EXISTENZANALYSE

GLE International
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

PSYCHE MACHT DYNAMIK

Freiheit finden im Getriebensein

KONGRESSBERICHT

Nr. 2 / 2019
36. 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

Person – Ich – Selbst. Klärungen sowie existenzanalytische Anmerkungen zur Ich-Struktur (Christoph Kolbe) 4

PLENARVORTRAG

Freud, Frankl und die Folgen (Anton Nindl) 12
Die Macht und der Wille zu ihr (Konrad Paul Liessmann) 20
Die Psyche macht's (un)möglich. Weisheit und Eigenmächtigkeit der Lebenskraft (Alfried Längle) 26
Seelische Funktionen und ethisches Verhalten. Über strukturelle Störungen und ihre Behandlung (Gerd Rudolf) 41
Bevor du sprichst, spricht dein Körper zu dir. Bausteine zur Grundlegung des „Existenziellen Grounding" in der Existenzanalyse (Markus Angermayr) 48
„Wie soll ich meine Seele halten …". Vom Schrei nach Liebe zum Zuruf des Liebenden (Susanne Pointner) 55
Nur getrieben? Zur existenzanalytischen Bearbeitung fixierter Verhaltensweisen (Brigitte Heitger-Giger) 63
Voll Verwickelt. Therapeutische Schritte durch den Dschungel der Psychodynamik (Karin Steinert) 74

SYMPOSIUM PSYCHOTHERAPIE UND BERATUNG

Vom Nutzen und Schaden der treibenden Kraft (Christine Koch) 80
Schneller, höher, stärker! Zur Psychodynamik im Spitzensport (Andrea Engleder) 85
Selbst-Verurteilung und Selbst-Vergebung. Psychodynamik und Schritte aus der Schuld-Falle (Rupert Dinhobl) 89
Border-Macht-Dynamik. Workshop-Bericht (Rupert Dinhobl) 95

SYMPOSIUM BEZIEHUNGSDYNAMIK

Was wirklich zählt im Leben. Beziehungen als Schlüssel zum Lebensglück? (Sonja Langer) 100

DEMONSTRATIONEN

Von Panik überflutet (Barbara Jöbstl) 107
„So will ich aber nicht sein". Umgang mit verletzenden Selbstanteilen (Doris Fischer-Danzinger, Barbara Gawel) 112

Homepage zur EXISTENZANALYSE 84
Subskription Online-Abo 84
Impressum 122
Buchbesprechungen 123
Weiterbildungstermine 127
Hinweise für Autoren 130

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

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)
Silvia 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)
Evgeny N. OSIN
Moskau (RU)
Martin PLÖDERL
Salzburg (A)
Christian PROBST
Graz (A)
Heinz ROTHBUCHER
Salzburg (A)
Hans-Walter RUCKENBAUER
Graz (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)

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

Der Kongress in Salzburg widmete sich dem Thema „PSYCHE MACHT DYNAMIK – Freiheit im Getriebensein“. Es ging in den Vorträgen, Symposien, Workshops und Demonstrationen um die Vertiefung des existenzanalytischen Verständnisses von Psychodynamik und existenzieller Dynamik. Ch. Kolbe präsentiert in seiner Originalarbeit das existenzanalytische Verständnis von Person, Ich und Selbst. Personsein bedeutet Eigentlichsein, vollzieht sich im Dialog und kann mit inneren und äußeren Begebenheiten umgehen. Das Ich ist die Handlungsinstanz des Menschen und das Selbst repräsentiert die angeeignete Identität. A. Nindl gibt einen Überblick über das Verständnis der Psyche im Wandel der Zeit. Er beschreibt die Einflüsse auf Freuds Menschenbild und Frankls Sichtweisen des Menschen sowie auf die Psychodynamik aus existenzanalytischer Sicht. Sicht. K.P. Liessmann setzt sich mit Friedrich Nietzsche auseinander, der von der These ausgeht, dass der Wille zur Macht der stärkste Antrieb für menschliches Handeln ist und dadurch ein Beziehungsgefüge zwischen Mächtigen und Ohnmächtigen entsteht. A. Längle geht auf die Psyche als Lebenskraft ein und beschreibt die Struktur der Psyche und ihre Präsenzformen. Vertiefend werden die Charakteristika und Fähigkeiten der Psyche, ihre Erlebnisweisen, Konditionierbarkeit, mögliche Konflikte und ihre Weisheit aufgezeigt. G. Rudolf befasst sich mit den seelischen Funktionen und strukturellen Störungen und stellt die strukturelle Diagnostik mittels OPD vor. M. Angermayr legt den Fokus auf den Körper als leibliches Sein und beschreibt das „existentielle Grounding“. Mit der Thematik der Paarbeziehung und möglichen Konflikten sowie deren Behandlung setzt sich S. Pointner auseinander. B. Heitger-Giger geht dem Phänomen des emotionalen Getriebenseins in Form von fixierten Verhaltensweisen nach und beschreibt deren existenzanalytische Bearbeitung. Psychodynamik betrifft aber nicht nur KlientInnen, auch PsychotherapeutInnen können darin verwickelt werden, wie K. Steinert dies in ihrem Beitrag deutlich macht. Weitere Schwerpunkte setzen die Symposiums-Beiträge zum Nutzen und Schaden der Psychodynamik (C. Koch), zur Psychodynamik im Spitzensport (A. Engleder), zur Dynamik der Borderline-Störung (R. Dinhobel), zur Selbstverurteilung und Selbstvergebung (R. Dinhobel) und zur Beziehungsdynamik anhand dreier Lebensgeschichten (S. Langer). Zur Veranschaulichung der existenzanalytischen Arbeit dienen die Wiedergabe von Live-Demonstrationen über die Psychodynamik der Panik (B. Jöbstl) und über den Umgang mit den verletzenden Selbstanteilen (D. Fischer-Danzinger & B. Gawel).

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und einen guten Jahresausklang.

Astrid Görtz Brigitta Mühlbacher
im Namen des Redaktionsteams

INFOS ZUR GLE-INTERNATIONAL

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

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

HINWEISE

KONGRESSE GLE-INT.

Lindau, 2020
WENN'S FUNKT!
Das existenzielle Moment in der Beziehung
Anmeldung und Programm:
www.existenzanalyse.org

Wien, 2021
IDENTITÄT UND AUTHENTIZITÄT IM SPIEGEL UNSERER ZEIT.

AUSBILDUNGEN

- **FACHSPEZIFIKUM MIT MASTER-ABSCHLUSS**
  SALZBURG/WIEN (siehe S. 128)
- **PSYCHOTHERAPIE**
- **BERATUNG**

WEITERBILDUNGEN

- Teamsupervision, Coaching; Fallsupervision
- Traumatherapie
- Persönlichkeitsstörungen
- Authentisch lehren
- Säuglings-, Kinder- u. Jugend-Psychotherapie
- Paartherapie
- Psychosomatik
- Schizophrenie und andere psychotische Zustandsbilder

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

VORSCHAU
auf die nächsten Ausgaben

Heft 1/2020
Themenheft
BEGLEITUNG UND BERATUNG TEIL 2
Erscheint im Juli 2020

Heft 2/2020
Kongressbericht
WENN'S FUNKT!
Das existenzielle Moment in der Beziehung
Erscheint im Dezember 2020

ONLINE-ABO

Subskription siehe Seite 84

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

PERSON – ICH – SELBST

Klärungen sowie existenzanalytische Anmerkungen zur Ich-Struktur

Christoph Kolbe

In Fortsetzung meines Beitrags zur Verhältnisbestimmung von Person und Struktur (2014) wird es in diesem Artikel um eine differenzierende Klärung des existenzanalytischen Verständnisses von Person, Ich und Selbst gehen. Wozu ist dies wichtig? Im Fokus der Existenzanalyse als psychotherapeutischer und beraterischer Methode steht das Anliegen, den Menschen zu einem freien und verantwortlichen Umgang in dessen Welt zu befähigen. Dies verlangt die Fähigkeit, in das eigene Leben gestaltend einzugreifen, um es selbstbestimmt zu vollziehen. Wir verorten diese Fähigkeit in der Geistigkeit des Menschen, in deren Zentrum die Person steht. Welche Aufgaben und Funktionen kommen in diesem Prozess dem Ich und dem Selbst zu? Welche ichstrukturellen Voraussetzungen müssen gegeben sein, um personale Aktivitäten vollziehen und Konflikte unterschiedlicher Strebungen oder Konflikte zwischen Strebungen und Bedürfnissen bewältigen zu können? Wie entsteht diese Ich-Struktur? Die Klärung dieser Fragen soll helfen zu erkennen, in welchen Kontext das Personsein eingebettet ist. Dies ist u.a. von Bedeutung für die Diagnostik und die Bearbeitung fixierter Affektdynamik.

SCHLÜSSELWÖRTER: Person, Ich, Selbst, existenzielle Ich-Funktionen, existenzielle Ich-Struktur, Dialog, Abstimmungsprozess, existenzielle Konfliktthemen

PERSON – EGO – SELF
Clarifications and existential analytical comments on ego-structure

Following up on my contribution in determining of the relation between person and structure (2014), this article is concerned with a differentiating clarification of the existential analytical understanding of the person, the ego and the self. Of which importance is this? As a psychotherapeutic and counseling method, Existential Analysis is focused on enabling the human being to attain a free and responsible way of dealing within the world. This requires the capability to intervene into one's own life in a shaping manner, in order to accomplish life self-determined. We locate this capability in human spirituality, with the person in its centre. Which duties and functions do ego and self have in this process? Which ego-structural requirements must be given in order to carry out personal activities and to manage conflicts with different goals or conflicts between goals and needs? How does this ego-structure develop? The clarification of these questions is supposed to help realize into which context being-a-person is embedded. This is, amongst other things, important for diagnostics and for the treatment of fixated affect dynamics.

KEYWORDS: person, ego, self, existential ego-functions, existential ego-structure, dialog, process of synchronization, existential conflict issues

Die Existenzphilosophie, in deren Tradition die Existenzanalyse steht, betont, dass der Mensch sich sein Dasein anzueignen hat. Diese Aneignung ist kein automatischer Akt, sondern eine Aufgabe, vor der jeder Mensch steht; eine Aufgabe, die er vollziehen, der er sich aber auch verweigern kann. Der Mensch ist „in die Welt geworfen", wie Heidegger sagt (Heidegger 1927/2006, 135f), jedoch wird dieses Dasein erst dann eigentlich, wenn und indem der Mensch Eigentümer seines Daseins wird. Weil und indem der Mensch Existenz ist (und im Unterschied zu anderen Lebewesen nicht nur lebt oder im Unterschied zur unbelebten Natur nur vorhanden ist), weil und indem er also existiert, ergreift er seine spezifische Seinsverfassung (Marquard 2013, 208): Er nimmt seine Möglichkeiten der Lebensgestaltung ständig neu in die Hand, um ein Selbst, er selbst zu werden und sich darin immer wieder zu übertreffen. So gelangt der Mensch von der „Geworfenheit" in den „Entwurf".
Deshalb sagt Heidegger: Das Wesen des Daseins liegt in seiner Existenz (Heidegger 1927/2006, 42). Wir haben unser Leben zu führen, ob wir wollen oder nicht. Jedoch nicht irgendein Leben, sondern unser Leben. Die Tatsache, dieses eigene Leben zu führen, heißt aber gleichzeitig auch, in eine prinzipielle Freiheit gestellt zu sein, dies zu können. Sein ist also eine Möglichkeit, ein Seinkönnen und damit eine Verantwortungsübernahme für das eigene Leben. Die Freiheit und Verantwortung des Menschen gehören also fundamentalontologisch zur Struktur des menschlichen Daseins (Dorra 2014, 27f).

Kernidee der Existenzanalyse ist – analog der Tradition existenzialistischer Ansätze – die Fähigkeit des Menschen, aktiv das eigene Leben gestalten zu können, in einem potentiell freien und verantwortlichen Umgang mit allen Gegebenheiten seiner Welt zu stehen. Diese Welt enthält immer eine Aufgabe, der sich der Mensch zu stellen hat und die ihm eine Ausrichtung gibt. Ziel existenzanalytischer Psychotherapie ist deshalb die Befähigung zu diesem Umgang, zu dieser Aneignung, wenn diese in ihrer Intentionalität blockiert oder gar gestört ist.
Der Weg dieser Aneignung ist der existenzielle Dialog: Das Leben fragt, der Mensch hat zu antworten, so hat es Frankl beschrieben (vgl. Frankl 1985, 72). – Gesund ist der Mensch demzufolge, wenn es ihm gelingt, diesen Dialog zu führen (Kolbe 2001).

Es ergeben sich Fragen, wenn wir diese Gedanken reflektieren:
Wer in uns führt diesen Dialog? Wer in uns weiß um den Entwurf? Wer in uns vollzieht diese Umsetzung? – Die Person – das Ich – das Selbst?

Es fällt auf, welch zentralen Stellenwert der Personbegriff bei Frankl hat. Dies mag einerseits mit der Tatsache zusammenhängen, dass Max Scheler, der geistige Vater Frankls, diesen Begriff ins Zentrum seiner Anthropologie stellt, andererseits dass mit diesem Begriff das zentrale Charakteristikum des Menschen als geistiges Wesen gefasst wird. Scheler nennt die Person das Aktzentrum des Geistes (Scheler 1991, 38). Frankls Definition lautet: Person ist das Freie im Menschen (Frankl 1987, 94). Qua Geistigkeit kann der Mensch den Gegebenheiten seiner Welt und auch seines vitalen Triebsystems gegenübertreten und mit ihnen umgehen. Er ist ihnen gegenüber frei zur Gestaltung.

Frankl hat verschiedene Merkmalsbeschreibungen zum Begriff Person gegeben. Die kompakteste Zusammenfassung findet sich in seinem Beitrag „Die 10 Thesen zur Person“ (Frankl 1982, 108-118). Fast nichts hat Frankl zu dem geschrieben, was wir das Ich und das Selbst nennen. Insgesamt bleiben seine Ausführungen zur Person grundsätzlich und zumeist abstrakt. Sie sind hinsichtlich der Anthropologie von grundlegender Bedeutung, jedoch für die psychotherapeutische Praxis schwer fassbar und umsetzbar. Die vornehmlich durch Längle und in verschiedenen Aspekten auch durch Kolleginnen und Kollegen weiterentwickelte Existenzanalyse hat dieses Personverständnis operationalisiert. Im Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse wird es mit den drei Variablen Eindruck, Stellungnahme und Ausdruck in der Gesprächsführung konkret anwendbar. Und im Strukturkonzept der Grundmotivationen mündet die Differenzierung des Personverständnisses in spezifisch personale Aktivitäten, die ein Mensch vor dem Hintergrund der jeweiligen daseinsthematischen Gegebenheit zu vollziehen hat, um zu einem erfüllten Leben zu kommen (Längle 2008).

Immer neue Differenzierungen zu den Begrifflichkeiten Person und Ich sind zwischenzeitlich beschrieben worden. Deshalb ist es an der Zeit, den Extrakt für ein fassbares Verständnis zu kondensieren. So legt dieser Beitrag die Grundideen der Begriffe dar und gibt eine systematisierende Orientierung hinsichtlich des existenziellen Charakters dieser Begriffe und ihres inneren Zusammenhangs. Und er will Impulse geben für eine Weiterentwicklung des existenziellen Verständnisses von Ich-Funktionen, Ich-Strukturen und Konfliktdynamiken.

Im Mittelpunkt der Existenzanalyse steht die Idee, den Menschen zu einem freien und verantwortlichen Umgang in dessen Welt zu befähigen. Dies verlangt die Fähigkeit, in das eigene Leben gestaltend einzugreifen, um es selbstbestimmt zu vollziehen. Die Existenzanalyse verortet diese Fähigkeit in der Geistigkeit des Menschen, in deren Zentrum die Person steht. Wie lässt sich die Personidee fassen und in welchem Verhältnis steht sie zum Ich und zum Selbst des Menschen?

Die Person

(1) Person ist ein Schlüsselbegriff der Existenzanalyse. Er steht für das *Eigentlichsein* des Menschen in seiner Welt. Der Begriff der „Eigentlichkeit“ ist der Daseinsanalyse Martin Heideggers (Marquard 2013, 230) entlehnt. Er wird in der Existenzanalyse im Sinne einer „personalen Lebensführung“, der es um Authentizität geht, verwendet. Immer geht es dem Menschen um etwas für ihn Wesentliches; also nicht irgendetwas, was man tun könnte, wie man etwas betrachten könnte, sondern das, was für ihn gilt, ihm wichtig ist, ihn meint. Deshalb erkennen wir den Menschen als Person, wenn wir sehen, wie er in einer Situation bewegt ist, worum es ihm im Grunde geht, wie er Position bezieht und wofür er sich einsetzt. Wir können ihn spüren und erleben in seinem Bewegtsein und seinem Engagement.
Wenn wir also sagen, dass es im Personsein des Menschen um sein Eigentlichsein geht, dann ist damit gleichzeitig ausgesagt, dass er dieses Eigentlichsein nicht immer vollzieht oder auch zu diesem nicht immer findet, obgleich er in dieses hineingestellt ist. Etwas humoristisch könnten wir sagen: Im Grunde leben wir zwar eigentlich, kommen aber leider nicht immer dazu. – Wir Menschen können also auch uneigentlich leben, so dass wir dann apersonale Verhaltensweisen vollziehen (nach Heidegger der Daseinsmodus des „man“) und als Person nicht spürbar, nicht erkennbar werden. Routine, Zugzwang, Gedankenlosigkeit, Befürchtungen, Ängste, Mangelerfahrungen oder Konflikte mögen dafür verantwortlich sein, das Eigentlichsein nicht zu leben, es zu verbergen oder zu schützen. Dann ist der Mensch zwar nach wie vor Person, es kommt aber nicht zum Vollzug seines Personseins. Dies ist die typische Ausgangssituation in der Psychotherapie, die deshalb helfen soll, das Personsein zu aktualisieren.
Wir können also zunächst festhalten: Im Zentrum der Personidee steht das Eigentlichsein des Menschen in dessen konkreter und situativer Welt. *Personsein heißt Eigentlichsein.*

(2) Dies führt uns nun zu einer nächsten Frage und Merkmalsbeschreibung der Person: Wie wird dieses Eigent-

lichsein sichtbar und erkennbar? Die Antwort lautet: im begegnenden Vollzug. Was ist damit gemeint?
Personsein, also Eigentlichsein, ereignet sich nur im Vollzug. Dazu braucht es als Herausforderung die Begegnung, braucht es das Gegenüber. Dieses Gegenüber ist der Weltbezug, also der oder auch das Andere, in dem der Mensch immer steht. Durch das Gegenüber erlebt der Mensch sich angesprochen, kommt in eine Resonanz mit dem Wesentlichen, fühlt sich gemeint und wird aufgefordert, seine Antwort zu finden und zu geben. Er kommt in eine *Auseinandersetzung*, die ihn fordert und herausfordert, und in der Folge zu einem *Umgehen* in und mit der Situation. Deshalb ist die *personale Anfrage*, wie sie im Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse beschrieben ist, die wesentliche psychotherapeutische Methodik der Existenzanalyse (vgl. Längle 2000). Durch das Gegenüber wird der Mensch zum Dialog herausgefordert, in dem er sich selbst zu finden hat. Dies kann nur dann entstehen, wenn der Mensch auf ein Gegenüber trifft. Deshalb kann der Mensch auch nicht für sich selbst sein. Sein Personsein aktualisiert sich in der Begegnung, es bleibt ansonsten latent.

(3) Hiermit wird außerdem deutlich: Die Person ist nicht ontisch, kein Ding, das wir anfassen oder vermessen können, kein Objekt also. Objekte haben den Vorteil, dass wir sie sehen, feststellen und beschreiben können. Das macht es auch so schwer, das Personsein zu fassen. Die Person jedoch ist ein *Vollzug*. Sie zeigt sich im *freien und verantwortlichen Umgehen des Menschen mit seiner Welt*, also mit anderen Menschen oder mit Dingen, *und mit sich selbst*, also mit Gefühlen, Affekten, Wünschen, Hoffnungen, Selbstbildern und Überzeugungen.

Mit allem, was wir bisher ausgeführt haben wird deutlich: Den Menschen als Person zu sehen, ihn anzusprechen und zu erfassen, heißt, ihn in seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit, ihn in seinem Eigentlichsein zu erkennen, gelten zu lassen und Raum zu geben – und damit die Würde seiner Personalität zu achten.

Häufig wird im Umfeld dieser Gedanken zum Eigentlichsein auch vom Wesenskern des Menschen gesprochen, dem es gerecht zu werden gelte. Wie lässt sich diese Idee eines Wesenskerns verstehen? Gibt es überhaupt einen „Kern“, einen „Quellpunkt“, der dem Menschen eigen ist, den es zu finden gilt, dem er gerecht zu werden hat? Ist dieser Kern, also seine Person, im Menschen angelegt und wartet darauf, freigelegt zu werden, sich entfalten zu können? Dann hieße Personsein, der inneren Stimme, die Sprachrohr dieses Wesenskerns ist, zu folgen und ihn in seiner Lebensgestalt zum Ausdruck zu bringen. In der geistesgeschichtlichen Tradition eines solchen Denkens inhaltlich zeitloser Ideen wird hierbei das Personsein des Menschen von seinem „In-der-Welt-Sein“ gelöst und das Subjekt von der Welt (Objekt) isoliert (Marquard 2013, 226), der alte und problematische dualistische Gedanke. Die Idee der Person wird mit Wesensbeschreibungen verknüpft, also einem Inhalt, der der Person eigen ist, wo auch immer dieser Inhalt abgeleitet wird – aus dem Göttlichen oder dem Humanistischen. Dieser zeitlose Inhalt, dieser Plan ist die eigentliche Wesensbestimmung des Menschen, ihn gilt es, zu finden und zur Entfaltung zu bringen. Diese Überlegungen lassen sich philosophiegeschichtlich in der Romantik finden (Bollnow 1984, 17f), sie gehen in ihrer klassischen Gestalt auf den Essentialismus zurück, also die Wesensphilosophie der Ideenlehre Platons sowie die Metaphysik aristotelischer Tradition (Marquard 2013, 188f).
Dem steht mit der Existenzphilosophie die Idee gegenüber, dass es diesen inhaltlich gefüllten Wesenskern des Menschen als Gegebenheit nicht gibt (Marquard 2013, 158f). Alles Wesentliche leitet sich nicht von einem Inhalt, der bereits gegeben ist und nun verständigt werden muss, ab, sondern davon, dass jeder Mensch unvertretbar und unvermeidlich als je Einzelner in seiner Welt existiert und zu existieren hat. Diese Tatsache der Existenz, stellt ihn vor die „Wozu-Frage“. Frankl beantwortet diese Wozu-Frage mit dem existenziellen Sinn, nach dem der Mensch wesentlich strebt. Dieser Sinn erschließt sich dialogisch im Moment und durch das Moment der Begegnung. Der Mensch begegnet anderen Menschen, sich und seiner Welt und hat heraus zu finden, worum es dabei jeweils wesentlich gehen soll (Frankl 1985, 72). Tut er dies und lebt er dies, vollzieht er sein Personsein. Person ist in diesem Verständnis der freie Vollzug (also kein Inhalt!). Natürlich nicht irgendein Vollzug, sondern der Vollzug des im Hier und Jetzt Wesentlichen. Ähnlich fasst Frankl diesen Gedanken, wenn er die Person als das Freie im Menschen definiert (Frankl 1987, 94).

Warum also ist es so anspruchsvoll, ein einfaches und klares Verständnis dessen, was Person ist, zu beschreiben und zu fassen?
Weil der Begriff Person fundamentalontologische Wesensbeschreibungen charakterisiert, die der Sichtbarkeit und dem Bewusstsein des Menschen *ontologisch vorgelagert* sind. Sie sind für den Menschen konstitutiv, also wesentliche Bedingungen, ohne die der Mensch nicht gefasst werden kann. Wir schauen mit der Personidee also hinter das Vordergründige des menschlichen Verhaltens und Erlebens, um tiefer zu verstehen, wieso dieses so ist und worum es ihm im Grunde geht.
Und: Anspruchsvoll ist es auch deshalb, weil der Personbegriff so überfrachtet ist in der Fülle seiner Darlegungen.

Was können wir also festhalten?

1. *Personsein heißt Eigentlichsein – auf der Basis von Freiheit und Verantwortung.*
2. *Personsein vollzieht sich in der Begegnung – im Dialog mit dem Wesentlichen.*
3. *Personsein heißt umgehen zu können mit inneren und äußeren Gegebenheiten.*

Mit diesen Gedanken haben wir die ontologische Basis gelegt für das, worum es dem Menschen zentral in seinem Leben geht und was ihm als Mensch möglich ist.
Wie dies zur Ausführung und Umsetzung kommt, bedarf des Ichs.

Das Ich

Das Ich ist die *Handlungsinstanz* des Menschen. Im Ich findet das ins Bewusstsein tretende Erleben des Personseins statt. Und im Ich ereignet sich der Vollzug des Personseins. Hierfür hat das Ich einen Prozess der Abstimmung und Integration zu leisten.

Es gibt also einerseits die transzendentale Person und andererseits das empirische, also erfahrungsgemäße Ich, um das es nun im Folgenden gehen wird. Wenn eine Anthropologie die Idee des Personseins nicht kennt, dann verwendet sie den Begriff Ich häufig synonym für die Idee der Person. Die Folge ist, dass sie manchmal den transzendentalen Aspekt des Personseins charakterisiert, manchmal den empirischen Aspekt des Ichs. Das erschwert den Diskurs. In der existenzanalytischen Anthropologie differenzieren wir deshalb:
Die transzendentale Person liegt aller Erfahrung und Selbsterfahrung als Einheitspunkt voraus. Sie ist deshalb nicht unmittelbar und direkt wahrnehmbar.
Ihr steht das empirische Ich gegenüber, das als Ich oder Subjekt sich in seinem Bewusstsein selbst erfährt, der bewussten Selbsterfahrung konkret zugänglich ist, dort auch als Ganzheit erlebt wird.

Exkurs
Drei Merkmale konstituieren das empirische Ich (Coreth 1986, 62ff):
1. Das Ich ist zunächst die schlichte Tatsache, dass *ich* mich *erfahre*.
Ich erfahre mein bestimmtes und konkretes Selbstsein: *Ich* bin *hier*. Und wer *ich* bin, hebt sich ab von dem, was um mich ist.
Zu dieser Erfahrung gehört auch zu erleben, dass es einen einzigen Punkt gibt, der nur mir selbst gehört: *Mir* wird etwas jetzt bewusst. *Ich* habe eine Freiheit, mich zu entscheiden, über mich selbst zu verfügen und Verantwortung zu übernehmen.
Und ich weiß, dass ich meine *eigene Welt* besitze und mich als *Mitte* des gesamten Beziehungsgefüges meiner Welt erfahre.
2. Das Ich führt in die – auch leibliche – Erfahrung der *zentrierten Ganzheit* meiner selbst und des *Zentrums meines Wirkens*. Ich stehe in meiner Mitte.
3. Das Ich ist *Bewusstsein*. Und dieses Bewusstsein hat mehrere Ebenen.
(1) Im Gegenstandsbewusstsein nehmen wir die Dinge und Sachverhalte wahr, die uns begegnen und auf die wir intentional ausgerichtet sind. Jeder Mensch lebt urteilend, strebend und handelnd auf anderes bezogen. Im Gegenstandsbewusstsein handelt es sich deshalb um den „thematischen Inhalt" des bewussten Aktes, den phänomenalen Gehalt, der uns in einer Situation im Hinblick auf die Dinge und Sachverhalte wesentlich ist.
(2) Dieses Gegenstandsbewusstsein ist gleichzeitig getragen von einem Vollzugsbewusstsein: Ich weiß, dass ich etwas sehe. Ich weiß, dass ich etwas frage. Oder ich weiß, dass ich etwas erlebe. Durch Reflexion dieses Geschehens und seiner Intentionen kann auch das Vollzugsbewusstsein thematisch bewusst gemacht werden. Dies ist sicher ein Schwerpunkt jeder psychotherapeutischen, aber auch beraterischen Arbeit. Die Vielfalt und Verschiedenheit von Akten, die ständig im Fluss sind, ineinander übergehen und einander ablösen, können durch Reflexion ins Bewusstsein gelangen.
(3) Trotz dieser Vielfalt erlebt sich der Mensch in ihr als Einheit: Ich erlebe, höre, sehe dies alles so. So nennt man diesen Aspekt das Einheitsbewusstsein.

Kommen wir jetzt zur Aufgabe des Ichs, nämlich Handlungsinstanz zu sein – ausgehend von der Überlegung, dass es dem Menschen immer darum geht, sein Eigentlichsein leben zu wollen. Das Ich ist dann die Instanz, die diese Aufgabe (scheinbar manchmal besser und manchmal schlechter) angesichts eines sehr komplexen Geschehens steuert. Dieser steuernde Prozess hat maßgeblich mit einer Abstimmung zu inneren und äußeren Gegebenheiten zu tun. In diesem Prozess geht es um Wahrnehmungen, Abwägungen, Positionierungen und Umsetzungen – mit dem Ziel, den Willen zu fassen und ins Handeln zu kommen (Längle 2014, 18).
Wenn der Mensch also vor der Frage steht, was er tun soll, dann entsteht in personaler Hinsicht die Überlegung: Was ist das Meine? Was ist mir im Grunde wichtig? In existenzieller Hinsicht hat das Ich nun diesen Prozess so zu steuern, dass sich in der Fülle der Möglichkeiten, Gegeben-

heiten, Erwartungen, Hoffnungen, Ängste und Wünsche bestenfalls Klarheit im Wollen einstellt, eine Entscheidung getroffen wird, die verantwortet werden kann, und diese in ein Handeln mündet. Das Ich leistet also diesen Prozess der Steuerung, Regulation und Integration, den dialogischen Prozess der inneren und äußeren Abstimmung hinsichtlich aller wesentlichen Gegebenheiten, um schließlich zu einer persönlich stimmigen und verantworteten Entscheidung mit Handlungsvollzug zu kommen.

Damit der Prozess in diesem Sinne gelingen kann, bedarf es einer wesentlichen Voraussetzung: *Das Ich hat sich auf die Person zu beziehen, um im Bezug zum Wesentlichen zu stehen.* Tut es dies nicht, weil es von Ängsten oder funktionalen Absichten dominiert wird, werden Entscheidungen und Handlungen unpersönlich und inauthentisch. Das Ich ist also nicht per se eine Instanz, die automatisch und immer im Rückbezug zur Person steht. Sie kann auch psychodynamisch getrieben oder funktional gesteuert sein. Dann ist das Verhalten des Menschen ohne Rückbezug auf das Wesentliche und sein Erleben somit leer und unerfüllt. Auch die Begegnung mit anderen Menschen von Person zu Person wird nicht gelingen.
Anders ist es, wenn die Person in ihrem Eigentlichsein mit Hilfe des Ichs zur Erscheinung kommt. Dann verhält sich auch das Ich persönlich und andere erleben es als zugänglich (Längle 2014, 17).

Die existenziellen Funktionen des Ichs

Um sich auf sein Eigentlichsein zu beziehen und dieses dann zu vollziehen, besitzt und benötigt das Ich – dem existenzanalytischen Prozessmodell folgend – spezifische Fähigkeiten. Sie sind die *existenziellen Funktionen* des Ichs (Tutsch 2010, 6; Kolbe 2014, 35). Jeder Existenzvollzug basiert auf der Anwendung und Umsetzung dieser existenziellen Funktionen. Sie sind deshalb grundlegend und wesentlich für das Gelingen der persönlichen Lebensgestaltung.
Diese sechs existenziellen Funktionen des Ichs sind:
1. *Aufnehmen* des Gegebenen und *Wahrnehmen* des Wesentlichen
Hier handelt es sich um die Fähigkeit, der Wirklichkeit in ihrer Tatsächlichkeit mit Offenheit begegnen zu können, diese in ihrer Facettenhaftigkeit wahrnehmen, erkennen, gelten lassen und als solche annehmen zu können.
2. Sich *berühren* lassen von Gegebenem und Wesentlichem und es ernst nehmen
Hier handelt es sich um die Fähigkeit, dem äußerlich oder innerlich Vorfindlichen mit emotionaler Schwingungsfähigkeit begegnen und es in seiner qualitativen emotionalen Bedeutung erfassen zu können, ohne es zu bagatellisieren oder zu dramatisieren.
3. Hinsichtlich des Wesentlichen sich selbst und den Anderen *gerecht* werden
Hier ist die Fähigkeit angesprochen, so auf das Wesentliche schauen zu können, dass eine Beurteilung ihm und sich selbst gerecht wird. Dies bedarf einer persönlich erlebten Legitimität für diese Einschätzung.
4. Eine *Position* hinsichtlich des Wesentlichen beziehen, eine Entscheidung treffen
Hier geht es um die Fähigkeit, sich auf etwas festzulegen und auf Basis einer Position eine Wahl zu treffen, Stellung zu nehmen und somit der Radikalität des „Entweder/Oder" nicht auszuweichen, so dass ein Bezugspunkt entsteht.
5. Das Wesentliche *vollziehen*
Hier ist die sehr praktische Fähigkeit und Notwendigkeit der Umsetzung gefragt. Können, Ressourcen, Mittel, Planung, Schrittabfolgen sind wesentlich, damit die Position Wirklichkeit wird.
6. Sich *öffnen* für eine erneute Anfrage
Immer bedarf es der Offenheit, sich neu mit einer Anfrage überraschen zu lassen, dem Möglichen mit Interesse zu begegnen. Dazu gehört auch die Fähigkeit, Altes oder Bisheriges loszulassen, um Neues in seiner existenziellen Bedeutung sehen zu können.

Die personal-existenzielle Struktur des Ichs

Damit der Mensch über diese existenziellen Funktionen verfügen kann, bedarf es einer strukturellen Verankerung in den existenziellen Themen menschlichen Daseins. Ohne eine solche Verankerung ist es dem Menschen nicht oder nur schwer möglich, die notwendigen existenziellen Funktionen zu aktualisieren. Diese Verankerung ist die *personal-existenzielle Struktur des Ichs*.

Struktur – so können wir existenzanalytisch definieren – ist die **Verfügbarkeit** über die existenziellen Funktionen, die für den Prozess der dialogischen Abstimmung im Hinblick auf das Wesentliche sowie der Aktualisierung personaler Aktivitäten erforderlich sind (Kolbe 2014, 37). Strukturelle Stabilität zeigt sich, dem Strukturmodell der Existenzanalyse folgend, in *vier Verankerungen*, in denen ein Mensch wurzelt:

- *im Grund des Seins:* Grundvertrauen
- *in der Werterfahrung des Lebens:* Grundwerterfahrung
- *in der Eigenständigkeit des Selbstseins:* Selbstwerterfahrung
- *im Kontext:* Sinnerfahrung

Die Stabilität der Verankerung in diesen grundlegenden

Themen menschlichen Daseins führt schließlich zu *Daseinshaltungen*, die der Mensch sich selbst, dem Leben und der Welt gegenüber einnimmt. Ihre strukturelle Stabilität zeigt sich in den Überzeugungen, in der Gewissheit dieser grundlegenden latenten Daseinshaltungen, die sich zunächst entwicklungspsychologisch formen, später dann maßgeblich von Entscheidungen abhängen, die der Mensch im Laufe seines Lebens zu diesen Daseinsthemen trifft und in sich trägt.
Sie werden sichtbar in den *Fähigkeiten*,

1. mit **Gelassenheit** und **Vertrauen** zu leben,
2. sich selbst, den Menschen und der Welt mit **liebender Zuwendung** begegnen zu können,
3. für sich selbst **gewiss** zu sein sowie sich selbst und anderen **Respekt** und **Wertschätzung** zu geben,
4. sich in einen **Zusammenhang** eingebettet zu wissen.

Die strukturelle Stabilität mit ihren inhärenten Daseinshaltungen und Gewissheiten ermöglicht, das Verhalten in der Situation so zu organisieren, dass authentisches Handeln möglich ist. *Somit kann sich der Mensch mit seiner umgebenden Welt auseinandersetzen, sich selbst regulieren, sich selbst organisieren und sich dialogisch abstimmen*.

Zusammenfassend lässt sich festhalten:
Das Ich ist die Handlungsinstanz des Menschen. Ihre zentrale Aufgabe ist es, Entscheidungen zu treffen, damit das Eigentlichsein der Person zum Vollzug kommt. Dies geschieht mittels der existenziellen Funktionen des Ichs. Wie gut dies gelingt, hängt von der strukturellen Verankerung der Daseinshaltungen ab.

Das Selbst

In diesen Abstimmungsprozess ist ebenfalls das Selbst des Menschen einbezogen. Das Selbst bezeichnet das Identitätsverhältnis, in dem der Mensch steht – bezogen auf Beziehungen zu personalen Haltungen und Einstellungen und bezogen auf psychische Kräfte, die das Überleben sichern. Es handelt sich um das bewusste und unbewusste Wissen, wer ich bin. Diese Identität entsteht durch Verinnerlichungen, die der Mensch im Laufe eines Erfahrungs- und Entwicklungsprozesses bildet. Sie ist nicht von Anbeginn des Lebens gegeben, sondern wird entwicklungspsychologisch über den Prozess der Identifikation und der Auseinandersetzung erworben. Dieser Prozess ist von zwei Faktoren abhängig: 1. Der Internalisierung von Haltungen anderer, also der uns umgebenden Gesellschaft. George Herbert Mead nennt dies das „Me“ des Menschen. 2. Der Auseinandersetzung des Ichs mit diesen Haltungen und seiner Welt. Dieser Aspekt wird von Mead als das „I“ bezeichnet. Er entspricht dem, was wir als das Ich des Menschen bereits beschrieben haben (Krappmann 1978, 39, 58f).
„Das Selbst beschreibt somit die Bezogenheit des Subjekts zu Menschen, Objekten, Aufgaben, Ideen, eigenen Haltungen, Gefühlen, zum eigenen Körper usw. samt der darin etablierten, konstanten Beziehung.“ (Längle 2003, 136)
Das, was dem Menschen ursprünglich einmal gegenüberstand, hat im Selbst den Prozess der Identifizierung und Auseinandersetzung durchlaufen, so dass wir es nicht mehr als das Andere, sondern als „ich-haft“, als „zu mir gehörig“ empfinden. Wir sagen dann „So bin ich. Das ist meine Überzeugung, meine Heimat, meine Familie.“, zumeist ohne uns dies zum „Objekt“ unseres Bewusstseins zu machen. Äußere Zuschreibungen, z.B. Rollenerwartungen, gehören also dann *nicht* zu unserem Selbst, wenn sie *nicht* von uns übernommen wurden.

Die internalisierten Selbstbilder können jedoch zwiespältig sein: Sie können sowohl aus der Resonanz des Eigentlichseins, aber auch aus der Erfahrung von Sorge und Angst und ihrer Verarbeitung gespeist sein.
Deshalb repräsentiert das Selbst einerseits dasjenige, das sich der Mensch im Verlaufe seines Lebensweges als das Andere angeeignet hat, weil es eine Resonanz zur Person, also zum jeweiligen Eigentlichsein hatte und hat. Wir internalisieren Beziehungen zu Menschen, Aufgaben, Sachen und Ideen, wenn wir uns mit ihnen verwandt fühlen und sie uns ein Anliegen sind. So charakterisiert Längle das Selbst „als *eine vom ‚Ich‘ akzeptierte Repräsentation des Personseins*, wodurch sich die Person *vergegenwärtigt*.“ (Längle 2003, 137).
Andererseits kann das Selbst auch die problematischen Erfahrungen mit Anderen und der Welt repräsentieren, sofern sie als Zuschreibungen übernommen wurden. Entwertung, Gewalt, Mangel, Angst, Sorge oder Ohnmacht sind dann ebenfalls Erfahrungen und Überzeugungen, die im Selbst gespeichert sind.
Die Identifikationen und Bilder, die unser Selbst prägen, können uns bewusst werden über unsere „inneren Stimmen“, die wir in unterschiedlichen Lebenssituationen als in uns sprechend wahrnehmen. Diese Stimmen können unterstützend oder voller Sorge und Angst sein. Im letzteren Falle sagen sie vielleicht: „Das wird bestimmt schief gehen!“ Oder: „Das ist ja peinlich, wenn man mich so sieht!“ Sie repräsentieren dann Haltungen und Gewissheiten, die Ergebnis einer Erfahrung sind, wie wir Schwieriges zu uns genommen haben, es versucht haben zu verarbeiten oder auch zu verwandeln. Sie erzählen die Geschichte des uns zu einer bestimmten Zeit möglichen Versuches der Verar-

beitung einer überfordernden Situation. Diese spezifische Perspektive einer Position (Staemmler 2015, 219) gehört also zum Selbstbild, mit der sich das Ich dann im Hier und Jetzt neu auseinandersetzen muss.

Es lässt sich zusammenfassen:
Das Selbst repräsentiert im Selbstbild die im Verlaufe eines Lebens angeeignete Identität. Diese Identität entstammt dem Rückbezug zum Eigentlichsein sowie der Verarbeitung von Erfahrungen mit anderen Menschen und unserer Welt.

Der Abstimmungsprozess

Das situative Leben so zu gestalten, dass es als das eigene Leben erfahren wird, ist ein komplexer Prozess der dialogischen Auseinandersetzung des Menschen mit seinen äußeren und seinen inneren Gegebenheiten (Kolbe 2014, 35). Wenn dieser gelingt, ist es ihm möglich, das, was ihm wesentlich ist, zu leben, also authentisch zu sein. Dieser Akt der Gestaltung ist ein freies Geschehen.

Der Prozess der Auseinandersetzung verläuft hinsichtlich dreier Dimensionen:
1. bezüglich der existenziellen thematischen Aufgabe,
2. bezüglich der zu leistenden personalen Aktivitäten und
3. bezüglich der vitalen psychischen Befindlichkeit.

Liegen keine Ängste, Mangelerfahrungen oder Konflikte vor, hat der Mensch in der jeweiligen Situation sich (1) zunächst abzustimmen hinsichtlich dessen, welches spezifische Thema oder welche Aufgabe diese Situation an ihn heranträgt. Frankl nennt dies die Frage, die das Leben an den Menschen stellt. Jede Situation mit ihrem Thema oder ihrer Aufgabe erfordert nun immer auch (2) eine zu leistende personale Aktivität. Deshalb hat er sich weiterhin darüber klar zu werden, worin diese Aktivität besteht und ob er sich entscheiden kann und will, diese zu vollziehen. Und außerdem bedarf es (3) des Blickes auf die Schwingung der Vitalität, die sich in der psychischen Befindlichkeit als Dynamik artikuliert. Dann mag er das, worum es geht, und es belebt ihn.

Mittels der existenziellen Funktionen, die weiter oben schon beschrieben wurden, vollzieht sich diese dialogische Auseinandersetzung, die existenzanalytisch im Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse gefasst ist. In einem Wahrnehmungsprozess sind die Gegebenheiten, in denen der Mensch steht, hinsichtlich ihrer existenziellen Bedeutung zu *differenzieren* (Eindrucksebene). Für die notwendige Entscheidung, die Bedingung jeder Aneignung ist, sind die für diese Situation wesentlichen Gesichtspunkte in das Konzept der bisherigen Welt- und Selbstbezüge zu *integrieren* (Ebene der integrierten Stellungnahme). Um schließlich eine Handlung zu realisieren, bedarf es der Fähigkeit, die Spannung zwischen existenzieller und psychischer Dynamik zu *regulieren* (Handlungsebene). Dies hat eine Analogie zu den von Gerd Rudolf beschriebenen strukturellen Ich-Funktionen (Rudolf 2013, 14ff).

Dieser Prozess der Lebensgestaltung gelingt und wird intuitiv vom Menschen vollzogen, sofern er nicht behindert ist von Ängsten, Unsicherheiten, Stimmungen, Sorgen oder Konflikten. Andernfalls ist dieser Prozess erschwert, häufig auch gestört oder gar dominiert von einer hinzukommenden Affektdynamik, die im entlastenden Dienst dieser Ängste steht. Deshalb ist die *Beruhigung dieser Ängste* der zentrale Fokus jeder psychotherapeutischen Arbeit, wobei die Angst selbst häufig zunächst gar nicht bewusst sein muss. Bewusster ist eher die unangemessene, manchmal gar fixierte Affektdynamik, also das die Angst entlastende Regulationssystem, das der Situation jedoch nicht angemessen ist. Dann gehört also zur regulativen Funktion des Ichs auch der *Umgang mit dieser Affektdynamik* und ihrer mehr oder weniger gegebenen Fixierung.

Mit den Grundmotivationen sind grundlegende, für alle Menschen gültige Daseinsthemen als *existenzielle Fundamentalstrebungen* beschrieben. Die diesbezüglichen biographischen Erfahrungen und ihre spezifische Verarbeitung führen zu Haltungen und Gewissheiten dem Dasein gegenüber. Alle menschlichen situativen Akte der personalen Lebensgestaltung nehmen auf diese Haltungen Bezug. Wir wagen dann in unserem Leben z.B. etwas, weil wir grundsätzlich Vertrauen haben. Die existenziellen Themen selbst sind damit also *nicht nur Themen,* sie sind entwicklungspsychologisch *auch Ziel einer Entwicklung*, das der Mensch herzustellen sucht. So geschieht es, dass der Mensch in Unsicherheiten oder Konflikte kommt, weil das Ziel des jeweiligen existenziellen Themas zwar erstrebt wird, seine Angst aber dagegensteht. Die therapeutische Bearbeitung der Angst besteht also nicht nur in ihrer Beruhigung, sondern auch im Umgang mit dem in ihr enthaltenen Zweifel, der sich als innerer Konflikt offenbart.

Innerhalb der existenzanalytischen Grundmotivationen lassen sich **vier grundlegende Konfliktthemen** beschreiben, die ich abschließend benennen möchte:
1. Grundkonflikt des Vertrauens
Im Gegenüber zu einer Sorge, dass letztlich niemand und nichts verlässlich ist und letzten Halt bietet oder alles

Haltgebende jederzeit verloren gehen kann, geht es hier um die innere Gewissheit eines grundlegenden Gehaltenseins in den Strukturen dieser Welt und des Daseins.

2. Grundkonflikt der Verbundenheit

Im Gegenüber zu einer Sorge, nicht erwünscht oder gar abgelehnt und somit nicht wertvoll, vielleicht sogar überflüssig und lästig zu sein, geht es hier um die qualitative Erfahrung liebender Nähe und herzlichen Angenommenseins, also für andere wichtig zu sein.

3. Grundkonflikt des Selbstseins

Im Gegenüber zu einer Sorge, für das Selbstsein abgelehnt, entwertet oder bestraft zu werden oder dazu unfähig zu sein, geht es hier um die innere Gewissheit, kompetent und legitimiert zu sein, eine autonome Identität zu finden, ein Eigensein im Horizont der Sozietät zu entfalten und zu leben.

4. Grundkonflikt des Sinns

Im Gegenüber zu einer Sorge, dass alles menschliche Engagement letztlich kontingent und somit bedeutungslos ist, geht es hier um die innere Gewissheit, dass es dem Menschen immer möglich ist, ein Wozu in seinem Leben zu finden, um Sinn zu erfahren und ein erfülltes Leben zu führen.

Auch zwischen den genannten Themen kann es für den Menschen zu einem Konflikterleben kommen. So kann er beispielsweise befürchten, die Verbundenheit mit dem Anderen zu verlieren, wenn er sein Eigensein leben wird. Oder er kann befürchten, dass es keine Verlässlichkeit eines Partners gibt, obwohl er seine Verbundenheit und Verbindlichkeit investiert. Oder er kann befürchten, dass eine Nähe zu anderen Menschen immer den persönlichen Freiheitsraum beschneidet.

Sichtbar werden diese Konflikte in der therapeutischen Arbeit zunächst nicht in ihrem Thema. Sie werden sichtbar in den sie begleitenden Affekten, also den spezifischen Ängsten, Schuld- und Schamgefühlen oder Wut und Aggression, sowie in der Verarbeitung der Affekte, den sog. Copingreaktionen. Phänomenologisch ist deshalb auf das Thema hinter dem Affekt zu schauen und dieses zu verstehen.

Diese inneren Konflikte sind es in der Regel, die den Menschen in der Entfaltung seines Eigentlichseins behindern. Es gilt, sie bewusst zu machen, um ihren „Irrtum in der Zeit“ zu erkennen, und Wege aufzuzeigen, dem Zweifel zu begegnen und neue Gewissheiten zu finden.

So lässt sich zusammenfassen:

1. Das eigene Leben zu gestalten erfordert die Kompetenz, sich in einem komplexen Prozess der dialogischen Auseinandersetzung abstimmen zu können – hinsichtlich der existenziellen Aufgaben, der personalen Aktivitäten und der psychischen Befindlichkeit.

2. Hierfür stehen dem Menschen strukturelle Ich-Funktionen zur Verfügung, die es ihm ermöglichen, in diesem Abstimmungsprozess zu differenzieren, zu integrieren und sich zu regulieren.

3. Damit dieser Abstimmungsprozess gelingen kann, sind (in der therapeutischen Arbeit) häufig entweder existenzielle Konfliktthemen zu klären, die hinsichtlich ihrer Sorge und Affektdynamik in Gewissheiten zu transformieren sind, oder es sind existenzielle Ich-Strukturen zu festigen, um das Eigentlichsein leben zu können.

Die Existenzanalyse sieht ihre Verantwortung darin, Menschen zu helfen, ihr Personsein zu leben und zu vollziehen. Die Differenzierung von Person, Ich und Selbst stellt hierfür wesentliche Anregungen zur Verfügung.

Literatur

Bollnow O F (1984) Existenzphilosophie und Pädagogik. Stuttgart: Kohlhammer

Coreth E (1986) Was ist der Mensch? Grundzüge einer philosophischen Anthropologie. Innsbruck: Tyrolia

Dorra H (2014) In der Schwebe des Lebendigen. Existenzanalyse 31, 2, 27–31

Frankl V E (1982) Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. Bern: Huber.

Frankl V E (1985) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt/Main: Fischer

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

Heidegger M (1927/2006) Sein und Zeit. Tübingen: Max Niemeyer, 19°

Kolbe C (2001) Gesundheit als Fähigkeit zum Dialog. Zum Personverständnis der Existenzanalyse und Logotherapie. Existenzanalyse 18, 2+3, 54–61

Kolbe C (2014) Person und Struktur. Menschsein im Spannungsfeld von Freiheit und Gebundenheit. Existenzanalyse 31, 2, 32–40

Krappmann L (1978) Soziologische Dimensionen der Identität. Stuttgart: Klett-Cotta

Längle A (Hg) (2000) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas

Längle A (2003) Lernskriptum zur Existenzanalyse. Dritte Grundmotivation. Wien: GLE

Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, A Holzhey-Kunz. Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas, 23–179

Längle A (2014) Die Aktualisierung der Person. Existenzanalyse 31, 2, 16–26

Marquard O (2013) Der Einzelne. Vorlesungen zur Existenzphilosophie. Stuttgart: Reclam

Rudolf G (2013) Strukturbezogene Psychotherapie. Leitfaden zur psychodynamischen Therapie struktureller Störungen. Stuttgart: Schattauer

Scheler M (1991) Die Stellung des Menschen im Kosmos. Bonn: Bouvier, 12°

Staemmler F-M (2015) Das dialogische Selbst. Postmodernes Menschenbild und psychotherapeutische Praxis. Stuttgart: Schattauer

Tutsch L (2010) Emotionen im psychotherapeutischen Prozess: aktivieren oder managen? Existenzanalyse 27, 2, 4–11

Anschrift des Verfassers:

Dr. Christoph Kolbe

Borchersstr. 21

D – 30559 Hannover

c.kolbe@existenzanalyse.com

FREUD, FRANKL UND DIE FOLGEN

Anton Nindl

Ausgehend von einer historischen Annäherung an die Begriffe des Seelischen und der Psyche wird die Sichtweise Freuds und die Auseinandersetzung Frankls mit der Freudianischen Psychoanalyse skizziert und der Weg hin zu einer integrativen Sicht der Psychodynamik in der aktuellen Existenzanalyse beleuchtet. Die Dimension der Psyche bildet aus dieser Perspektive die erlebnismäßige Repräsentanz für die vitalen Voraussetzungen und den Schutz der Existenz. In diesem Kontext kommt der Emotionalität mit Affekten, Impulsen und Stimmungen – ob im lustvollen körpernahen, gefühlsintensiven Erleben oder in leidvollen, enttäuschenden, schmerzhaften Erfahrungen – eine besondere Relevanz zu. Für die Dynamik der Selbsterhaltung postuliert die moderne Existenzanalyse autonome Schutz- und Bewältigungsreaktionen. Verwoben mit verinnerlichten Beziehungserfahrungen bilden diese sogenannten Copingreaktionen eine wesentliche dynamische Komponente im psychischen Geschehen, wodurch meist ein mehr oder weniger bewusstes Funktionieren ermöglicht wird. Kommt es allerdings zum unfreien Getriebensein, hat sich ein maladaptives Bewältigungsmuster etabliert, das in einem Mangel- und/oder einem Bedrohungsthema gründet. Wir sehen in einer stärkeren diagnostischen Berücksichtigung der Psychodynamik und ihrer Verschränkung mit grundmotivationalen Aspekten erste Schritte aus der Unfreiheit des Getriebenseins hin zu entschiedenem Sein.

SCHLÜSSELWÖRTER: Frankl, Psychoanalysekritik, Grundmotivationen, Existenzanalytische Psychodynamik

FREUD, FRANKL AND THE CONSEQUENCES

Starting with historical approaches towards the concepts of the mental and of the psyche, Freud's point of view and Frankl's perception of Freudian psychoanalysis are outlined, and the path leading to an integrative view on psychodynamics in current Existential Analysis is illuminated. From this perspective, the dimension of the psyche constitutes the experiential representation for the vital prerequisites and the protection of existence. In this context, emotionality with its affects, impulses and moods – whether in sensuous corporal experience intense with feeling or in distressed, disappointing, painful experiences – is attributed with particular relevance. Modern Existential Analysis postulates autonomous protective and mastering reactions for the dynamics of self-preservation. Entwined with internalized relationship experiences, these so-called coping reactions constitute an essential dynamic constituent in psychological processes, thus enabling more or less conscious functioning. Should it however come to being driven unfreely, a maladaptive coping pattern has been established, which is based on an issue of deficiency and/or menace. In greater diagnostic attention for psychodynamics and its intertwining with fundamental motivational aspects, we see first steps escaping the lack of freedom in being driven, leading towards a more decisive being.

KEYWORDS: Frankl, critique of psychoanalysis, fundamental motivations, existential analytical psychodynamics

Die Psyche im Wandel der Zeit

Seit jeher haben sich Menschen aus den verschiedensten Kulturen in unterschiedlichen Mythen mit der Frage des Zusammenhangs von Leib und Seele beschäftigt und sich gefragt, was denn die Psyche sei.

Psyché, altgriechisch für ‚Hauch', ‚Atem', ‚Lebensodem', auch ‚Schmetterling', wohl um ihre Leichtigkeit und Luftigkeit zu akzentuieren, erhält als belebendes Prinzip, als der ‚Hauch', der den Menschen ‚beseelt' in der antiken Sichtweise den unbelebten Körper. Diese Psyché verlässt, wie wir bei Homer vernehmen können im Augenblick des Todes den Körper, einem Windhauch gleich, fliegt zum Hades und hinterlässt ein Eidolon, ein schattenhaftes Abbild des Verstorbenen, das dann in der Unterwelt umherschweift. Über den Ort dieser Psyché und ihre nähere Wirkungsweise erfahren wir bei Homer nichts (Decher 2015). Nicht das Leben, sondern der Tod lässt die Psyche erscheinen. Die Psyche existiert nie *in* einem Körper, sie ist eben ein „kleines Abbild" (εἴδωλον) der individuellen Persönlichkeit (Meyer 2012).

Für vorsokratische Denker wie Pythagoras (570–510 v. Chr.) ist die Psyche ein Prinzip, das allen Lebewesen gleichermaßen zukommt. Sie ist unsterblich und gilt als inneres, vom Menschen durch seine Lebensführung beeinflussbares Moment. Pythagoras versteht die Psyche einerseits als Lebensprinzip und andererseits als Seele, wie Meyer (2012) pointiert festhält. Auch bei Heraklit finden wir die Psyche als innere Instanz. In seinen Fragmenten formuliert er, dass die Psyche einen eigenen Logos habe und dass dieser Logos der Psyche prinzipiell erkennbar sei. Heraklit postuliert erstmals das philosophische Ziel der Selbsterkenntnis. Zu diesem Logos Heraklits als alles durchwirkendem geistigen Sinn, zum objektiven Geist der Antike besteht übrigens eine enge Verbindung bei Frankl, worauf Raskob (2005, 151) hinweist.

Für Platon (427–347 v. Chr.) ist die Psyché zwar weiterhin das Prinzip alles Lebendigen, das zentrale Thema seiner sokratisch (469–399 v. Chr.) inspirierten Frühphilosophie ist allerdings die *Sorge um die Seele*. Er geht grundsätzlich von einer Trennung von Körper und Seele (Psyché) aus, wobei der Geist (Nous) ein Teil der Seele ist. Über den Geist ist es möglich, die präexistierenden, immateriellen, unendlichen Ideen zu erinnern. Gemäß Platons substanz-

dualistischer Position gehört die Seele im Gegensatz zum materiellen sterblichen Körper zum immateriellen, überindividuellen und unsterblichen Lebensprinzip. Platon strukturiert die Seele in Nous, Thymos und Epithymiai, wobei Nous der vernünftig denkende Seelenteil ist. Bereits für Platon ist evident, dass es zwischen den Seelenanteilen zu Konflikten kommen kann. Der Nous kann mit den Begierden (Epithymiai) in Streit geraten. Diese Sichtweisen erinnern an Frankls objektiven Geist bzw. objektive Werte (Frankl 2002, 104) und in der Konfliktperspektive an den psychonoetischen Antagonismus (ebd 94).

Seit Pythagoras war der Begriff ‚Leben' mit dem der ‚Psyche' verbunden. ‚Psyche' und ‚Leben' wurden im klassischen Denken geradezu synonym gebraucht. Einerseits gilt die Psyche als *Lebensprinzip*. Andererseits gilt sie als *Seele*, als Garant und/oder ‚Behälter' kognitiver, sensitiver und emotionaler Funktionen. Wir finden eine Analogie in der heutigen Existenzanalyse (Längle 2019). Während Pythagoras oder Platon eine „unsterbliche Seele" postulieren, die vom Himmel herab den menschlichen Körper beseelt und nach dem Tod des Menschen in ihre Sternenheimat zurückkehrt (Rudolf 2015, 259), vertreten die Atomisten Leukipp, Demokrit und Epikur eine materialistische Auffassung von Seele und Geist. Am ausführlichsten überliefert ist die in der epikureischen Tradition stehende substanzmonistische Theorie des Römers Lukrez (ca. 99–53 v. Chr.), der überzeugt ist, dass die Seele sterblich ist und es den Göttern nicht möglich ist, sich in das Leben der Menschen einzumischen. Seine Philosophie sollte dem Menschen Gemütsruhe und Gelassenheit geben und ihm die Furcht vor dem Tod und den Göttern nehmen. Nach seiner Auffassung lösen sich beim Tod des Menschen Körper und Seele gleichermaßen auf. „Folglich berührt uns der Tod nicht, bedeutet auch nicht das Geringste, da wir die Seele als sterblichen Körperteil zwingend erkennen." (Lukrez zit. n. Decher 2015, 57) Ein Konzept der unsterblichen Seele erübrigt sich demnach (Rudolf 2015, 260) – eine Sichtweise, die sich später bei Sigmund Freud wiederfindet.

Aristoteles kritisiert sowohl seinen verehrten Lehrer Platon wie auch die Atomisten. Für ihn ist die Seele nicht unsterblich, da sie an den sterblichen Körper gebunden ist und mit ihm vergeht. Er sieht also das Seelische in einem psychophysischen Zusammenhang. Alles Seiende besteht demnach einerseits aus Körper, Stoff, Materie (Hylé) und andererseits aus Form (Morphé), wobei die Materie als bloße Möglichkeit begriffen wird, der durch die Form Wirklichkeit verliehen wird. „Die Seele verleiht dem Körper, der als solcher nur Möglichkeit ist, Wirklichkeit." (Decher 2015, 45) Die *noetische Seele* weist den Menschen als Menschen aus und hat für Aristoteles bei höheren Denkformen, die aus dem Geist erwachsen, etwas Göttliches. In diesen Eigenschaften partizipiert die noetische Seele am Unsterblichen. Für Frankl zeigt sich eine Analogie zwischen Seelischem und Leiblichem im Verhältnis zwischen Morphe und Hyle, indem erstere der nächsthöheren Dimension angehört. Zwischen Geistigem und Seelischen innerhalb der „Seele" differenziert er im Sinne des Hylemorphismus zwischen einer Geistseele als forma formans und einer Leibseele als forma formata. „Tatsächlich gestaltet der Mensch sich selbst, indem das Geistige in ihm, das heißt er selbst qua geistige Person, ihn selbst qua seelischen Charakter, das heißt, das Seelische in ihm formt und insofern erst schafft." (Frankl [1959] 2002, 68).

Im Christentum hat die Seele eine besondere Bedeutung. Sie ist nach Augustinus der Aspekt des lebenden Menschen, der als einziger Gott schauen kann und nach dem Tod durch verschiedene Reinigungsrituale in den Himmel aufsteigt, vor das Angesicht Gottes tritt und am jüngsten Tag als neue Geist-Leib-Seele-Einheit wiederaufersteht.

Von besonderer Relevanz für die Psychotherapie ist die Sichtweise der Seele in der Romantik, in der Stimmung, Empfindung, Gefühl, rauschhaftes Begehren, Träume und die Suche nach dem geheimnisvollen Strom in die Tiefe des Inneren bewegt. Es passt in die Zeit, dass Carl Gustav Carus 1846 in „Psyche. Zur Entwicklungsgeschichte der Seele" das Unbewusste thematisiert: „Der Schlüssel zur Erkenntnis vom Wesen des bewußten Seelenlebens liegt in der Region des Unbewußtseins. Alle Schwierigkeiten, ja alle scheinbare Unmöglichkeit eines wahren Verständnisses vom Geheimnis der Seele wird von hier aus deutlich. Daß fortwährend der bei weitem größte Teil des Reiches unseres Seelenlebens im Unbewußtsein ruht, kann der erste Blick ins innere Leben uns lehren. Wir besitzen zu jeder Zeit, während wir nur einiger weniger Vorstellungen uns wirklich bewußt sind, Tausende von Vorstellungen, welche doch durchaus dem Bewußtsein entzogen sind, welche in diesem Augenblick nicht gewußt werden und doch da sind, und folglich zeigen, daß der größte Teil des Seelenlebens in die Nacht des Unbewußtseins fällt." (Carus 1846, 1f) Für Gerd Rudolf ist es nur mehr ein Schritt bis zu der psychoanalytischen Faszination durch das Unbewusste (2015, 261).

In der weiteren Folge wurde der eher im theologischen Kontext beheimatete Begriff der „Seele" weitgehend abgelöst, sodass Gerd Jüttemann von einer „Profanisierung der Seele zur Psyche" spricht (Jüttemann 1991, zit. n. Seidel 2018, 17). Wilhelm Wundt (1896), der sich Ende des 19. Jh. um die wissenschaftliche Fundierung der Psychologie bemüht, betont, dass die Naturwissenschaften das mythologische Stadium der Begriffsbildung über-

wunden hätten. Von der Psyche wird nun gesprochen, wenn es sich um psychische Funktionen und Strukturen handelt, der Fokus fällt auf das regelhaft Beobachtbare im menschlichen Erleben und Verhalten. Eine besondere Sichtweise erhält das Seelenleben bei Freud, der von einem psychischen Apparat spricht und dem wir uns unten näher zuwenden. Die Behavioristen setzen Psyche schlicht mit Verhalten gleich, der Evolutionspsychologe Reiner Seidel definiert Psyche genauer als „die Steuerung des Verhaltens" (Seidel 2018, 25).

Während Frankl (z.B. 1959) primär von der Parallelität der Psyche mit dem Soma spricht und die Psyche häufig zur Gegenspielerin des Nous stilisiert, bildet die Dimension der Psyche aus der Perspektive der modernen Existenzanalyse nach Längle die erlebnismäßige Repräsentanz für die vitalen Voraussetzungen und den Schutz der Existenz (2016, 130ff).

Wir sehen: Nicht nur die Seele ist ein weites Land, wie sie Schnitzler einmal in einem anderen Kontext charakterisierte, auch der meist synonym verwendete Begriff der Psyche unterliegt Wandlungen in Bedeutung und Betrachtungsweise.

Vieles von dem zuletzt genannten impliziert bereits das naturwissenschaftlich-positivistische Denken, das Freud seit Studienzeiten verfolgt. Wenn wir nun die mechanistische, atomistische, reduktionistische Perspektive in Freuds Konzeption des psychischen Apparates verstehen wollen, hilft ein Blick auf die wissenschaftlichen Strömungen seiner Zeit.

Einflüsse auf Freuds Menschenbild

Freuds (1856–1939) Ideen zur menschlichen Psyche waren von zahlreichen Quellen beeinflusst. Freud versteht sich seit der Studienzeit als „Naturforscher" und „Empiriker". Der Empirismus des 19. Jh. lehnt ja jede metaphysische, da nicht auf Erfahrung gegründete Erkenntnis ab. Freuds naturwissenschaftlich-positivistisches Weltbild gründet in Evolutionismus, Biophysikalismus, englischem Empirismus und der materialistischen Anthropologie (Gödde 2013).

Die Evolutionstheorie hat für Freud den traditionellen Glauben an den Schöpfergott, der das Leben und seine Arten konstant und unveränderlich geschaffen haben soll, ad absurdum geführt und das Menschenbild revolutioniert. Die Darwinsche Abstammungslehre habe „die vom Hochmut geschaffene Scheidewand zwischen Mensch und Tier" niedergerissen, so Freud ([1927], 1940, 109). Im Zentrum des biophysikalischen Interesses stand die Physiologie. Einer der namhaften Vertreter neben Herbart war Freuds Lehrer Ernst Brücke, an dessen physiologischem Labor Freud fünf Jahre geforscht hatte. Dem Biophysikalismus ging es um den konsequenten Nachweis, dass im Organismus keine anderen Kräfte als die physikalisch-chemischen wirksam sind. Er wurde in den 1870iger Jahren ähnlich missionarisch wie der Evolutionismus vertreten (Gödde 2013). Das Erkenntnisprinzip der englischen Empiristen, nach dem der Forschungsgegenstand auf das sinnlich wahrnehmbare und feststellbare Sein und Geschehen beschränkt wird, imponiert Freud. Den Zugang dazu über die Schriften von John Stuart Mill hatte er über eine Lehrveranstaltung bei Franz Brentano gefunden (Gödde 2013). Der anthropologische Materialismus Feuerbachs ging von den Bedingungen der sinnlichen Existenz des Menschen aus: Glückseligkeitsverlangen, Leiblichkeit, Schmerz und Tod. Diese Sichtweise nahm den Standpunkt des Menschen (statt den des Gottes) und den der Endlichkeit (statt den des Absoluten) ein. Gödde (2013, 12) nimmt an, dass die religionskritischen Äußerungen etwa von Voltaire, Diderot, Strauß, Feuerbach und Darwin dazu führten, dass sich Freud gegen Brentano entschied. Ursprünglich von Brentanos Philosophie begeistert – Freud hatte vier Semester bei Brentano studiert – wendet er sich von Brentano, dem erklärtem Theisten und Gegner des anthropologischen Materialismus ab und wendet sich dem Atheismus zu. Jahrzehnte später finden wir bei Freud in „Die Zukunft einer Illusion" ein eindrückliches Zitat: „Der wissenschaftliche Geist erzeugt eine bestimmte Art, wie man sich zu den Dingen einstellt; vor den Dingen der Religion macht er eine Weile halt, zaudert, endlich tritt er auch hier über die Schwelle." (Freud [1927] 1940, 362)

Nun wurde im 19 Jh. die Möglichkeit menschlicher Autonomie mit zunehmender Skepsis betrachtet. Schelling, Schopenhauer, Eduard v. Hartmann, Richard Wagner, Friedrich Nietzsche sprachen von der Vorherrschaft des irrational-triebhaften „Willen" und von der Macht des „Unbewussten". Freud musste, wie Gödde (2000) anmerkt, erst metaphysische Grundbegriffe wie Wille, Ich, Bewusstsein „dekonstruieren", bevor er das Fundament einer neuartigen Psychologie errichten konnte. Für Freud ist ein rationales Menschenbild nicht haltbar. Es sei eben nicht so, dass das Bewusstsein das Ich von allen wichtigen seelischen Gegebenheiten informiere und der durch die Nachricht gelenkte Wille das ausführe, was das Ich anordne. Vielmehr sei es so: „Das Seelische fällt nicht mit dem dir Bewussten zusammen"... „In allen Fällen sind diese Nachrichten deines Bewusstseins unvollständig und häufig unzuverlässig" und dass „das Ich nicht Herr sei in seinem eigenen Hause." (Freud [1917], 1940, 10f) Auch dieser Satz ist eine Provokation für ein rationales

Menschenverständnis und wohl auch für Viktor Frankl. Wie kommt es nach Freud dazu, dass das Ich nicht Herr im Hause ist?
Freud wählt dazu ein treffendes Bild: Das Ich „gleicht so im Verhältnis zum Es dem Reiter, der die überlegene Kraft des Pferdes zügeln soll, mit dem Unterschied, daß der Reiter dieses mit eigenen Kräften versucht, das Ich mit geborgten. ... Wie dem Reiter, will er sich nicht vom Pferd trennen, oft nichts anderes übrigbleibt, es dahin zu führen, wohin es gehen will, so pflegt auch das Ich den Willen des Es in Handlung umzusetzen, als ob es der eigene wäre.“ (Freud [1923] 2014, 844f).

Der psychische Apparat

Im sogenannten seelischen Apparat ist ja die älteste Instanz das Es – ein Begriff den Freud vom Psychosomatiker Georg Groddeck übernommen hat. Es beinhaltet alles was ererbt, konstitutionell festgelegt ist und die aus der Körperorganisation stammenden Triebe, mit ihren Impulsen und Bedürfnissen. Unter dem Einfluss der uns umgebenden realen Außenwelt hat ein Teil des Es – so Freud [1938/1940] 2014, 949f) – eine besondere Entwicklung erfahren. Ursprünglich als Rindenschicht mit den Organen zur Reizaufnahme und den Einrichtungen zum Reizschutz ausgestattet, hat sich eine besondere Organisation hergestellt, die von nun an zwischen Es und Außenwelt vermittelt: das Ich. Dem Ich werden die Abwehrmechanismen zugeordnet, d.h. auch das Verdrängte fließt mit dem Es zusammen und ist durch die Verdrängungswiderstände geschieden und wirkt über das Es auf das Ich. Wie das Es nach Lustgewinn strebt, so ist das Ich von der Rücksicht auf Sicherheit beherrscht. Dem Ich fällt die Aufgabe der Selbsterhaltung zu. Es erfüllt sie, indem es nach außen die Reize wahrnimmt, Erfahrungen über sie im Gedächtnis speichert, überstarke Reize durch Flucht vermeidet, mäßigen Reizen durch Anpassung begegnet und lernt, die Außenwelt in zweckmäßiger Weise durch Aktivität zu seinem Vorteil zu verändern. Nach innen erfüllt das Ich die Selbstbehauptung gegen das Es, indem es die Herrschaft über die Triebansprüche gewinnt, entscheidet, ob sie zur Befriedigung zugelassen werden sollen, diese Befriedigung auf die in der Außenwelt günstige Zeiten und Umstände verschiebt oder ihre Erregungen überhaupt unterdrückt. In seiner Tätigkeit wird es durch die Beachtung der in ihm vorhandenen Reizspannungen geleitet: Deren Erhöhung wird allgemein als Unlust, deren Herabsetzung als Lust empfunden. Eine erwartete Unluststeigerung wird mit einem Angstsignal beantwortet. Als Folge der langen Kindheitsperiode, in der sich der heranwachsende Mensch in Abhängigkeit zu seinen Eltern befindet, bildet sich in seinem Ich eine Instanz heraus, in der sich dieser elterliche Einfluss fortsetzt: das Über-Ich.
Die Wahrnehmungen haben für das Ich die gleiche Bedeutung wie die Triebe für das Es. Das Ich ist ja die eigentliche Angststätte. Was das Ich von der Libidogefahr im Es befürchtet, ist eine Überwältigung oder Vernichtung. Das Ich folgt der Warnung des Lustprinzips. Was das Ich vom Über-Ich befürchtet und sich als Gewissensangst zeigt, ist im Kern nach Freud die Kastrationsangst.
Freud: „Eine Handlung des Ichs ist dann korrekt, wenn sie gleichzeitig den Anforderungen des Es, des Überichs und der Realität genügt, also die Ansprüche miteinander zu versöhnen weiß.“ (Freud [1938/1940] 2014, 950)
Im hier skizzierten klassischen psychoanalytischen Strukturmodell entsteht also eine Dynamik zwischen den Kräften wie Trieben, Impulsen, Bedürfnissen, die dem Es zugeordnet werden, und den unbewussten Abwehrkräften des Ich, das versucht, das Verhalten so zu steuern, dass möglichst viele positive Affekte und möglichste wenige negative erlebt werden sowie dem Über-Ich, das die aus den verinnerlichten Beziehungserfahrungen etablierte Sollwerte vorgibt (Rudolf 2014, 7f).

Frankls Sichtweise des Menschen

Was ist es nun, das Viktor Frankl an dieser Sichtweise des Seelenlebens als eines psychischen Apparates so irritiert? Frankls ([1946] 2005) Hintergrund bildet die philosophische Anthropologie Max Schelers. Das dreidimensionale Menschenbild, in dem Soma, Psyche und Nous unterschieden werden, stellt er in seiner Dimensionalontologie mit geometrischen Figuren dar. Leib, Psyche und Geistiges sind drei verschiedene Seinsarten, die ihre jeweiligen Aufgaben und Strebungen haben. Der ganze Mensch ist eine geistig-leiblich-somatische Einheit, der weltoffen auf eine Andersheit ausgerichtet ist. Das Geistige in ihm kann sich mit dem Psychophysikum auseinandersetzen. Es handelt sich also um eine Einheit trotz Mannigfaltigkeit (Frankl 2005, 52). Frankl betont die Bedeutung der Intentionalität, die er als ausgerichtet sein auf etwas oder jemanden in der Welt, als selbsttranszendente Hingabe an eine Sache, mit der er sich beschäftigt, oder als Hingabe an eine Person, der er begegnet, sieht. Das eigentliche Sein des Menschen ist die Existenz, und der letzte Sinn des Lebens ist die Transzendenz.

Frankls Kritik an der Psychoanalyse

Für Frankl ([1974] 1992, 10) wird die menschliche Seele, die menschliche Person, deren Ganzheit in der Freudschen Psychoanalyse depersonalisiert und nimmt in dieser atomisierenden, energetischen und mechanistischen Konzeption am Menschen letztlich nur die Automatie eines seelischen Apparats wahr. Die Naturwissenschaft sieht den psychophysischen Organismus, nicht aber die geistige Person. Daher kann sie auch nicht jene geistige Autonomie, die er trotz psychophysischer Dependenz hat, wahrnehmen.

Das eigentliche Menschsein ist nach Frankl im starken Gegensatz zur Psychoanalyse eben nicht Getriebensein, es ist vielmehr entscheidendes Sein und Verantwortlichsein (1992, 13). Eigentliches Menschsein ist nach Frankl erst dort gegeben, wo nicht ein Es den Menschen treibt, sondern wo ein Ich sich entscheidet.

Frankls Problem ist nicht das Konzept des Unbewussten. Dem dynamischen Unbewussten stellt er das geistig Unbewusste zur Seite (Frankl 1992, 15ff), in dem das Wesen der Person gründet, die gar nicht reflektierbar oder einholbar ist. Es ist auch nicht die Psychodynamik, die er durch das Postulat seiner Noodynamik erweitert. Seine Kritik richtet sich gegen die Reduktion aller Phänomene auf das Psychodynamische.

Aus Frankls Sicht des Menschen als geistig-seelisch-leibliche Einheit geht in der Psychoanalyse das Selbstverständnis des Menschen verloren, das ihm sagt: Ich bin frei (Frankl [1959] 2002, 87). Was die Freiheit anbelangt, ist sie für Frankl eine gegenüber den Trieben, eine gegenüber dem Erbe und eine gegenüber der Umwelt. Der Mensch hat Triebe – aber die Triebe haben nicht ihn. Er macht etwas aus den Trieben – aber die Triebe machen ihn nicht aus. Das Bejahen von Trieben steht also zur Freiheit nicht im Widerspruch, sondern hat die Freiheit zum Nein-Sagen sogar zur Voraussetzung. Frankl betont jedoch, dass der Mensch abrücken kann, von dem, was sich in ihm befindet, er hat einen Charakter, aber ist Person und hat die Freiheit zum Persönlichkeit-„Werden". Sie ist Freiheit von der eigenen Faktizität und Freiheit zur Existenzialität. Sie ist Freiheit vom So-Sein und Freiheit zum Anders-Werden. Getriebensein würde also bei Frankl bedeuten, dass sich da jemand treiben lässt, der auf Personalität zugunsten der Faktizität verzichtet (Frankl 2002, 94ff).

Frankl tritt gegen den Reduktionismus und Determinismus Freuds auf. Er sieht im Reduktionismus ein „scheinwissenschaftliches Vorgehen, durch das die spezifisch humanen Phänomene auf subhumane Phänomene reduziert bzw. von ihnen deduziert werden" (Frankl 2005, 47). Der Mensch wird aus dieser Perspektive zu nichts anderem als zu seinen physiologischen oder psychologischen Mechanismen, sein Verhalten ist aus dieser Perspektive vollständig erklärbar bzw. sein Verhalten ist durch diese Mechanismen vollständig determiniert (Reitinger 2018, 12). Frankl (2005, 47) spricht in diesem Kontext von Nihilismus, der sich in der Redewendung „nichts als" zeigt. Die Psychoanalyse Freuds bildet menschliche Phänomene unter den naturalistischen Kategorien der Triebdeterminiertheit und des Lustprinzips ab. Liebe wird zu sexueller Getriebenheit, die Schaffung von Kunstwerken dient der Sublimierung der Libido, Religiosität wird zur Kompensation des kulturellen Triebverzichts erklärt.

Der analytische Psychologismus beraubt die psychische Aktivität ihres Gegenstands und subjektiviert ihn. Gleichzeig wird die geistige Person objektiviert, sie wird zur bloßen Sache gemacht. Zitat: „So sündigt der analytische Psychologismus auf doppelte Weise wider das Geistige im Menschen. Wider das subjektive Geistige, die geistige Person und wider das objektiv Geistige, die objektiven Werte." (Frankl 2002, 101) Es stellt sich uns die Frage, wieso sich Frankl dermaßen kritisch mit der damaligen Psychoanalyse auseinandersetzt.

Frankls Begegnung mit Psychoanalyse und Individualpsychologie

Frankl war ursprünglich ein sehr an Psychoanalyse interessierter Gymnasiast, der einen regen Briefverkehr mit dem um fast 50 Jahre älteren Sigmund Freud hatte. Freud hatte ihm sogar zu einer Publikation im Internationalen Journal für Psychoanalyse verholfen, die er in buchstabengetreuer psychoanalytischer Manier formuliert hatte. Auch verwies Freud den Maturanten Frankl zur Anfrage um eine Lehranalyse an seinen damaligen Vereinssekretär, Paul Federn. Alfried Längle beschreibt diese Episode in seinem Buch: „Viktor Frankl. Ein Portrait" (1998a, 56). Demnach sei Frankl pünktlich zum Gespräch erschienen. Er sei dann von einer Frau ins Arbeitszimmer gebeten worden. Federn habe nicht einmal aufgeblickt, ihn ein paar Minuten warten lassen und habe dann ohne Gruß gefragt: Nun Herr Frankl, was ist Ihre Neurose? Frankl habe dann etwas von seiner anankastischen Neigung dahergeredet. Federn habe jedenfalls das Gespräch nach etwa einer Viertelstunde beendet und Frankl empfohlen, für den Beginn der Lehranalyse das Ende des Studiums abzuwarten, da die Analyse mit dem Studium interferieren könne. Dann erst solle er „zur Aufnahme in die Psychoanalytische Gesellschaft antreten".

Frankl fällt es in der Reflexion des Gesprächs wie Schup-

pen von den Augen: Er sieht einen doppelten Reduktionismus: zum einen die Ausblendung der humanen Dimension, die der Methodik zuliebe die menschliche Begegnung verhindert und zum anderen den Pathologismus, der den Menschen primär in seiner Neurose zu sehen meint. Frankl lehnt von da an die Psychoanalyse ab und wendet sich der Individualpsychologie Alfred Adlers zu. Er ist nun begeistert von Fragen des Machtstrebens und der Überwindung der Minderwertigkeit. Als seine geschätzten Lehrer Rudolf Allers und Oswald Schwarz 1927 ihren Austritt aus dem Verein für Individualpsychologie in einer öffentlichen Sitzung bekanntgaben, wird Frankl in den Konflikt mit hineingezogen. Adler wechselt nach dem Austritt seiner Lehrer vom nächsten Tag an mit Frankl kein Wort mehr und erwiderte keinen Gruß. Er konnte es laut Frankl wohl nicht verwinden, „dass ich nicht bedingungslos für ihn eingetreten war" (Längle 1998a, 64). Monate später wurde Frankl auf Betreiben Adlers aus dem Verein für Individualpsychologie ausgeschlossen, was Frankl schwer traf.

Frankls Bruch mit der GLE

Wenn wir diese Dynamik des Verhaltens von Adler gegenüber Frankl näher betrachten, kann es uns zumindest entfernt an das Verhalten Frankls gegenüber Längle erinnern, als Frankl unangekündigt in einem knappen eingeschriebenen Brief den Ehrenvorsitz der GLE zurücklegt und darin dezidiert verlangt hatte, dass dieser Brief den Mitgliedern „ehemöglichst zur Kenntnis gebracht werden sollte" (siehe Bulletin der GLE Mai 1991). Er begründet seinen Schritt erst auf Nachfrage Längles mit der Entwicklung der Personalen Existenzanalyse – eben durch Längle – und dem Ausmaß an Selbsterfahrung in den Ausbildungen der GLE, die Frankl als antilogotherapeutisch erachtete. Frankl stellte sich auch in späterer Zeit keiner Diskussion über seine Beweggründe und brach die Beziehung zu seinem bis dahin wohl engsten Mitstreiter aus fachlichen Differenzen ab.

Dieser Bruch hatte Folgen. Der modernen Existenzanalyse geht es bereits zu diesem Zeitpunkt nicht mehr vorrangig um die von Frankl geforderte selbsttranszendente und selbstdistanzierende Haltung, in der die Psyche häufig als Antagonistin des Geistes gesehen wird, sondern die Psyche wird zunehmend als emanzipiertes Bindeglied zwischen der noetischen und somatischen Dimension und dem ganzheitlichen In-der-Welt-Sein der Person gesehen. Die von Frankl als beste Gesprächstherapie bezeichnete Personale Existenzanalyse (PEA, Längle 1993) ist nicht zuletzt deshalb Anstoß für den Konflikt mit Frankl, da in ihrem Schritt des Bergens des Eindrucks eine Innensicht angeregt wird. In der PEA geht es im Eindruck um komplexe Phänomene. Sie bestehen aus somatischen Reflexen, psychischen Gefühlszuständen, Impulsen sowie noodynamischen Elementen. Die Psychodynamik bildet sich primär im Gefühl und im spontanen Impuls ab. Wir sagten früher, dass die Psyche die erlebnismäßige Repräsentanz der vitalen Voraussetzungen und den Schutz der Existenz bildet (Längle 2016).

Existenzanalytische Psychodynamik

Die Dynamik der Psyche entsteht aus einer Bewertung hinsichtlich der Selbsterhaltung, indem sie durchaus zuständlich etwas als angenehm oder unangenehm einordnet. Sie steuert also das individuelle Überleben und dient gleichzeitig der Arterhaltung. Der Selbsterhaltungstrieb zeigt sich dynamisch in Trieben, Affekten, Stimmungen sowie in Abwehrvorgängen, die wir in der Existenzanalyse Copingreaktionen nennen (Längle 1998b, 2016).

Da der Mensch nicht nur ein von Natur aus getriebenes, sondern auch ein sich selbst gestaltendes Wesen ist, wird die Psyche auch aus den existenziellen Haltungen dynamisiert. So wird ein guter Selbstwert die Kraft der Psyche stärken und eine Person als vital und im Leben stehend erscheinen lassen. Hingegen kann eine ambivalente Haltung zu sich selbst, die mit Selbstzweifeln und kritischer Selbstabwertung einhergeht, Ängste vor Ansehensverlust auslösen. Die Kraft der Psyche aktiviert dann Copingreaktionen wie die innere Distanzierung, die ankämpfende Rechtfertigung, den aggressiven Trotz oder bei massiver existenzieller Bedrohung den Totstellreflex der Spaltung. Diese Copingreaktionen oder Schutzmechanismen der Psyche dienen alle dazu, das soziale Überleben des oder der Betroffenen zu sichern.

Die Störung in einer oder mehrerer Grundbedingungen für erfüllte Existenz wird als lebensbehindernd empfunden und aktiviert die Psychodynamik (Längle 2016, 135ff). Gefühle der Unsicherheit, des Vitalitätsverlustes, der Kränkung oder der Sinnleere sind beispielhaft Warnzeichen grundmotivationaler Defizite. Eine Kenntnis der Grundmotivationen (GM), heute im existenzanalytischen Strukturkonzept gefasst, erlaubt ein besseres Verständnis der Psychodynamik, weil die Stimmungen, Affekte, Impulse und ihre Ausrichtung in einem existenziellen Kontext gesehen werden können.

Geht es in der 1. GM um Raum, Halt und Schutz, handelt es sich um das elementare Bedürfnis der Sicherheit. Ist dieses Bedürfnis bedroht, löst die Psyche Copingreaktionen der Flucht, des Sicherns, im Nicht-Entkommen den Ag-

gressionstyp des Hasses oder im Überwältigungserleben den Totstellreflex der Erstarrung aus.

In der 2. GM geht es um Beziehung, Zeit und Nähe. Ist das Bedürfnis nach Liebe und Geborgenheit behindert, setzt ein Begehren ein. Es aktivieren sich Copingreaktionen des Rückzugs, des Leistens oder im Nicht-Entkommen der beziehungssuchenden Wut. Als letzte Möglichkeit vor dem Ausbruch einer Depression kommt es im Totstellreflex zu Lähmung und Resignation.

In der 3. GM geht es um Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung. Wird die Strebung nach diesen Voraussetzungen des Selbstwerts beeinträchtigt, wird daraus ein Verlangen, das dranghaft werden kann. Bei Verletzungen auf dieser Ebene kommt es zu den automatischen Schutzreaktionen der Distanzierung, des Funktionierens oder im Nicht-Entkommen zu aggressivem Ärger, Groll und Trotz und schließlich in der Ausweglosigkeit zu Dissoziation oder Apathie des existenziellen Vakuums.

Für die 4. GM der Sinnstrebung postuliert die EA als Voraussetzungen ein Tätigkeitsfeld, einen Strukturzusammenhang und einen Wert in der Zukunft. Ihre Behinderung führt zur Sehnsucht nach einem Kontext, in dem man aufgehen will. Als Copingreaktionen zeigen sich ein provisorisches Engagement oder spontane Idealisierungen, bis hin zu zynischer Aggression und schließlich lähmender Betäubung.

In einem existenziellen Kontext ist gemeint, dass sich bedrohliche Lebenssituationen, belastende Erfahrungen, verletzende, gewalttätige Missbrauchserlebnisse nicht nur als emotionale Erlebens- und Reaktionsbereitschaften etablieren, sondern auch Muster konstituieren, die in der Psyche gespeichert werden. Diese verinnerlichten Beziehungserfahrungen tragen ganz wesentlich zur Psychodynamik bei und imponieren als dysfunktionale Bewältigungsmechanismen beim Einbrechen von psychischen Strukturen auf ein niedrigeres Verarbeitungsniveau.

Die psychodynamische Sichtweise ohne entsprechende Metapsychologie zeigt eine Übersicht in sieben Punkten von Shedler (2010), die auch Rudolf (2014) referiert. Im Folgenden soll auf diese Punkte aus existenzanalytischer Perspektive kurz eingegangen werden:

- *Fokus auf Affekte und Ausdruck von Gefühlen:* Wir ermutigen in der PEA im Bergen der primären Emotionalität Gefühle wahrzunehmen, zu empfinden und zu benennen.
- *Vermeidungstendenzen untersuchen:* Mögliche Widerstandphänomene werden benannt und Copingreaktionen werden vor dem Hintergrund der jeweiligen Grundmotivation analysiert.
- *Repetitive Muster identifizieren*: Wiederholungen werden aufgezeigt, das Leidvolle und Dysfunktionale soll verstanden werden.
- *Lebensgeschichtliche Erfahrungen erörtern:* Mittels biographischer Existenzanalyse (BEA) werden lebenshinderliche, repetitive Muster aufgedeckt und authentische Stellungnahmen erarbeitet.
- *Interpersonale Beziehungen fokussieren*: Es versteht sich, dass die Beziehungsmuster auch in einer existenzanalytischen Psychotherapie von besonderer Bedeutung sind.
- *Therapeutische Beziehung fokussieren*: Der dialogische Charakter der Existenzanalyse ist besonders geeignet, repetitive Muster in der Beziehungsgestaltung der PatientInnen erlebbar zu machen (z.B. Übertragungsphänomene aufzudecken) und in der Therapie durchzuarbeiten.
- *Wünsche, Träume, Phantasien zur Sprache bringen*: Auch wenn die Existenzanalyse nicht explizit an diesen Phänomenen ansetzt, sind sie Inhalt und Thema, um zu einem vertieften Selbstverständnis und zu einer Erweiterung von Fähigkeiten und Ressourcen zu führen.

Diese Parallelität der modernen Existenzanalyse zu psychodynamischen Konzepten erklärt sich aus der – beiden Ansätzen zugrundeliegenden – gemeinsamen Bedeutung der Beziehungsdynamik. Auch aus unserer Sicht können durch Internalisierung erworbene Erwartungen dazu führen, dass jemand davon ausgeht, dass sich beispielsweise eine Person so entwertend verhält, wie sich eine frühere Bezugsperson verhalten hat und dass dadurch die frühere Hilflosigkeit ausgelöst wird. Wir neigen dazu, dass wir uns durch Identifizierung mit einer Person anderen gegenüber so verhalten, wie wir ursprünglich von dieser behandelt wurden. Es lässt sich psychodynamisch auch erleben, dass wir uns selbst gegenüber eine Einstellung entwickeln, die sich nach dem Muster der früheren Beziehung gestaltet, was aus einer psychodynamischen Perspektive als Introjektbildung bezeichnet wird.

Die Existenzanalyse geht weniger von unbewussten inneren Triebkräften aus, sondern fokussiert den Dialog nach innen und nach außen. Dieser Dialog ist kein psychodynamischer. Durch die personale Dimension ist der Mensch immer mehr als sein psychodynamisches Gewordensein und besitzt demnach zumindest potentiell die Fähigkeit zur authentischen Stellungnahme trotz seines Getriebenseins.

Literatur

Bulletin der Gesellschaft für Existenzanalyse und Logotherapie, 1991, 2, 3–4
Carus CG (1846) Psyche. Zur Entwicklungsgeschichte der Seele. Pforzheim: Flammerer und Hoffmann
Decher F (2015) Handbuch der Philosophie des Geistes. Darmstadt: WBG
Frankl VE (1992) Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion. München: dtv
Frankl VE (2002) Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Weinheim: Beltz
Frankl VE (2005) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deutike
Freud S (1917) Eine Schwierigkeit der Psychoanalyse. In: Sigmund Freud (1940): Gesammelte Werke. XII. London/Frankfurt: Imago/Fischer, 1–12
Freud S (1923) Das Ich und das Es. In: Sigmund Freud (2014). Gesammelte Werke. Köln: Anaconda Verlag, 829–872
Freud S (1927) Die Zukunft einer Illusion. In: Sigmund Freud (1940): Gesammelte Werke. XIV. London/Frankfurt: Imago/Fischer, 323–380
Freud S (1938/1940) Abriss der Psychoanalyse. In: Sigmund Freud (2014). Gesammelte Werke. Köln: Anaconda Verlag, 942–1002
Gödde G (2000) Die Öffnung zur Denkwelt Nietzsches – eine Aufgabe für Psychoanalyse und Psychotherapie. In: Psychoanalyse. Texte zur Sozialforschung 4, H 7, 91–122
Gödde G (2013) Philosophischer Kontext. In: Lohmann H-M, Pfeiffer J (Hg) Freud Handbuch. Leben-Werk-Wirkung. Stuttgart-Weimar: J. B. Metzler, 10–25
Längle A (1993) Personale Existenzanalyse. In: A Längle (Hg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. GLE-Verlag: Wien, 133–160
Längle A (1998a) Viktor Frankl. Ein Portrait. München: Piper
Längle A (1998b) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. Existenzanalyse 15, 1, 16–27
Längle A (2016) Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas
Längle A (2019) Die Psyche macht's (un)möglich. Existenzanalyse 36, 2, 26–40
Meyer M (2012) Aristoteles über die Psyche als Prinzip und Ursache des Lebens. In: Peitho. Examina Antiqua. Adam Mickiewcz University in University in Poland 1, 3, 115–142
Raskob H (2005) Die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls. Systematisch und kritisch. Wien: Springer
Reitinger C (2018) Zur Anthropologie von Logotherapie und Existenzanalyse. Viktor Frankl und Alfried Längle im philosophischen Vergleich. Wiesbaden: Springer
Rudolf G (2014) Psychodynamische Psychotherapie. Stuttgart: Schattauer
Rudolf G (2015) Wie Menschen sind. Eine Anthropologie aus psychotherapeutischer Sicht. Stuttgart: Schattauer
Seidel R (2018) Die Evolution der Psyche. Wieviel Tier ist der Mensch. Lengerich: Papst
Shedler J (2010) The Efficacy of Psychodynamic Psychtherapy. In: American Psychologist. Vol. 65, 2, 98–109
Wundt W (1896) Grundriß der Psychologie. Leipzig: Engelmann

Anschrift des Verfassers:

Dr. Anton Nindl

Linzer Gasse 4

A – 5020 Salzburg

anton.nindl@existenzanalyse.at

DIE MACHT UND DER WILLE ZU IHR

Konrad Paul Liessmann

Friedrich Nietzsche ging von der These aus, dass der Wille zur Macht der stärkste Antrieb für menschliches Handeln ist, der allerdings gleichzeitig oft bekämpft und verleugnet wird – vor allem dann, wenn dieser Wille sich als Schwäche, Mitleid, Empathie, Demut oder Liebe tarnt. Den psychodynamischen Spuren der Macht ist also auch dort zu folgen, wo man sie auf den ersten Blick kaum vermuten würde. Die Beziehung von Mächtigen und Ohnmächtigen, Tätern und Opfern wandelt sich unter diesem Blick zu einem dynamischen und oszillierenden Gefüge von Machtansprüchen und Machtkämpfen, wobei Macht nicht mit Herrschaft gleichzusetzen ist, sondern eher jene lebenssteigernde Selbstermächtigung meint, ohne die Freiheit nicht denkbar wäre. Aber diese Ermächtigung findet immer in einem Raum von Beziehungen statt, weshalb Macht immer auch als Konstellation von Abhängigkeiten gefasst werden muss. Die Plausibilität dieser radikalen und noch immer provozierenden These soll hier ebenso diskutiert werden wie die Frage nach der Konsequenz dieses Ansatzes für den Anspruch auf Freiheit und die Gestaltung sozialer Beziehungen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Macht, Machtwille, Machtgier, Psyche, Dynamik, Beziehung, Dominanz, Mitleid, Schwäche, Gut, Böse, Opfer, Nietzsche

POWER AND THE WILL TO IT

Friedrich Nietzsche proceeded from the thesis, that the will to power is the strongest driving force for human activity, but is often antagonized and denied simultaneously – particularly when this will disguises itself as weakness, pity, empathy, humility or love. Accordingly, the psychodynamic traces of power are also to be followed where one wouldn't expect it at first glance. The relationship between the powerful and the powerless, perpetrators and victims alters under this perspective into a dynamic and oscillating complex of power claims and struggles for power, whereby power is not to be equated with reign and rather signifies that life enhancing self-empowerment without which freedom would become inconceivable. But this empowerment always takes place inside a space of relationship, which is why power must always be conceived as a constellation of dependencies as well. The plausibility of this radical and still provocative thesis shall be discussed here as well as the question considering the consequence of this approach for freedom and the shaping of social relationships.

KEYWORDS: power, will to power, greed for power, psyche, dynamics, relationship, dominance, pity, weakness, good, bad, victim, Nietzsche

Ist vom Zusammenhang von Psyche, Macht und Dynamik die Rede, kommen wir um Friedrich Nietzsche nicht herum. Und zwar nicht – oder nicht nur – wegen seines geplanten, aber nie geschriebenen Hauptwerkes *Der Wille zur Macht*, das seine Schwester Elisabeth Förster aus seinem Nachlass eigenwillig, philologisch fahrlässig und ideologisch tendenziös kompilierte, sondern weil kein Denker der Moderne den inneren Zusammenhängen und Verästelungen dieses Begriffsdreiecks so auf der Spur war wie Friedrich Nietzsche. Bei einem Kongress unserer Art hat Nietzsche eine umso größere Daseinsberechtigung, als er sich in verschiedenen Phasen seines Lebens ja weniger als klassischer Philologe, der er seiner Ausbildung nach war, auch nicht immer als Philosoph, sehr wohl aber Psychologe verstanden hat. Ja, es ging ihm um die Analyse der Existenz des Menschen in einem eminenten Sinn.

Das ist dann auch das große Problem, das Nietzsche umgetrieben hat: Wie können wir leben im Wissen unserer Bedingtheit, Zufälligkeit, Kontingenz, Endlichkeit und Bedeutungslosigkeit, wenn wir nicht mehr den Tröstungen von Religionen, Wissenschaften und Ideologien vertrauen können, weil wir diese durchschauen und zerstören? Nietzsche hat diese Destruktion von Sinnsystemen immer wieder auf mehreren Ebenen versucht, am deutlichsten kommt dies wohl in seiner Kritik der Religion und Moral zum Ausdruck, wie sie sich vor allem in den Schriften seiner letzten Phase findet. In *Jenseits von Gut und Böse* und *Zur Genealogie der Moral* versuchte Nietzsche zu zeigen, wie Moral entstanden ist, nicht strikt im historischen Sinne, sondern im Sinne einer inneren Notwendigkeit, die es aber trotzdem zu kritisieren gilt. Der *Antichrist* ist dann eine fast hybride, vom Wahnsinn schon spürbar gezeichnete letzte Abrechnung mit dem Christentum; und in der *Götzen-Dämmerung* demonstrierte Nietzsche, wie man mit dem Hammer philosophiert – so der Untertitel dieser zeitkritischen Schrift. Viele haben deshalb aus Nietzsche den Philosophen mit dem Hammer gemacht, der alles zertrümmert, was das Abendland bisher bereitgestellt hat. Wenn man die *Götzen-Dämmerung* liest, bemerkt man schnell, dass nicht der Hammer des Handwerkers oder Straßenarbeiters gemeint war, sondern das Hämmerchen, mit dem der Psychologe und Physiologe die Kniereflexe testet. Der Philosoph arbeitet hier also mit einem feinen Instrument – er klopft ganz leicht an die Nervenpunkte der Zivilisation, reflexartig zeigt sich dann das, was hinter der Oberfläche der Ideologien und Wahrheiten steckt. Auf der einen Seite gefällt sich Nietzsche durchaus in der Rolle des Zertrümmerers, des Umwerters aller Werte, auf der anderen Sei-

te ist er aber auch der feinfühlige, sensible Kritiker, der Analytiker und Diagnostiker, der nichts zerstören will, sondern der zeigen will, wie die Nervenbahnen unserer Kultur unter der Oberfläche der ideologischen Häute tatsächlich verlaufen: „Ich widerlege die Ideale nicht, ich ziehe bloss Handschuhe vor ihnen an", schrieb Nietzsche rückblickend in *Ecce homo* (KSA 6, 259).

Der berüchtigte Wille zur Macht allerdings findet sich prominent in Nietzsches *Also sprach Zarathustra*: „Wo ich Lebendiges fand, da fand ich *Willen zur Macht*; und noch im Willen des Dienenden fand ich den Willen, Herr zu sein. Dass dem Stärkeren diene das Schwächere, dazu überredet es sein Wille, der über noch Schwächeres Herr sein will: dieser Lust allein mag es nicht entrathen. […] Nur, wo Leben ist, da ist auch Wille: aber nicht Wille zum Leben, sondern — so lehre ich's dich — *Wille zur Macht*! […] Das ist euer ganzer Wille, ihr Weisesten, als ein *Wille zur Macht*; und auch wenn ihr vom Guten und Bösen redet und von den Werthschätzungen. Schaffen wollt ihr noch die Welt, vor der ihr knien könnt: so ist es eure letzte Hoffnung und Trunkenheit." (KSA 4, 147ff) Die Macht bezieht sich nicht nur auf andere Menschen, auf soziale Einheiten, auf Verfügungsgewalt über Menschen und Dinge, sondern ist überhaupt Ausdruck jener radikal autonomen Kreativität, die alles sich selbst verdanken will bis hin zu jenen Göttern, vor denen man dann in Demut sein Knie beugt. Zumindest in einer Hinsicht hat Nietzsche hier einen spitzen Finger in die Wunde der Religionen gelegt: Nur allzu oft dienten die himmlischen Götter dazu, ziemlich irdische Machtansprüche zu rechtfertigen. Nietzsche aber zielt tiefer: Der Wille zur Religion, zur Transzendenz, zu Anbetung des großen Anderen ist selbst Ausdruck und Resultat dieses Willens zur Macht. Denn – und hier folgt Nietzsche verschwiegen einem Gedanken Ludwig Feuerbachs – wenn der allmächtige Gott eine Projektion des Menschen ist, dann ist der Projizierende mächtiger als das Projizierte, der ohnmächtige Mensch mächtiger als der omnipotente Gott.

Seine radikale Deutung dieser Macht hat Nietzsche dann in einer Notiz aus dem Jahre 1884 im wahrsten Sinn des Wortes kurz und bündig niedergelegt: „Die *Macht ist böse*: wir sind nicht groß genug auch zu ihrem Bösen. Der Schaffende ist ein Vernichter: wir sind nicht groß genug zum Schaffen und Vernichten." (KSA 11, 346) Das Böse der Macht liegt nicht in ihrem Missbrauch, sondern darin, dass sie Ausdruck einer Kreativität ist, zu deren Logik auch die Vernichtung gehört. Schaffende wollen immer auch vernichten. Kein moderner Architekt, der nicht mit Lust ganze Stadtviertel niederreißen ließe, um auf den Trümmern seine Visionen des Neuen zu bauen.

Nietzsches Nachdenken über Macht und Ermächtigung ist nicht zu trennen von seiner Analyse der Moral und seiner Theorie der künstlerischen Kreativität. Wir konzentrieren uns nun eher auf den Zusammenhang von Macht und Moral, denn in den moralischen Konzepten und Werten einer Gesellschaft spiegeln sich nicht nur die Machtverhältnisse wider, sondern lassen sich auch die sozialen und individuellen Dynamiken ablesen, durch die Menschen einerseits ineinander verstrickt sind, andererseits aber die Formung ihrer Psyche erfahren. Nietzsches Überlegungen gehen dann auch davon aus, dass es zur Logik des Zusammenhangs von Moral und Macht gehört, dass wir diesen Zusammenhang vergessen oder zumindest verbiegen. Seine Grundthese lautet: Was das Gute und Böse ursprünglich waren, haben wir längst vergessen. Dass einmal das *Gute* das Starke und Nützliche, das *Böse* das Unnütze und Schwache meinte, verschwindet in der zunehmenden Normativität der moralischen Begriffe. Aus Beschreibungen für erwünschte oder unerwünschte Folgen einer Handlung werden moralische Imperative. Der nahezu physiologische Ursprung der moralischen Begriffe, den Nietzsche in seinem genealogischen Denken postuliert, führt ihn dazu, die Idee der Freiheit des Handelns und das davon abgeleitete Konzept einer Verantwortlichkeit des Menschen für einen Irrtum zu erklären. In Wirklichkeit, so könnte man Nietzsche paraphrasieren, sind wir biologische Maschinen, die nur einem Gesetz gehorchen, dem Willen zum Leben, dem Willen zur Ermächtigung des Lebens, zur Macht- und Lebenssteigerung. Moralische Systeme haben nun keinen anderen Sinn, als diesen Willen zur Macht zu verschleiern, indem anstelle des Machtstrebens das Streben nach dem vermeintlich Guten tritt. Aber im Grunde geht es auch dabei nur um Machtsteigerung. Wer das Gute will und Menschen zu moralischen, verantwortlichen Wesen erziehen möchte, will damit seine Macht steigern und die der anderen schwächen.

In seiner späten Moralkritik versuchte Nietzsche dann überhaupt, die Moral als Ausdruck eines Aufstandes der Schwachen gegen die Starken, also der im ursprünglichen Sinn des Wortes *Schlechten* gegen die *Guten* zu interpretieren. Die christliche Moral war so für ihn eine Moral der Schwachen, ein raffiniertes Wehklagen derjenigen, die bei diesem Kampf ums Leben und um die Lebenssteigerung unter die Räder zu kommen drohen und aus dieser Niederlage versuchen, eine Tugend zu machen. Nun erheben diese Schwachen alles, was an sich lebensfeindlich ist und einer Lebensminderung dient – Armut, Schwäche, Leiden, Enthaltsamkeit – plötzlich zu moralischen Idealen. Das Raffinierte dieser Analyse liegt natürlich

genau darin, dass, indem die Schwäche der Schwachen zum moralischen Ideal erhoben wird, diese über die Stärke der Starken triumphiert, sich also als die eigentliche Stärke erweist. Keine Beziehung zwischen Menschen ist frei von dieser Dynamik. Wenn man schon in der schwächeren Position ist, will man zumindest den Bonus der moralischen Überlegenheit kassieren – und dies gilt für die große Politik ebenso wie für die kleine Liebesgeschichte. Der immer wieder behauptete unantastbare moralische Status von Opfern sexueller oder sozialer Gewalt kann mit Nietzsche auch als eine Variante dieses Willens zur Macht gedeutet werden, was nebenbei auch den aktuellen Kampf um das Erlangen dieses Opferstatus erklärte.

Es gab Phasen in Nietzsches Denken, in denen er der Ansicht war, dass dieser Lebensfeindlichkeit, dieser *Dekadenz* als Ausdruck der abendländischen Kultur nicht entgegenzutreten sei. Er schwankte wohl, ob er sich selbst als Dekadenter begreifen soll, oder als jener, der gegen diese Dekadenz Widerstand leisten kann und will. Nietzsche kokettierte deshalb in seiner Moralkritik immer wieder mit den Phantasmen des Gesunden und Starken, erklärlich wohl auch aus seiner eigenen physischen Schwäche. Die Starken, diejenigen, die lebensmächtig sich durchsetzen konnten, werden unter der Perspektive der christlichen *Sklavenmoral* als die Bösen denunziert. Die Bösen: das waren diejenigen, die sich durchsetzten, die auf ihre Stärke insistierten, die furchtlos waren, die sich zu ihrer Macht und Machtsteigerung bekannten, die ihre Vitalität lebten. Eines der großen Vorbilder Nietzsches war Cesare Borgia, der berüchtigte, hypervitale Renaissancefürst und Kardinal, Sohn des nicht minder vitalen und machtgierigen Papstes Alexander VI, der vor nichts zurückgeschreckt hat. Es ist nicht uninteressant, dass es Nietzsche dem deutschen Protestantismus – Martin Luther – nicht verzeihen konnte, dass er das Christentum, das durch die Renaissancepäpste so weltlich und vital geworden war, dass es sich offen zu seinem Machtwillen und seiner Machtgier bekannte, durch die protestantische Reformation vor dieser Form der Säkularisierung gerettet und auf den Weg der ursprünglichen christlichen Moral der Schwachen, der Anständigen, der Asketen, der Arbeitsamen und Tugendhaften zurückgeführt hatte. Die Deutschen hätten so die Welt um diese Form der Vitalität betrogen. Diese Kritik am Protestantismus zeigt auch, wie Nietzsche, der ja selbst aus einem protestantischen Pfarrhaus kam, an seiner eigenen Vergangenheit zu arbeiten hatte.

Was aber bedeutet dieser Wille zur Macht in letzter Instanz? Alles, was der Mensch tut, so Nietzsche, „… tut er aus dem Streben nach ‚Selbstgenuss', egal ob sich dieser in Taten der Eitelkeit, Rache, Lust, Nützlichkeit, Bosheit, List oder in den Taten der Nützlichkeit, Aufopferung, des Mitleids oder der Erkenntnis realisiert." (KSA 2, 104) Macht und Ermächtigung hat bei Nietzsche aber immer auch mit Kreativität zu tun, jener inneren Dynamik, die uns zu schaffenden und erst wirklich genießenden Wesen macht. Aber der Urgrund dieser Kreativität – im Feld des Ästhetischen sprach Nietzsche vom Dionysischen oder dem dionysischen Rausch – ist dunkel, um nicht zu sagen zumindest jenseits der Moral. Bei Nietzsche selbst heißt es kurz und bündig: „Alles Gute ist aus einem Bösen geworden." (KSA 10, 26) Und in der *Fröhlichen Wissenschaft* feierte Nietzsche ungeniert die Produktivität und vor allem Kreativität des Bösen als eine universelle historische Erfahrung: „Die stärksten und bösesten Geister haben bis jetzt die Menschheit am meisten vorwärts gebracht: sie entzündeten immer wieder die einschlafenden Leidenschaften — alle geordnete Gesellschaft schläfert die Leidenschaften ein —, sie weckten immer wieder den Sinn der Vergleichung, des Widerspruchs, der Lust am Neuen, Gewagten, Unerprobten, sie zwangen die Menschen, Meinungen gegen Meinungen, Musterbilder gegen Musterbilder zu stellen." Und aus heutiger Sicht mutet es geradezu rührend an, wenn Nietzsche an dieser Stelle vor allem in der Lust am Neuen, ja im Neuen selbst das Böse wittert und feiert: „Das Neue ist aber unter allen Umständen das Böse, als Das, was erobern, die alten Grenzsteine und die alten Pietäten umwerfen will; und nur das Alte ist das Gute!" (KSA 3, 376)

Angesichts der zeitgeistigen Adorierung des Neuen, das längst zum Synonym für das Gute, wenigstens für das Bessere geworden ist, könnte man zwar dazu neigen, diesen Gedanken einfach umzudrehen: Gegenwärtig scheint das Alte unter allen Umständen das Böse zu sein, und das „Umwerfen" alter Pietäten hat längst allen Reiz verloren. Ob damit allerdings Nietzsches Verdacht, dass radikale Erneuerung dem Bösen verschwistert ist, außer Kraft gesetzt ist, bleibt fraglich. Denn dort, wo das Neue selbst zu einer Ideologie und Norm geworden ist, liegt die subversive Kraft der Erneuerung nicht mehr beim universellen Credo des Neuen. Natürlich genügt es nicht, in einem platten Sinn das Alte zu verteidigen, um angesichts des herrschenden Innovationsfurors in einem kreativen Sinn „böse" zu sein, aber schon die Erinnerung verschütteter Traditionen oder der Gebrauch anscheinend obsoleter Kulturtechniken kann, versehen mit dem notwendigen Schuss Zynismus, mehr Diabolisches an sich haben als alle fortschrittsoptimistische und technologieselige Beseitigung des Alten.

Nietzsches Zarathustra nennt das Böse dann auch endlich beim Namen: „Wollust, Herrschsucht, Selbstsucht". Diese

drei „bestverfluchten Dinge in der Welt“ will Zarathustra „menschlich gut abwägen“ (KSA 4, 235), ihnen damit jene Bedeutung zurückgeben, die ihnen in der Wirklichkeit des Lebens immer schon zugekommen war. Aber auch hier stutzt der Leser, merkt, dass sich die Umwertung der Werte nahezu klaglos vollzogen hat. In einer Gesellschaft, in der sowohl Wollust – wenn auch unter dem Titel „Sex“ – als auch die Selbstsucht – wenn auch unter dem Titel „Selbstverwirklichung“ – längst zu akzeptierten und fleißig befolgten Normen geworden sind, hat sich gerade noch die Herrschsucht ein wenig vom Odium des Bösen bewahren können. So anerkannt die Gier nach Sex und der Egotrip auch sind, so sehr muss die Gier nach Macht noch als die schwere Bürde der Verantwortung kaschiert werden, was offenbar umso leichter fällt, als mit der traditionellen Macht im Zuge der Erosion des Politischen tatsächlich kaum mehr Macht verbunden ist. Der Ort, wo die Macht sich tatsächlich konzentriert, gehört so, nebenbei bemerkt, zu den am besten gehüteten Geheimnissen einer Gesellschaft, die sich viel auf die Transparenz ihrer Verhältnisse zugutehält. Die Mutmaßungen über diesen Ort sind dann auch entsprechend vielfältig: Einmal sind es die Medien, dann die Konzerne, einmal Geheimbünde, dann Geheimdienste, wo man die eigentliche Macht, als deren Marionetten die demokratisch lizensierten Politiker erscheinen, dann vermutet. Ist dann doch noch von Macht die Rede, versucht man diese zu entschärfen und als Ermöglichungs- oder Ermächtigungsstrategie zu zähmen. Man vergisst dabei Nietzsches Einsicht: Die Macht auf der einen Seite bedingt die Ohnmacht, zumindest die Schwäche auf der anderen Seite. Aber auch die Schwachen streben nach Macht, so sehr, dass Schwäche unter bestimmten Umständen selbst zu einer Erscheinungsform des Willens zur Macht werden kann.

Nietzsches Versuche einer Rechtfertigung der Macht als etwas Böses gehorchen so einer paradoxen Formel: Die Macht ist gut, gerade weil sie böse ist. Genau dort, wo gegen die konventionalisierten Ideale des Guten verstoßen wird, wittert Nietzsche die Attraktivität und die Leistungen der bösen Macht, die aber, genau besehen, gar nicht so böse sind, wie es die Verdikte der Moral behaupten. Denn wirklich böse wäre erst eine Macht, die den Willen zum Leben und zur Selbstermächtigung verletzt: „Jeder handelt nach dem ihm Vortheilhaften, keiner ist freiwillig böse d.h. sich schädigend.“ (KSA 8, 459f) Daraus ergibt sich für Nietzsche eine höchst interessante Binnendifferenzierung des Bösen. Einem anderen zu schaden ist etwas anderes, als sich selbst zu schaden – letzteres ist „böser“ als ersteres. Aber auch der Schaden, den man einem anderen zufügt, kann noch einmal unterschiedlich akzentuiert werden. Nietzsche kannte ein aus dem Instinkt der Selbsterhaltung und der Kraft geborenes nahezu gutes Böses, und ein wirklich böses Böses, wie es im Begriff der Gemeinheit vielleicht am reinsten zum Ausdruck gebracht ist: „Das Böse der Stärke thut dem Andern wehe, ohne daran zu denken, — es muss sich auslassen; das Böse der Schwäche will wehe thun und die Zeichen des Leidens sehen.“ (KSA 3, 244)[1]

Der Anti-Kantianer Nietzsche hantiert an dieser Stelle mit einem gesinnungsethischen Argument. Wer, seine eigenen Interessen verfolgend, in einer gleichsam überschießenden Umsetzung seiner Energien anderen schadet, praktiziert ein „Böses der Stärke“, das, weil es das Leid des anderen gar nicht zum Ziel hatte, letztlich so schlimm nicht ist. Dieses Böse ist, um einen der schönsten Zynismen der modernen Kriegsrhetorik zu zitieren, eine Art moralischer Kollateralschaden. Dort allerdings, wo nichts anderes die böse Tat motiviert, als einen anderen leiden zu sehen, wittert Nietzsche eine Schwäche, die diesen vermeintlichen „Willen zum Bösen“ selbst zum Ausdruck einer dekadenten Regung macht. In *Menschliches, Allzumenschliches* hatte Nietzsche unter dem Begriff der „Bosheit“ selbst diese Regung noch einer differenzierten Betrachtung unterzogen: „Die Bosheit hat nicht das Leid des Andern an sich zum Ziele, sondern unsern eigenen Genuss, zum Beispiel als Rachegefühl oder als stärkere Nervenaufregung. Schon jede Neckerei zeigt, wie es Vergnügen macht, am Andern unsere Macht auszulassen und es zum lustvollen Gefühle des Uebergewichts zu bringen.“ Das Leid des anderen ist bei dieser Bosheit zwar nicht das Ziel, aber die notwendige Bedingung dafür, dass das eigentliche Ziel, das Gefühl der Macht und Machtsteigerung, erreicht werden kann, was Nietzsche an dieser Stelle zumindest doch für einen Moment nachdenklich werden lässt: „Ist nun das Unmoralische daran, Lust auf Grund der Unlust Anderer zu haben? Ist Schadenfreude teuflisch, wie Schopenhauer sagt?“ (KSA 2, 99f)

Nietzsche unterscheidet also zwischen einem Bösen aus Stärke, das gleichsam als unbeabsichtigte Konsequenz einer egoistischen Dynamik geschieht, einer Bosheit, die das Gefühl der Machtsteigerung aus der Schadenfreude gewinnt und einem Bösen aus Schwäche, das das Leiden des anderen als solches zum Ziel hat. Keine Frage, dass zumindest in alltagspsychologischer Hinsicht diese Be-

[1] vgl. dazu auch: „Der Kraftüberschuß sucht den Kampf und wird darin böse; das Bösesein ist aber hier doch nur Mittel (zum Zweck der Entladung) und deshalb harmloser, als beim Schwachen, der böse ist, um weh zu thun.“ (KSA 9, 80)

stimmungen des Bösen durchaus brauchbar sind: Wenn vielleicht auch weniger dringlich als eine Philosophie des Hasses stellt auch eine Philosophie der Schadenfreude, der Gemeinheit und der Niedertracht allemal ein Desiderat einer Ethik dar, die sich über die Realität menschlicher Motivationslagen nicht hinwegtäuschen lassen möchte.

Nietzsche, selbst schwach, war fasziniert von diesem Gedanken einer vornehmen Stärke, die nur aus einer Perspektive der Niedrigkeit als böse erscheinen kann. Aus heutiger Perspektive, nach den Konjunkturen der Ethno-Philosophien nicht ohne Witz, zitiert Nietzsche einmal einen „Latuka-Häuptling" namens „Comorro", der gesagt haben soll: „Die guten Leute sind alle schwach: sie sind gut, weil sie nicht stark genug sind, böse zu sein." (KSA 12, 16)

In der letzten Phase seines Denkens hat Nietzsche allerdings nicht das Böse, sondern das Schwache und Kranke zur eigentlichen Gefahr der Menschheit erklärt. Dort, bei den Schwächsten, findet er all jene Eigenschaften und Verhältnisse versammelt, die im Sinne seiner Umwertung der Werte das eigentliche Böse ausmachen: „Auf solchem Boden der Selbstverachtung, einem eigentlichen Sumpfboden, wächst jedes Unkraut, jedes Giftgewächs, und alles so klein, so versteckt, so unehrlich, so süsslich. Hier wimmeln die Würmer der Rach- und Nachgefühle; hier stinkt die Luft nach Heimlichkeiten und Uneingeständlichkeiten; hier spinnt sich beständig das Netz der bösartigsten Verschwörung, — der Verschwörung der Leidenden gegen die Wohlgerathenen und Siegreichen, hier wird der Aspekt des Siegreichen gehasst. Und welche Verlogenheit, um diesen Hass nicht als Hass einzugestehn! Welcher Aufwand an grossen Worten und Attitüden, welche Kunst der >rechtschaffnen< Verleumdung! [...] Sie haben die Tugend jetzt ganz und gar für sich in Pacht genommen, diese Schwachen und Heillos-Krankhaften, daran ist kein Zweifel." (KSA 5, 368f)

Gewiss: Nietzsche ist ungerecht, in hohem Maße ungerecht. Aber er wusste wohl, wovon er sprach – denn er selbst war einer der Schwachen. Und es kann gar nicht darum gehen, diesen Invektiven gegen das Schwache noch irgendetwas abgewinnen zu wollen. Aber die wie immer berechtigte Kritik an der Denunziation von Schwäche darf auch nicht darüber hinwegsehen, dass Nietzsches diagnostischer Scharfblick auch hier eine heute mehr denn je unangenehme Einsicht freigelegt hatte. Denn es gibt natürlich die Instrumentalisierung von Schwäche für moralische Erpressungen, es gibt die „Opferrolle" als strategisches Kalkül für soziale, ökonomische oder politische Vorteile, es gibt den Aufwand, der verschleiern soll, dass sich hinter den Erregungen und der Empörung vermeintlicher moralischer Integrität und Besorgnis mitunter nichts weiter verbergen als Hass, Neid und Machtgelüste. Das Problem sind nicht diese Motive; das Problem für Nietzsche war die Moralisierung dieser Motive. Und noch ein Aspekt darf nicht vergessen werden: es gibt, im triumphierenden Konkurrenzkapitalismus mehr denn je, ein moralisch höchst ambivalentes Verhältnis zu Sieg und Erfolg. Die Verlogenheit unserer Öffentlichkeit besteht ja nicht zuletzt darin, dass, je mehr auf der moralisch-ideologischen Ebene Solidarität mit den Schwachen und Mitleid mit den Ohnmächtigen eingefordert wird, auf der sozial-ökonomischen Seite nicht nur die Gewinner verehrt, sondern vor allem die Verlierer verachtet werden.

Und dennoch – und darin musste sich Nietzsche auf eine für ihn selbst peinigende Weise bestätigt fühlen – ist auch und gerade bei den Schwachen, diesen Figuren der Décadence, das zu beobachten, was für Nietzsche der Inbegriff aller Lebenskraft war: der Wille zur Macht: „Der Wille der Kranken, irgend eine Form der Überlegenheit darzustellen, ihr Instinkt für Schleichwege, die zu einer Tyrannei über die Gesunden führen, – wo fände er sich nicht, dieser Wille gerade der Schwächsten zur Macht!" (KSA 5, 389f) Nietzsche kann nicht anders, er muss auch im von ihm so verachteten Schwachen noch dessen Stärke bewundern – und er wusste dies: „Es handelt sich gar nicht um ein Recht des Stärkeren, sondern Stärkere und Schwächere sind alle darin gleich, sie dehnen ihre Macht aus, so weit sie können." (KSA 10, 413) Das bedeutet nicht, dass sie in der tatsächlichen Ausübung von Macht, in der Möglichkeit, ihren Willen zur Macht durchzusetzen, gleich sind – wohl aber in jener Tendenz, das Leben unter die Perspektive der Machtausübung zu stellen. Und doch ist eines gegen dieses universale Prinzip der Macht dann doch einzuwenden: Gibt es nicht auch eine Lust an und einen Willen zur Ohnmacht? Gibt es nicht, wie es Étienne de La Boétie, dieser jung verstorbene Freund Michel de Montaignes vermutete, auch einen Hang des Menschen zur freiwilligen Knechtschaft? Oder müssen wir mit Nietzsche noch in den verschiedenen Formen der Unterwerfung, der Passivität, des Mitläufertums, der Autoritätshörigkeit eine raffinierte Äußerungsform des Willens zur Macht sehen, gleichsam den Versuch, ohne Machtanstrengung an den Segnungen der Macht zu partizipieren? Dann allerdings wären Machtgefüge mitunter ganz anders zu lesen, als wir es gewohnt sind: Nicht von oben nach unten, sondern von unten nach oben. Denn eines ist – sollte Nietzsche nicht ganz falsch liegen – wohl ins Reich der Fabeln zu verweisen: Die Vorstellung, es gäbe symmetrische, also machtfreie Beziehungen zwischen den Menschen.

Literatur

Colli G & Montinari M (1980) (Hg) Friedrich Nietzsche: Sämtliche Werke. Kritische Studienausgabe in 15 Bänden (KSA). München: dtv – de Gruyter
KSA 2: Menschliches, Allzumenschliches I
KSA 3: Fröhliche Wissenschaft
KSA 4: Also sprach Zarathustra
KSA 5: Zur Genealogie der Moral
KSA 6: Ecce homo
KSA 8: Nachgelassene Fragmente 1875–1879
KSA 9: Nachgelassene Fragmente 1880–1882
KSA 10: Nachgelassene Fragmente 1882–1884
KSA 11: Nachgelassene Fragmente 1884–1885
KSA 12: Nachgelassene Fragmente 1885–1887

Anschrift des Verfassers:
Univ. Prof. Dr. Konrad Paul Liessmann
Universität Wien, Institut für Philosophie
Universitätsstraße 7/III
A – 1010 Wien
konrad.liessmann@univie.ac.at

DIE PSYCHE MACHT'S (UN)MÖGLICH

Weisheit und Eigenmächtigkeit der Lebenskraft

Alfried Längle

Die Psyche ist eine konstitutive Kraft des Menschen: ohne diese gefühlte Lebenskraft ist er nicht. Zu ihrer Eigenart gehört, dass sie zumeist im Hintergrund des Bewusstseins ist, solange sie keine Probleme macht. Dadurch wird die Rolle der Psyche im Vergleich zur Reflexion eher unterschätzt. Darüber hinaus kommt ihr etwas Unheimliches zu, wenn sie plötzlich in ihrer Mächtigkeit auftaucht.
Nach einer einleitenden Verortung der Psyche in unserer Kultur und in der Anthropologie werden Präsenzformen der Psyche analog den anthropologischen Dimensionen beschrieben. Die spezifischen Charakteristika und Fähigkeiten der Psyche sowie ihre praktischen Auswirkungen stellen darauffolgend den zentralen Teil der Arbeit dar. Ein eigenes Kapitel ist den Erlebnisweisen der Psyche sowie ihrer Konditionierbarkeit gewidmet. Die Psyche kann aber auch problematisch werden und die eigene Lebenskraft dem Menschen zum Konflikt geraten. Sie kann als Opponentin des verantwortlichen Ichs auch Angst machen. Nach einem kurzen Hinweis auf therapeutische Zugänge schließt die Arbeit mit einer Reflexion zur Weisheit der Psyche. Als lebenstragende vitale Kraft wirkt sie mächtig in unsere Existenz ein. Sie ist stets präsent bei allem, was wir tun und erleben, selbst wenn wir ganz personal handeln.

SCHLÜSSELWÖRTER: Anthropologie, Psychodynamik, Bedürfnis, Konditionierung, Konflikt

THE PSYCHE RENDERS IT (IM)POSSIBLE
Wisdom and self-empowerment of life's force

The psyche is a constitutive force of the human being: without this felt life-force he/she is simply not there, does not exist. It is part of the psyche's peculiarity that it is mostly in the background of consciousness as long as it does not cause any problems. Due to this, the role of the psyche in comparison to reflection is rather underestimated. In addition, something uncanny comes to her when she suddenly appears in her mightiness.
After an introductory location of the psyche in our culture and in anthropology, forms of presence of the psyche are described analogously to the anthropological dimensions. The specific characteristics and abilities of the psyche as well as their practical effects represent the central part of the work. A separate chapter is dedicated to the ways in which the psyche can be experienced and conditioned. However, the psyche can also become problematic and people's own life force can become a source of conflict. As an opponent of the responsible ego, it can also cause fear. After a brief reference to therapeutic approaches, the work concludes with a reflection on the wisdom of the psyche. As a life-supporting vital force, it has a powerful effect on our existence. It is always present in everything we do and experience, even when we act in a very personal way.

KEYWORDS: anthropology, psychodynamics, need, conditioning, conflict

Das Getrieben-Sein ist Lebenskraft.

Einleitung

Das geschickt gewählte Tagungsthema „Psyche.Macht. Dynamik" intoniert ein *Urdilemma* des Menschen: die Psyche hat als vitale Kraft eine große und auch berechtigte Macht über den Menschen. Und mit ihr macht sie Dynamik, treibt, nötigt, übermannt oder überschwemmt mitunter den Menschen, gelegentlich so sehr, dass er sich selbst nicht mehr kennt. Sie treibt ihn „aus dem Häuschen", verdrängt ihn von dem Platz, von dort, wo er zu Hause ist: aus seiner Freiheit und Autonomie. Tatsächlich hat wohl jeder Mensch schon die Mächtigkeit dieser Kraft erlebt, sich mitunter hilflos empfunden gegenüber depressiven Stimmungen, Ängsten, dem Griff der Sucht, sexuellem Verlangen. Nicht immer gehen wir da vernünftig vor, folgen der Rationalität, oder sogar der eigenen Moral.
Die Psyche wird hier aus psychologischer Sicht behandelt. Das bedeutet aber nicht, dass sie nicht auch in anderen Disziplinen eine große Rolle spielt, etwa in der Medizin, der Philosophie, der Soziologie, der Rechtsprechung, der Kunst und der Religion. Das Verständnis und der Umgang mit dieser zutiefst menschlichen Thematik ist in jeder Kultur zentral. Denn einerseits lebt Kultur aus ihrer Dynamik, andererseits schützt sich auch jede Kultur vor der zerstörerischen Mächtigkeit dieser Kraft und weist die Psyche in ihre Grenzen.
Vor allem in der Folge der persischen Licht-Religionen (Hijmans 2009) und der Gnosis (Aland 2014) wurde die Psyche und das Materielle inklusive Körper abgewertet und dem Dunklen zugeordnet, während das Geistige das Lichtvolle darstellt. Daraus ist eine Angst vor einem Verfallen an Psyche und Körper entstanden und wurde insbesondere in christlichen Strömungen mit Laster und Liederlichkeit, Sumpf, Schmutz, Dunkelheit, Pfuhl und Sünde verbunden. Der Psyche wird das gleißende Licht des reinen Geistes entgegengehalten, die „unbefleckte Empfängnis" – denn außer der Empfängnis von Christus ist jede Empfängnis eines Menschen „befleckt". Nur Christus ist jungfräulich gezeugt und jungfräulich gebo-

ren worden, wodurch seine göttliche Abstammung verbürgt wird. Dieses christliche Verständnis des lichtvollen Geistigen und dunklen Psychischen und Körperlichen hatte schon im persischen Mithraskult, der im 3. Jahrhundert n.C. in Rom vorherrschte, einen Vorläufer, an den er unmittelbar anschließen konnte.
Die Macht der Psyche ist wie die des Feuers: heiß, stark, faszinierend, gierig. Sie kann wärmen und zerstören. Darum herrscht in der abendländischen Tradition eine Scheu vor der Lust und ihrer potenziell zerstörerischen Kraft vor. Das scheint im Hinduismus anders zu sein – die Psyche wird dort mehr gepflegt und im hinduistischen Tantrismus die Sinnlichkeit und Sexualität (Sinha 1993).
In unserem Kulturkreis aber herrscht eher eine Angst und eine Schwierigkeit im Umgang mit der Psyche und ihre Dynamik vor. Es war das kulturhistorische und psychologische Verdienst von Sigmund Freud, der Bedeutung und Mächtigkeit der Psyche in unserer Kultur und in der Psychologie einen angemessenen Platz zu verschaffen.

Noch ein einleitender Gedanke sei hier gestattet, ein Blick auf den kulturhistorischen Zusammenhang. Das Verhältnis von Psychodynamik und Freiheit bzw. Personsein kann letztlich als die Auseinandersetzung zwischen *Natur und Geist* verstanden werden. In der Geschichte dieser Auseinandersetzung scheint heute eine Veränderung stattzufinden. Heute gilt Natur als das Höchste, Weiseste, dem man sich anvertrauen kann. Die Skepsis der Natur gegenüber ist gewichen, die Angst vor der Natur und ihrer Übermacht geringer als früher, da wir sie dank unserer Wissenschaft und Technik weitgehend beherrschen. Dagegen ist nun die *Angst vor dem Menschen* entstanden, der durch die Störung des Gleichgewichtes der Natur, ihre Verschmutzung, durch Artenverlust und Klimawandel auch seine eigene Existenz in Gefahr bringt. Dadurch ist nun vielleicht erstmals eine Angst vor dem menschlichen Geist und seiner Macht entstanden. Parallel dazu nimmt die Wissenschaftsgläubigkeit langsam ab, naturnahe Heilverfahren und Lebensweisen sind hoch im Kurs. Vor diesem Hintergrund einer kulturellen Auflehnung gegen die Versklavung der Natur durch den Geist des Menschen und der Technisierung und Industrialisierung des Lebens gelangt auch die Psychodynamik kulturell in ein neues Licht. Ein Anlass für uns, die Psychodynamik neu zu beleuchten und im veränderten kulturellen Rahmen neu zu verstehen. Mit der sorgsameren Beziehung zur Natur geht auch eine Aufwertung der Psychodynamik einher.

Eine Vorbemerkung zur psychischen Gesundheit

Um die zentrale Rolle der Psyche für die Lebensführung, das Wohlbefinden und die Gesundheit besser verstehen zu können, soll hier das Verständnis von psychischer Gesundheit kurz skizziert werden, um dann im nächsten Abschnitt den Platz der Psyche vor dem anthropologischen Hintergrund aufzurollen.
Psychische Gesundheit bedeutet zunächst ganz schlicht, dass der Mensch mit sich und seiner Welt in einem „guten Einvernehmen“ ist. Damit ist ein relativ spannungsfreier Austausch mit sich selbst und mit anderen gemeint. Der besteht existenzanalytisch gesehen in der *doppelten Dialogfähigkeit*, die nach innen und nach außen gerichtet ist. Diese wird als Grundlage psychischer Gesundheit angesehen (vgl. z.B. Längle 1992; 2016).
Um psychisch gesund zu sein, ist es wichtig, dass sich der Mensch als *Einheit und Ganzheit* erleben kann. Dies ist aber nicht aus sich heraus möglich, sondern nur im dialogischen Austausch mit der Welt sowie im gefühlten Mit-sich-selber-Sein.
In diesem Lichte stellt *Psychopathologie* immer einen Verlust dieser Einheit und Ganzheit dar. Seelisches Leiden ist stets begleitet von einer Partikularisierung, einer Zersplitterung im Menschen. Einzelne Kräfte machen sich weitgehend selbstständig und dominieren die Ganzheit. Eine Angst etwa hindert den Menschen das zu tun, was er tun will, z.B. endlich die Scheidung einzureichen und ein eigenständiges Leben zu führen. In der Depression, in der Sucht, im Kontrollverlust bei Persönlichkeitsstörungen reagiert der Mensch auf innere und äußere Gegebenheiten so, dass er nicht wirklich zu seinem Verhalten stehen kann. Psychopathologie bedeutet Selbstverlust, Selbstentfremdung, inauthentisches Verhalten. In der Verselbstständigung der Bestrebungen fällt der Mensch auseinander, er verliert sich. Hier findet nicht mehr genügend Austausch von Informationen zwischen den Dimensionen des Menschseins statt, zu wenig Abstimmung und kein Sich-aufeinander-Beziehen. Einzelne Strebungen agieren weitgehend unabhängig von der Gesamtheit. An solchen Prozessen ist die Psyche maßgeblich beteiligt und stellt die treibende Kraft dar. Psychotherapie hat im Gegenzug das Ziel, dem Menschen zu seiner Einheit und Ganzheit in seiner Welt zu verhelfen. Das kann Psychotherapie aber nur, wenn sie auch versteht, sich auf die Psyche zu beziehen.

Das anthropologische Verständnis

Betrachtet man den Menschen durch die Perspektive seelischer Störungen, entsteht also ein *dynamisches Bild*, in welchem die anthropologischen Dimensionen Körper – Psyche – Person – Existenzvollzug in einer ständigen Wechselwirkung sind und sich gegenseitig beeinflussen, ja sogar einander vertreten können. Frankl bezog die Dimensionen des Menschen noch statischer aufeinander. Da herrschte die Vorstellung des psychophysischen Parallelismus und psycho-noetischen Antagonismus (Frankl 1987, 61f, 90ff), also der Gegensätzlichkeit und nicht des Für-einander-Daseins. Ein solches Schema hat den Vorteil, dass es leicht verständlich ist dank seines statischen Nebeneinanders. Damit können natürlich auch die in der Logotherapie wichtigen Elemente der Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz anthropologisch gut aufgezeigt werden.

Dieses eher statische Schema kann aber differenziertere Prozesse etwa der Psychosomatik oder des Umgangs mit der Psyche nicht so gut beschreiben (Längle 2009). Dafür scheint das Modell von Viktor von Weizsäcker (1940) und Bräutigam et al. (1997) geeigneter. Diese Anthropologie ist insofern komplexer, als sie auch eine Dynamik miteinschließt, in der ein ständiges „Hin und Her" zwischen Psyche und Körper stattfindet. In diesem Schema schwingt die Psyche nicht einfach eindimensional mit dem Körper mit und hängt von den Geschehnissen im Körper direkt ab, ist also nicht nur ein Spiegelbild körperlicher Vorgänge ohne Eigenständigkeit. Es handelt sich vielmehr um einen *Austausch* von Information in diesem „Hin und Her" (Bräutigam et al. 1997, 77). Von Weizsäcker hat hierfür den Ausdruck „Gestaltkreis" geprägt (1940). Es ist wie ein Dialog, der sich zwischen Psyche und Körper abspielt, in welchem sich beide aufeinander beziehen und abstimmen. Das Verhältnis von Psyche und Körper wird also als ein Wechselwirkungsprozess verstanden, ein Feed-back-Prozess, der dynamisch ist, und in welchem sich die beiden Dimensionen gegenseitig vertreten können. So kann die Psyche für den Körper und der Körper für die Psyche sprechen.
In der Existenzanalyse wurde dieses Modell der Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper auch auf die anderen Dimensionen des Menschen ausgeweitet. Die personale und auch die existentielle Dimension können ebenso als im Austausch bzw. quasi-Dialog mit den anderen Dimensionen verstanden werden. Gerade darin sehen wir die Einheit „Mensch" begründet: die Dimensionen treten füreinander ein, repräsentieren sich gegenseitig, nehmen aufeinander Bezug und „stimmen" sich miteinander ab (Längle 2009). Solange das geschieht, erlebt sich der Mensch als eine *Einheit und Ganzheit.*
In einer so verstandenen Ganzheitlichkeit des Menschen ist auch die *Person als Schwingung* in allen anderen Dimensionen zugegen. Sie „durchwest" also auch das Psychische, und umgekehrt ist das Körperliche, Psychische und Existenzielle auch in der Person und nimmt Einfluss auf ihre Resonanzfähigkeit. Das folgende Schema soll eine Idee dieser Verwobenheit geben:

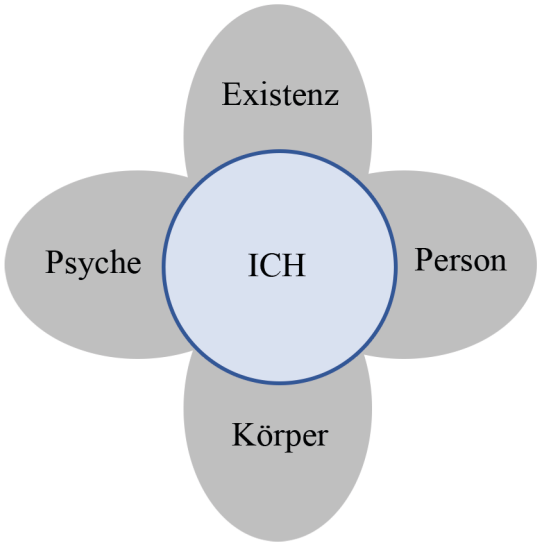


Abb. 1: Schema zur Verdeutlichung der gleichzeitigen Anwesenheit und wechselseitigen Durchdringung der anthropologischen Dimensionen im Ich.

Wenn wir einen Ausschnitt daraus herauskopieren und auch noch die Möglichkeit des Umgangs des Ichs mit der Psyche mit einbeziehen, wird noch deutlicher, dass die Psyche zum Ich gehört. Und dennoch ist das Ich immer auch mehr als die Psyche, kann das Ich die Psyche ein Stück weit objektivieren und sich von ihr lösen, sodass das verantwortliche Ich mit der Psyche in einen Umgang kommen kann. Dann erhält das Ich jene Verfügungsmacht, die Frankl in der Selbstdistanzierung und dem psychonoetischen Antagonismus beschreibt. Das Ich ist also stets mehr als nur Psyche, ist aber *nie ohne* Psyche.

Als Resümee dieser Beschreibung soll ins Bewusstsein gerufen werden, dass auch die Psyche eine integrierende Kraft in der Ganzheit Mensch ist. Wir sind *immer psychisch*, die Psyche spielt immer eine Rolle, aber wir sind *nie nur* Psyche. Übernimmt die Psyche die Führung im Dasein, ohne im Austausch mit den anderen Dimensionen zu stehen, fallen wir in eine Zersplitterung und Partikularisierung, unsere Ganzheit und Einheit zerbricht und der

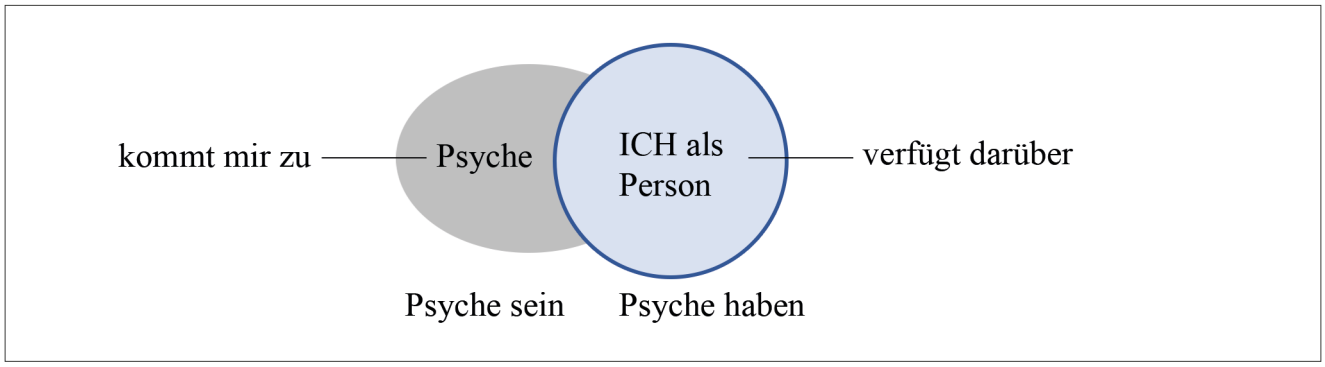


Abb. 2: Ich-Sein heißt u.a.: Psyche sein (sie kommt mir zu) + Psyche haben (ich kann mit ihr umgehen)

Mensch wird sich selbst nicht mehr gerecht. Geschieht das regelmäßig, haben wir die oben beschriebene Psychopathologie. Im existenzanalytischen Verständnis hat auch die Psyche eine *verbindende Funktion* zwischen Körper, Person-Ich und Welt, indem sie diese Dimensionen mit dem Leben verbindet (eine Funktion, die natürlich auch den anderen Dimensionen in Bezug auf ihre Inhalte zukommt; das Ich als übergeordnete Instanz hat dank seiner integrierenden Funktion die Aufgabe, die Ganzheit herzustellen). Wie die Psyche ihre Aufgabe der Integration nun bewältigen kann, soll im Folgenden ausgeführt werden.

Die Struktur der Psyche und ihre Präsenzformen

Da die Psyche, wie oben beschrieben, in allen Dimensionen der Existenz enthalten ist, ist auch sie ein Bindeglied zwischen Körper, Person-Ich und Welt, das durch seine Adaptationsfähigkeit oft auch eine Geschmeidigkeit in die Erlebnis- und Verhaltensabläufe bringt, ähnlich einem Gleitmittel. Ohne Teilnahme der Psyche könnte der Mensch keine Einheit und Ganzheit sein.
Diese *Einheit und Ganzheit* im gegenseitigen Durchdringen der Psyche mit den anderen anthropologischen Dimensionen wird durch zwei Faktoren noch verstärkt. Zum einen finden sich die anthropologischen Dimensionen in den *vier personal-existentiellen Dimensionen* der Existenz wieder (d.h. der Körper ist in der ersten Grundmotivation repräsentiert, die Psyche in der zweiten, die Person in der dritten und der Existenzvollzug in der vierten). Zum anderen kommt dazu, dass die Grundmotivationen einen *fraktalen Aufbau* haben, d.h. sie wiederholen sich homolog in kleineren Einheiten in jeder einzelnen Grundmotivation. Diese Dimensionen sind somit ineinander repräsentiert und voneinander durchdrungen. Was nun die Psyche (wie auch den Körper usw.) betrifft, tauchen die Muster der Grundmotivationen *modular* auch in der Psyche auf und bilden sich in ihr ab. Das wird in den folgenden Ausführungen deutlich und wird eine Strukturierungshilfe sein.
Für die Anthropologie hat das eine enorme Bedeutung, denn dadurch sind die personal-existenziellen Grundmotivationen schon im Körperlichen und Psychischen enthalten. Diese primär geistigen Dimensionen wirken sich also *strukturbildend* aus. Oder anders gesagt: die Grundstruktur des personalen Bezogen-Seins *durchwirkt mit demselben Bauplan die Psyche* wie auch den Körper. Noch einmal gewendet: Der Bauplan der Psyche (und des Körpers) enthält schon die Grundstrukturen der Existenz. Existenz emergiert daher synton aus Körper und Psyche, ist deren Verlängerung ins Geistige, und nichts substanziell Neues, das zu Körper und Psyche dazukommt (Längle 2009).
Wie sieht nun diese Strukturbildung aus, in der sich das Geistige im Psychischen und Somatischen gestaltend auswirkt?

Entsprechend dem dreidimensionalen Menschenbild und ihrer vierten Dimension des Existenzvollzugs können *vier Präsenzformen* von Psyche beschrieben werden. In der dynamischen Sicht der Anthropologie stellen diese Dimensionen eine spezifische Aufteilung der menschlichen Aufgaben dar, bei denen auch die Psyche stets präsent ist. Daher ergeben sich daraus Formen oder Ebenen, in denen die *Psyche ins Erleben tritt* und bewusst wahrgenommen werden kann:

a) **Die „Körper-Psyche“:** Die körperlichen *Triebe* wie Hunger, Durst, Sexualität oder Bewegungsdrang treten als körperliche **Bedürfnisse** psychisch in Erscheinung. Sie haben zumeist einen repetitiv-zyklischen Charakter (immer wieder Hunger bekommen usw.) und vermelden dem Ich das Ausscheren des Körpers aus dem homöostatischen Gleichgewicht. Die Psyche gibt der Information gleich auch ein *affektives* Gewicht. Auch **Rhythmen** wie *Tag-Nachtrhythmus*, *vegetative* Rhythmen wie Verdauung und Stuhlgang, *psychische* Rhythmen in Verbindung mit der Menstruation (die Menstruation selbst ist natürlich ein körperlicher Rhythmus), *jahreszeitliche* Rhythmen wie

Tendenzen zum Winterschlaf oder zur Frühjahrsmüdigkeit usw. sind hier verortet. Die Körper-Psyche ist von einer großen *Regelhaftigkeit und Rhythmizität* geprägt und kann daher im besonderen Maße auch leicht **konditioniert** werden. Darum helfen „*Rituale*“ z.B. beim ins Bett gehen. Man spricht von „Ritualen“, obwohl es eigentlich keine Rituale sind, sondern nur mit Bedacht eingesetzte Regelmäßigkeit, durch die eine Konditionierung entsteht, sodass sich der Körper besser „einstellen“, d.h. vorbereiten kann. Diese Körper-Psyche stellt gleichsam den Boden für das lebendige Dasein zur Verfügung und wacht über die Grundlage.

b) **Die „Lebens-Psyche“** scheint v.a. in Form der **Affekte,** der **Lust** und der **Instinktansätze**, die es beim Menschen noch gibt (z.B. Mutterinstinkt). Sie geben der *Motivation ihre Kraft* und den *Werten ihren Glanz*. Sind die „*Einkleidung* des Daseins“. Sie geben dem Dasein das „Fleisch“, oder den „Saft des Lebens“.
Sie machen die **psychischen Aktual- oder Situationsgefühle** aus: Spannung vs. Entspannung (1. GM), Belastung vs. Entlastung und Spaß (2. GM), Ekel vs. Gefallen (3. GM), Widerwillen vs. Gefallen („taugen“ – „es passt mir“-Gefühl) (4. GM).
Die Affekte können *angenehm* sein wie z.B. ein Kitzel bei einem Spaß, oder wenn man erotisiert ist und psychischen Appetit bekommt, eben „Lust auf etwas“; oder sie können *unangenehm* sein, z.B. in der Angst, Depression, hysterischen Leere oder beim geradezu triebähnlichen Drang wie in der Sucht.
Die „Lebens-Psyche“ ist noch konditionierbar, aber schon schwieriger, da sie nicht so rhythmisch angelegt ist wie die Körper-Psyche.

c) **Die „Persönlichkeits-Psyche“** schlägt sich nieder in den **Persönlichkeitszügen** eines Menschen (z.B. ängstliche, depressive, hysterische Persönlichkeit), seinen typischen *Reaktionsmustern* wie Ordentlichkeit oder Reinlichkeit, und in seinem *Temperament*. Sie ist kaum mehr konditionierbar, aber kann ein Stück weit überlernt werden. Sie dient der **Konturierung der Lebensführung** und gibt die Vorspannung für die *Reaktionsbereitschaft*, indem sie dem Verhalten die vitale Färbung gibt.

d) **Die „existentielle Psyche“** tritt in Form der **vitalen Grundstimmung** und der *existenziellen Stimmungslage* in Erscheinung. Alle Stimmung spiegelt das Erleben des In-der-Welt-Seins. Als Beispiel für die vitale Grundstimmung stehen Menschen, die durch ihr „Naturell“ in einem genüsslichen Kontakt mit der Welt sind und praktisch immer heiter-vital gestimmt sind, pfeifend oder summend durch den Alltag gehen, während sich andere zumeist vorsichtig-eng verhalten; andere fühlen sich stets schnell benachteiligt oder haben ein durchgehendes Gefühl, wie „nicht richtig im Leben“ zu sein. Die *aktuelle Stimmungslage* ist der Niederschlag des Erlebens des aktuellen Lebens im Jetzt und im Hinblick auf das nun anstehende, zukünftige Leben.
Fraktal heruntergebrochen zeigt sich die aktuelle Stimmungslage vielfältig: als Mut und Sicherheit (1. GM), Lust und Geborgenheit (2. GM), Wohlbefinden (in Resonanz mit sich, Harmonie) und innerem Frieden (3. GM) sowie als ein Gefühl von Fließen (flow) und Verbundensein mit Größerem (4. GM). Hier ist eine Konditionierung kaum mehr möglich, aber durch Arbeit an Einstellungen, Haltungen, Werten und Denken kann ein Einfluss ausgeübt werden.
Die „Existentielle Psyche“ stellt die **Resonanzbereitschaft für den Lebensvollzug** dar, gibt also vor, in welche Richtung das Erleben der Welt vorwiegend gehen wird, in „welche Kehle“ es rutschen und sich so auf die Lebenskraft auswirken wird.

In alledem können wir sehen, wie die Psyche operiert und erlebnismäßig in Erscheinung tritt. In allen Ebenen stellt die Psyche *Wahrnehmungen* zur vitalen Lage zur Verfügung. Wahrnehmungen haben die Eigenschaft, dass der Wahrnehmungsinhalt subjektiv als Realität genommen wird. Was als Realität gilt, steht subjektiv außer Streit. Darüber kann man nicht wirklich diskutieren. Das gilt auch für die psychischen Wahrnehmungen. Das ist ein Grund, dass wir erleben, dass die Psyche zumeist „nicht mit sich reden lässt“. Die Persönlichkeitszüge, die Stimmungen, die sexuelle Orientierung oder Ängste und Depressionen halten den Menschen fest im Griff und lassen ihn nicht aus. Sie können durch Vernunft oder Zureden nur wenig beeinflusst werden. Das kann auch zu einem Problem werden, wenn es sich z.B. um eine Pädophilie handelt. Die Libido lässt sich eben nicht vorschreiben, woraus sie ihre Lebenslust bezieht. In dieser Fähigkeit zur Wahrnehmung der Realität und in ihrer Bedeutung für das vitale Überleben gründet die Eigenständigkeit der Psyche.

Was kann die Psyche?

Charakteristika und Fähigkeiten

Nach der Beschreibung der Struktur der Psyche wenden wir uns nun der Frage zu, welche Fähigkeiten die Psyche hat. Wie operiert die Psyche und welche Potentiale ergeben sich aufgrund dieses anthropologischen Verständnisses? Es geht unter anderem darum, wie die Psyche ihre

Dynamik entfaltet. Folgende **Charakteristika** können wir beschreiben:

a) Die Psyche stellt eine *eigenständige Kraft* im Menschen dar und repräsentiert die **Lebenskraft**, die Vitalität. – Das bedeutet: Das Getrieben-Sein des Menschen ist eine Ausprägung der Lebenskraft!
b) Die Psyche hat die Aufgabe, auf die **Erhaltung des vitalen Lebens** zu schauen.
c) Die Psyche verfügt über ein *Empfinden*, d.h. die Fähigkeit zur **„Wahrnehmung"** von inneren und äußeren Gegebenheiten, allerdings eingeschränkt auf ihren Bezug auf die Erhaltung des Lebens. Man kann die Wirkung der Wahrnehmung der Psyche sehr direkt erleben, wenn man z.B. von einem hohen Turm in den unmittelbaren Abgrund vor den eigenen Füßen blickt. Obwohl man weiß, dass man gesichert ist, kann es einem innerlich alles zusammenziehen und ganz schummrig werden. Das ist der Effekt der psychischen Wahrnehmung, die das Wahrgenommene immer gleich auf die Lebenserhaltung bezieht.
d) Die Psyche ist nicht nur offen für Wahrnehmungen, sondern steht auch in einem ständigen **Austausch** und in Abstimmung mit den anderen Dimensionen des Menschen, ohne jedoch ihre eigene Position und Aufgabe aufzugeben. So springt sie z.B. an, wenn der Existenzvollzug im Beruf nicht mehr erfüllend ist und erzeugt eine depressive Verstimmung – oder sie macht Unlustgefühle, wenn man sich körperlich überfordert.
e) Die Psyche stellt eine **Sensibilität** für all das dar, was für den jeweiligen Menschen „Lebenskraft, Lebenslust und Lebensfähigkeit" bedeutet und springt überall dort ein, wo dies in Gefahr gerät (d.h. sie reagiert nicht nur auf körperliche Bedürfnisse, sondern auch bei allem, was für einen Menschen eine vitale Bedeutung hat, wie z.B. Beziehungen, Lebensinteressen, Abhängigkeiten usw.).
f) Die Psyche ist daher **flexibel in der Bezugnahme** (auf Körper, persönlich Wichtiges, Sinn usw., wie eben beschrieben), aber **autonom** in der „Wahrnehmung" und der Ausführung ihrer Aufgabe. Sie hat daher manchmal eine andere Sichtweise als die Person, die z.B. Gewicht abnehmen oder sexuell treu sein will, während die Psyche sich dringend anders vermeldet.
g) Die Psyche ist **lernfähig.**

Diese Charakteristika leiten über zu den spezifischen **Fähigkeiten** der Psyche. Sie wirken sich im Alltag aus und zeigen, welche Rolle die Psyche im Leben des Menschen einnimmt. Die Psyche kann…

a) …sich anpassen (Adaptation): Die Gewöhnung an äußere und innere Umstände, an Temperatur, Lärm, Spannungen usw. ist ein Lernen, das der Erleichterung des Lebens dient. Wir hören z.B. das Motorgeräusch des Kühlschranks nicht, sondern erst den Wechsel, wenn es sich ausschaltet. Hier hat die Psyche festgestellt, dass dies keine lebensbedeutsame Information ist, und blendet das Geräusch einfach aus. So ähnlich wie sie das auch bei unliebsamen Themen macht, die dann verdrängt, vergessen oder abgespalten werden.

b) …auf Regelmäßigkeiten eingehen (Konditionierungslernen): Das Konditionierungslernen ist im Grunde eine *spezifische Form der Adaptation* im Hinblick auf die Regelmäßigkeiten und Wiederholungen. Wegen der Wichtigkeit dieser Fähigkeit gehen wir weiter unten noch kurz darauf ein.

c) …schützen (Schutz- oder Coping-Reaktionen): Der Schutz des Lebens ist die zentrale Aufgabe der Psyche. Die Coping-Reaktionen werden durch negative Amplituden der psychischen Aktual- u/o Grundgefühle ausgelöst: *Unsicherheit, Schwere, Ekel, Verlorensein, Leere*.

Hier wird auch deutlich, warum das Eingehen auf und Fassen von Coping-Reaktionen in der Therapie zur Heilung beitragen kann. Coping-Reaktionen sind psychische Reaktionen und dienen allein dem Schutz, der Lebenserhaltung. Sie sind per se nicht heilsam. Während einer Therapie in eine Wut zu kommen, besagt also lediglich, dass sich der Mensch in dieser Situation schützen muss und in der personalen Verarbeitung des aktualisierten Themas situativ überfordert ist. Das kann passieren, weil dieser Mensch sehr leicht mit Wut reagiert, wie z.B. im Falle von Borderline-Patienten. Dann braucht es mehr Kontrolle über die Coping-Reaktion, um nicht von der Psychodynamik dirigiert zu werden und einer Partikularisierung zu verfallen. Wenn ein Patient aber endlich einmal eine Wut bekommt, die er bisher immer unterdrückt hatte, so erlebt er die Kraft der Psyche, die sich zur Bearbeitung der Thematik nun dazu gesellt. Der Patient hat einen neuen Umgang gewonnen, kommt aus der Fixierung heraus und kann sich dadurch in Richtung Ganzheitlichkeit bewegen. Es ist also der offenere, veränderte Umgang mit der psychischen Wahrnehmung, der heilsam ist. Endlich wird die Psyche mit ihrer Wahrnehmung vom Ich akzeptiert.

d) …aufbewahren (Psychisches „Gedächtnis"): Die Psyche ist ein großer *Informationsspeicher*. Sie vergisst kaum Erfahrungen. Der Geruch des Linoleums in der Schule, der mit dem schmerzlichen Gefühl des Nachsitzen-Müssens aufgeladen ist, erweckt nach Jahr-

zehnten sofort wieder die Stimmung von damals, und der Geschmack der Kokos-Schwedenbombe bringt die Atmosphäre der Geburtstagsfeier aus der Volksschulzeit hervor. Diese enorme, *affektbefrachtete Speicherkraft* der Psyche macht es auch aus, dass psychische Reaktionen über Jahre und sogar Jahrzehnte konstant erhalten bleiben können und sich dementsprechende Reaktionslagen bilden können. Dies kennen wir in der Psychotherapie insbesondere aus der Psychopathologie. Psychopathologien wie Ängste, Depressionen, Süchte usw. sind darum bedeutsame Erscheinungsformen der Psyche.

e) **…Leben erhalten (Wächterfunktion):** Dies ist die Hauptaufgabe der Psyche: Sie schaut stets auf den *Erhalt der Lebenskraft, Lebenslust und Lebensfähigkeit* und wacht darüber *in jeder Dimension* der Existenz (Längle 1998). Darum bilden sich spezifische Coping-Reaktionen in jeder Dimension der Existenz aus, und sie kommen sofort zum Einsatz, wenn das gestaltende Ich überfordert ist oder die Psyche wahrnimmt, dass das Leben oder Lebenswichtiges in Gefahr gerät.

Konditionierung und die Flexibilität der Psyche

Wie oben schon erwähnt, hat die Psyche eine große Fähigkeit, sich an Regelmäßigkeiten adaptiv zu gewöhnen und so das Leben zu vereinfachen. Man kennt bereits die Information, „weiß" im Vorhinein, was kommen und wie es gehen wird. So praktisch solche Gewohnheiten sind, so stellen sie aber auch eine gewisse Einengung und Rigidität dar. Die Psyche ist aber nicht so starr, wie man glauben könnte, wenn man an die klassische oder operante Konditionierung denkt. Wir wissen, dass Konditionierungen auch wieder gelöscht werden können. Aber unabhängig davon kann die Psyche ihre Gewohnheiten im Bedarfsfall aktuell auch überspringen, sozusagen über ihren eigenen Schatten springen. Denn trotz ihres Gewöhnungslernens *bleibt die Psyche offen* für die „Wahrnehmung" von Lebenserhaltendem. Konditionierung bedeutet nicht ein Sich-Verschließen der Psyche. Denn:
Die Psyche hat stets die inneren und äußeren Situationen präsent und kann auf sie eingehen!
Ein paar Beobachtungen sollen dies erläutern.

Einstellungen: Wenn sich der Mensch geistig, kognitiv und emotional auf etwas einstellt, reagiert die Psyche mit. Sobald man z.B. darauf eingestellt ist, eine Diät oder Fastenkur zu machen, nimmt das Hungergefühl ab. Aber nur dann, wenn man nicht nur kognitiv darauf eingestellt ist, sondern auch fühlend den Wert dieser Handlung präsent hat. Oder wenn man eingestellt ist auf eine große Herausforderung, die zu bewältigen ist – z.B. einen Vortrag zu halten – stellt die Psyche viel Kraft zur Verfügung. Unzählige Beispiele dieser Art könnten angeführt werden.

Aktuelle Lebensereignisse: Erfährt der Mensch einen schweren Verlust (z.B. den Tod eines nahestehenden Menschen), eine große Enttäuschung oder einen intensiven Schmerz, so „vergeht ihm der Appetit". Die Psyche meldet kein Hungergefühl an, weil sie wahrnimmt, dass Wichtigeres zu tun ist als zu essen, nämlich diese Ereignisse zu bewältigen. Hierdurch nimmt die Psyche Bezug auf die personale und existentielle Dimension.

Unstimmigkeiten: Gestörte Werte-Beziehungen, wie etwa Belastungen in der Partnerbeziehung, Unstimmigkeiten im inneren Gegenüber, wie beispielsweise bei schlechtem Gewissen, schlagen sich auch psychisch nieder. Die Psyche reagiert z.B. mit Anspannung und Erregung, sodass sie dem Körper den Schlaf raubt. Oder wenn eine Situation zu leidvoll ist, drängt und treibt sie den Menschen, nach Betäubungsmitteln zu suchen oder andere Coping-Reaktionen einzusetzen. Ein Gefühl der *Unerfülltheit* und inneren Leere versucht die Psyche auszugleichen, indem sie z.B. den Appetit steigert, oder andere Ersatzhandlungen wie vermehrten Drang in der Sexualität mobilisiert, oder eben *ersatzweises* Lust- und Betäubungserleben im Alkohol usw. zum Einsatz bringt. Ihr geht es einfach darum, *irgendwie* ein vitales Leben zu haben und eine Homöostase aufrechtzuerhalten, ohne sonderlich auf die Kosten und Konsequenzen zu schauen. Dafür sind andere Instanzen im Menschen zuständig.

Stimmungsänderungen durch Erkenntnisse: Wenn ein depressiver Mensch in einem Gespräch erkennt, dass er sich wegen seines Verhaltens *nicht verurteilen* und *abwerten* muss, sondern im Gegenteil erkennen kann, dass er mit seinem Verhalten etwas sehr Gutes getan hat, kann sich seine Stimmung manchmal binnen Minuten aufhellen. Der personale Prozess führt den Menschen näher an das Leben heran, und die Psyche erkennt das und wird von der Aufgabe der negativen Rückmeldung zur Lebensführung entlastet. Sie erkennt die Information und ändert die Stimmung.

Das Interessante bei all diesen Beispielen ist, dass die Gewohnheiten und Konditionierungen durch solche wichtigen Ereignisse *aktuell zurückgestellt* werden und ihr Rhythmus durchbrochen wird.

- Die Psyche *nimmt personales Leben* inklusive Welt-, Wert-, Selbst- und Kontextbezug wahr und „analysiert" es auf ihre vitale Bedeutung hin. Dies ist eine wichtige und grundlegende Aufgabe der Psyche,

wenngleich sie dann im Vollzug gewissermaßen egozentrisch nur auf die Erhaltung der eigenen Lebenskraft, Lebenslust und Lebensfähigkeit achtet.

- Die Psyche *wacht auch über den Körper* und nimmt ihn in seiner Funktion als materiellen Träger des Lebens wahr. Schmerz, Krankheit, Mangelzustände, Grenzen (wenn etwas genug ist) werden durch die Psyche gesichtet in Hinblick auf die Lebensbedeutsamkeit. Entsprechend bremst die Psyche den Willen ein, wenn der Körper Ruhe braucht, schwächt die Motivation, etwas tun zu wollen und wird zum Regulativ zum Wohle der Erhaltung der Vitalität. Ist die Vitalität in Gefahr, verspürt man Unlust, z.B. der gewohnten Arbeit nachzugehen.

Erlebnisweise der Psyche

Manche sehen die Psyche im Vergleich zur Vernunft als einen „tumben Tor" (Parzival) an, weil sie dem Menschen in seinen Plänen, bei seinen vernünftigen Vorhaben, in den ethischen Vorstellungen und der verantwortlichen und entschiedenen Gestaltung des Lebens irrational in die Quere kommt. Dabei ist sie nicht nur störend und manchmal vernunftswidrig, sondern macht den Menschen obendrein noch zum Egoisten. Man kann sie aber auch als „weisen Tor" betrachten, wie wir am Ende noch ausführen werden, denn obwohl sie „wertblind" ist und ohne Einbezug des Kontextes (re)agiert, kann man in ihrer konsequenten Ausrichtung auf den Erhalt des eigenen Lebens und der eigenen Lebendigkeit die Weisheit des Lebens an sich spüren.

Die Psyche steht im Hintergrund

Diese einseitige Sicht der Psyche hängt unter anderem damit zusammen, dass die Psyche im Regelfall nicht im Fokus der Aufmerksamkeit steht, so wie wir uns im täglichen Geschehen auch nicht auf den Körper konzentrieren. Somit ist uns die Psyche im Alltag kaum bewusst. Sie operiert aus dem Hintergrund. Sie meldet sich erst im Bewusstsein an, wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät, also z.B. als Rückmeldung über den körperlichen Zustand Hunger, sexuelles Begehren, Schlafbedürfnis usw. entsteht. Der gesunde Mensch ist nicht mit der Psyche beschäftigt, ebenso wenig wie mit dem Körper. Drängt sich im täglichen Leben der Körper in den Vordergrund der Beschäftigung und der Aufmerksamkeit, so entsteht das Bild der Hypochondrie, was z.B. Blankenburg (2007) ausführlich beschrieben hat. Analog dazu verhält es sich mit den psychischen Empfindungen. Stehen sie im täglichen Leben im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, so wird der Mensch in seinem Existenzvollzug behindert. Dies ist ein typisches Symptom für psychische Störung. Frankl (1982, 162-184) hat den Verlust an Existenzialität und Selbsttranszendenz durch die vorwiegende Beschäftigung mit dem Ruhig-Halten der psychischen Affekte als ein Symptom der Psychopathologie herausgestrichen und es mit dem kranken Auge verglichen, das durch den grauen Star immer mehr sich selbst sieht, aber immer weniger von der Welt (ebd 160).

Doch andererseits kann sich auch beim gesunden Menschen die Psyche in den Vordergrund der Aufmerksamkeit und Beachtung schieben, nämlich dann, wenn die Psyche in Erfüllung ihrer Melde- und Alarmfunktion ihrer Aufgabe nachkommt, den Menschen kognitiv und affektiv auf Bedürfnisse hinzuweisen, die für den Erhalt des Lebens wichtig sind.

Die Spannweite der Erlebbarkeit

So gibt es in der Psyche eine große Spannweite in der Form ihrer Erlebbarkeit. Manchmal ist sie so ruhig, dass man das Gefühl hat, man ist einfach da, ohne eine spezielle Einfärbung durch eine Affektlage oder eine Stimmung. Manchmal erlebt man sich als fröhlich, niedergedrückt oder ängstlich. Da macht sich die Psyche schon mehr bemerkbar. Neben dieser Erscheinungsform als erlebte Stimmung taucht sie auch in Form von Bedürfnissen auf (s.u.). In besonders schwierigen Lagen kann die Psyche nahezu das gesamte Bewusstseinsfeld ausfüllen, zum Beispiel bei starken Schmerzen mit einer geradezu unerträglichen Befindlichkeit. Damit vermittelt die Psyche, dass die Kraft nicht reicht, um dies länger ertragen zu können, und möglichst Abhilfe zu schaffen ist. Es bedarf also nicht der Psychopathologie, z.B. des unwiderstehlichen Drangs in der Sucht oder des Fluchtreflexes in der Angst, um der Psyche in ihrer Mächtigkeit gewahr zu werden.

Die Formen der Bedürftigkeit

Die Psyche als Wächterin des Überlebens des Menschen steuert eine Dynamik zu den Grundmotivationen der Existenz bei, damit sie vom Ich auch realisiert werden und die nötige sorgsame Beachtung erhalten.

In dieser Funktion als Wächterin des Überlebens tritt die Psyche in Form von *Bedürfnissen* in Erscheinung. Bedürfnisse sind psychisch wahrgenommene Mangelzustände im Bereich der Lebenserhaltung, die nach einem Ausgleich, nach einer *Befriedigung* verlangen. Das Defizit soll behoben werden, damit das Bedürfnis verschwinden kann. Ein Bedürfnis zielt also auf die Auslöschung

Psychodynamische Motivation	Noodynamische Motivation
Ausgerichtet auf Lebens*erhaltung*	Ausgerichtet auf Lebens*gestaltung*
Streben nach Lustgewinn und Befriedigung	Streben nach gelebtem Dialog und Erfüllung (Glück)
Auf Grund eines inneren Ungleichgewichts	Auf Grund der Spannung im dialogischen Feld der 4 GM
Prinzip der Homöostase	Prinzip der Kreativität
Es geht ausschließlich um das binnenhafte Selbst des Psychophysikums und um die Innenwelt und seine Erhaltung	Es geht um das dialogische Eingebundensein und um Werte in der Außen- und Innenwelt
Egozentrische Motivation	Dialogische Motivation
Verzweckung der Außenwelt in einer Ich-Es Beziehung; Aspekt der Nützlichkeit	Begegnung mit der Außenwelt in einer Ich-Du Beziehung; Aspekt der Eigenwertigkeit

Tab. 1: Gegenüberstellung von Charakteristika psychodynamischer und grundmotivationaler Kräfte.

Grund-dimension	Die treibende Kraft	Charakteristik	Das intentionale Ziel
1. GM	Bedürfnis i.e.S. z.B. nach Sicherheit, Nahrung	Vitales Getrieben-Sein	Physisches Überleben
2. GM	Begehren z.B. von Süßigkeit	Appetit, Lust auf	Erhaltung der Lebenskraft und Lebenslust
3.GM	Verlangen z.B. nach Geltung	Selbstbehauptung „Gesunder Narzissmus“	Behauptung des Selbst- Seins
4.GM	Aktivitätsdrang, Sehnen	Betriebsamkeit, Herdentrieb, gebraucht werden	Etwas entstehen sehen + Schutz durch Kollektiv, Erfolg

Tab.2: Übersicht über die Bedürfnisse (Formen der Bedürftigkeit) in den vier psychischen Dimensionen

seines Vorhandenseins. Dem Trieb wohnt paradoxerweise der Thanatos, vor dem er bewahren soll, schon inne… Vergleichen wir an dieser Stelle die (Psycho-)Dynamik, die aus den Bedürfnissen erwächst, mit der noodynamischen (d.h. grundmotivationalen) Motivation.

Weil der Mangel einen *vitalen* Charakter hat, also die Lebenskraft, die Lebenslust oder die Lebensfähigkeit in Gefahr bringt, sind die Bedürfnisse *affektiv* besetzt. Sie erzeugen so einen Druck bzw. Drang nach ihrer Befriedigung, um durch diese das Leben in subjektiv empfundene Sicherheit zu bringen. Bedürfnisse haben daher als gemeinsame Charakteristik das Erleben der drang- oder gar triebhaften Kraft.

Die „Wahrnehmungsfähigkeit“ der Psyche kommt *in allen vier Dimensionen* der Existenz zum Einsatz und findet ihren Ausdruck in Empfindungen. Daher können Bedürfnisse in allen Dimensionen auftreten. Sie haben dann eine jeweils spezifische Einfärbung, die der jeweiligen Dimension der Existenz entspricht[1]. Trotz der unterschiedlichen Einfärbung ist stets der Drang nach Lebenserhaltung als gemeinsame Basis vorgegeben.

Erklärungen:

1. GM: Bedürfnis i.e.S.: Ein sehr körpernaher Drang, triebhaft. Hunger, Durst, Schlaf, Sexualität, Bewegung, Sicherheit.

2. GM: Begehren: lustbetonter Appetit auf etwas, z.B. auf einen Spaziergang, Musik, eine Fischsuppe, zu blödeln, einen Menschen sexuell begehren usw.

3. GM: Verlangen: ein Drängen nach Selbstbehauptung und Wichtigkeit, z.B. nach Macht, Bedeutsamkeit, Publicity usw. Die Frustration dieses Verlangens führt zu Rivalität und Geltungssucht.

4. GM: Aktivitätsdrang und Sehnen: Hier ergeben sich zwei treibende Kräfte – zum einen von *innen heraus* der Aktivitätsdrang, zum anderen *von der Welt her*, das Sehnen.

Der Aktivitätsdrang: man kann nicht untätig sein, muss etwas tun, wirksam werden. Drang zum Werkeln.

Das Sehnen: man möchte *gebraucht* werden, sehnt sich nach *Erfolg* in der Welt, möchte zu einer größeren Gruppe *dazugehören*, weil der Ausschluss (stammesgeschichtlich) tödlich wäre; möchte sehen, dass etwas *wird*.

Aktivitätsdrang: das *Bedürfnis, etwas zu tun, sich in die Welt einzubringen und Wirkung zu erzeugen*; immer etwas tun müssen, nicht ruhig sitzen können, das Blatt

[1] Kühn (1992, 34) spricht in diesem Zusammenhang von „bedürfen – begehren – verlangen – sich anstrengen und tun“. Ich selbst hatte 2003 (122f) ohne Kenntnis dieser Schrift von „bedürfen – begehren – verlangen – sehnen“ gesprochen. Hier ist von meiner Seite nun eine Korrektur zu meiner Publikation angebracht (Hinzugabe von Aktivitätsdrang), wie auch eine Reverenz für Kühn auszusprechen und seine Publikation zu erwähnen. Der Unterschied in der letzten Kategorie bleibt meines Erachtens freilich bestehen. Denn „sich anstrengen und tun“ dürfte doch eine Entscheidung verlangen und braucht eine Motivation, um so über sich hinausgehen zu können. Aus der Erhaltung der Lebenslust, der Lebenskraft und der Lebensfähigkeit scheint dies nicht unmittelbar zu erwachsen und daher keine reine Psychodynamik zu sein.

vollschmieren während des Vortrages, geistesabwesend; zu Hause immer am Werkeln sein. Dies kann zu Rastlosigkeit führen und bildet die Grundlage für eine Betriebsamkeit, ein Erleben von Angetrieben-Sein.
Diese Unruhe, dieser Bewegungsdrang kann manchmal auch von „schlechtem Gewissen" überlagert sein, wenn man nichts tut – ist ein innerer „Antreiber". Dies kann sich auch als ein *Helfen müssen* manifestieren.
„Da muss man ja Hand anlegen, da kannst' nicht zuschauen." Es wird *unwiderstehlich*, man kann nicht anders; oder Kinder müssen am Spielplatz überall rauf, man muss mal *Vollgas* geben bei dem starken Wagen, das Potential ausprobieren und die eigene Wirkmächtigkeit erleben. Man kann nicht zuschauen, wenn jemand *ungeschickt* mit der Nadel versucht zu nähen, muss es ihr aus der Hand nehmen. Es kann einen drängen, *Ordnung* zu machen, den Aktivitätsdrang im Kaugummikauen umzusetzen, Sandburgen zu bauen, aus allem etwas zu machen (besonders wenn Menschen sehr viel Zeit haben, in Gefängnissen usw.), oder sogar in ein „Kletzeln von Hautschrofen" münden, weil man da „etwas tun *muss* bei dieser Unebenheit der Haut, das ist nicht zum Aushalten".
Oder: Etwas zu Ende bringen müssen, es noch fertig machen müssen, die „Gestalt schließen".
Sehnsucht ist ein psychisches Gefühl aus einem Mangelzustand heraus. Es entwickelt sich ein Begehren, Verlangen, Ausgerichtet-Sein. Z.B. so eine tiefe Sehnsucht zu haben, gebraucht zu werden. Das hat Bedürfnischarakter. Man möchte von der Welt abgeholt werden. Man tut alles, um weiterhin von den Kindern gebraucht zu werden, macht sich unabkömmlich. Oder: sehnsüchtig auf den geliebten Menschen warten; oder auf den Erfolg: „Ich habe sehnlichst auf diesen Erfolg gewartet!" Sich sehnen ist eine innere Ausrichtung auf etwas, das man braucht und daher vitale Einfärbung hat.

Beides, Aktivitätsdrang und Sehnsucht, sind die psychische Grundlage für das, was auf der geistigen Ebene dann als *existentielle Wende* auftaucht (vom Leben und von der Welt her angesprochen zu sein; psychodynamisch kommen wir dem schon entgegen durch den Aktivitätsdrang und die Sehnsucht).
Davon abzugrenzen sind die Grundmotivationen. Sie sind keine Bedürfnisse, sondern Strebungen, Ausrichtungen, Intentionalitäten. Es ist daher nicht richtig zu sagen, der Mensch habe ein Bedürfnis nach sein können, nach Werten usw. denn die Grundmotivationen stammen nicht aus dem Psychischen, sondern aus dem Geistigen. Dennoch kann der Bedürfnischarakter dazukommen, wenn es ein *vital empfundener* Mangel ist. Das ist eben in der Einheit Mensch stets möglich und häufig der Fall.
Bedürfnisse auszugleichen erleben wir als *Befriedigung*. Be-friedigung, d.h. zur Ruhe kommen der triebhaften Strebungen, ist ein psychisches Gefühl. Das erzeugt im allgemeinen Lust, manchmal allein schon deshalb, weil das Unlustgefühl vergeht.
Auf der personal-geistigen Ebene entsteht *Erfüllung*, wenn wir den Strebungen, Werten und Aufgaben entsprechen und sie leben können. Das erzeugt in der Regel ein Gefühl von *Glück*.

Selbstreflexive Anfrage: Da die Psyche die Aufgabe hat, Leben und Lebenslust zu erhalten, kann man sich hier selbst-reflexiv fragen, womit man die Lebenslust am meisten und intensivsten verstärken kann. Womit pflegen wir unsere Lebenslust? Wie viel Beachtung schenken wir ihr? Was sind für mich besonders ergiebige Gebiete, um die Lebenslust zu nähren? Ist es die körperliche Bewegung, der Kontakt mit der Natur, mit dem Lieblings-Tier? Ist es das Essen, das Sich-gehen-Lassen und Faulenzen, die Sexualität, der Alkohol, die Süßigkeiten? Setze ich vielleicht das eine oder andere Gebiet ein, um Defizite auf einem anderen Gebiet zu kompensieren, z.B. Essen für mangelnde Sexualität und Zärtlichkeit?

Die Konditionierung

Die Psyche ist klug. Sie kann Regelmäßigkeiten erkennen, wenn sie in Bezug zur Lebenskraft stehen. Das umfasst zwei große Fähigkeiten: Zum einen kann die Psyche die Bedeutung des Wahrgenommenen hinsichtlich der Lebenserhaltung „erkennen", was eigentlich ein Empfinden ist, zum anderen kann sie Regelmäßigkeiten herausfiltern und „logisch" Verbindungen für die Zukunft herstellen. Da die Psyche die große Aufgabe hat, die Lebenskraft zu erhalten und zu stärken, die Lebenslust zu nähren und die Lebensfähigkeit, d.h. das Überleben bzw. das Erhalten des Lebenswichtigen zu gewährleisten, gehört es zu ihrer Tätigkeit, das Leben zu erleichtern. Neben der ständigen Wachsamkeit und „Beurteilung" innerer und äußerer Lebenssituationen in Hinblick darauf, ist die *Adaptation* an nicht bedrohliche Bedingungen und Umstände wichtig, weil sie Energie spart und die Aufmerksamkeit für anderes, Lebenswichtigeres freigibt. Die Psyche lernt durch Erfahrung, ob gegebene Umstände Lebenskraft erhalten oder gar nähren. Diese Art des Lernens ist das *Konditio-*

nierungslernen. Es ist im Grunde eine spezifische Form der Adaptation**,** d.h. der Anpassung im Hinblick auf die Regelmäßigkeiten und Wiederholungen im Leben. Konditionierung ist also *Gewöhnung*. Dadurch wird der Mensch vorbereitet für die anstehende Situation, der Organismus darauf eingestellt und die psychische Kraft mobilisiert. Es ist eine psychische Programmierung für die zu erwartenden Situationen.

Es gibt zwei Formen von Konditionierungs-Lernen, die der Vollständigkeit halber kurz erwähnt werden sollen: die *klassische Konditionierung*, bei der ein neutraler Reiz mit einem positiven psychischen Erleben verbunden wird (das klassische Beispiel von Pawlow, der beobachtete, dass Hunde lernten, den Glockenschlag mit der Fütterung zu verbinden und dann schon beim Glockenschlag allein zu speicheln begannen). Die Psyche hat „erkannt", dass Glockenschlag Fütterung bedeutet.
Daneben gibt es die *operante Konditionierung*, die einfach als Erfolgslernen bezeichnet werden kann und auf Thorndikes (1898) Experimente zurückgeht. Positives Erleben nach einer Tätigkeit macht ihre Wiederholung wahrscheinlicher, negatives Erleben (Strafe) bewirkt, dass das Verhalten seltener wird. Womit man gut ankommt, das tut man häufiger wieder. Der Erfolg, die Anerkennung, die Belohnung, das Futter verstärken nachträglich das vorausgegangene Verhalten: es sind „positive Verstärker". Und umgekehrt: Wenn man scheitert, oder gar bestraft wird, wird man das Verhalten vermeiden (negative Verstärker). Allgemein gesagt: Die Konsequenz steuert das Verhalten. Die Psyche adaptiert sich auf die Auswirkungen des Verhaltens und kombiniert eigenes (nicht entschiedenes, sondern reaktives) Verhalten mit den Ergebnissen.
Das hat unter anderem eine große Bedeutung bei der Entwicklung der Psychodynamik von *Persönlichkeitsstörungen*. Der erfolgreiche Einsatz von Aggression bei Borderline-Patienten oder von hysterischer Selbstinszenierung lässt die Patienten diese noch vermehrt einsetzen. Denn die Wirkung ist nicht einfach nur ein kognitiver Erfolg, sondern wird mit besonderer Genugtuung erlebt, weil sie einen psychodynamischen Hunger stillt.

Abgesehen von dieser Funktion in der Psychopathologie trägt die Psyche aber mit dem Konditionierungslernen v.a. dazu bei, das Leben zu vereinfachen und die anderen Dimensionen auf das bevorstehende oder aktuell Lebenserhaltende einzustimmen.

Wie kommt es zum Konflikt mit der Psyche?

Die Eigenständigkeit der Psyche

Die Lebenskraft ist offen und flexibel und kann innere und äußere Gegebenheiten „wahrnehmen", „erkennen", in Austausch mit ihnen treten und sich gewissermaßen mit ihnen „abstimmen". Doch hat diese Vitalkraft im Menschen auch ein gewisses Eigenleben, das sich im körperlichen und personalen Existenzvollzug seinen Platz verschafft.
Wir haben nicht immer Lust auf das, was wir als wichtig ansehen oder was von uns verlangt wird. Und umgekehrt haben wir manchmal Lust auf etwas, das nicht in den Plan passt oder nicht recht ist. Und in der Durchsetzung gegenüber dem Körper können wir erleben, dass wir gelegentlich wie besessen sind in einem Spiel, im Sport oder in einer Arbeit, und nicht aufhören können, obwohl der Körper schon müde ist und wir längst ins Bett gehen sollten oder wir im Sport längst an die Grenze der Leistungsfähigkeit gekommen sind. Im besonderen Maße trifft dies in der Pathologie zu, im Wiederholungszwang, in der Sucht, wo sich die Psyche sowohl gegen den Körper als auch gegen das personale Leben durchsetzt.

Aufgrund dieser gewissen Eigenständigkeit des psychischen Lebens kann es zu *divergierenden Strebungen* kommen. Diese anthropologische Bedingtheit hat Viktor Frankl (1987, 61) ja versucht mit der dimensionalen Beschreibung des Menschen graphisch zu fassen: jede Dimension des Menschen, die körperliche, psychische und personale (und wir würden auch die existenzielle als vierte Dimension dazu geben) hat unterschiedliche Aufgaben für die Existenz zu erfüllen. Die drei- (bzw. vier-) Dimensionen in der Beschreibung weisen daher in unterschiedliche Richtungen.

Es gehört zur *conditio humana*, eine Einheit zu sein, die die unterschiedlichen Strebungen zu einer Ganzheit zusammenführt bzw. in einer Ganzheit hält. Wie eingangs schon gesagt, entsteht psychisches Leiden, wenn dies nicht gelingt. Es kommt zur Zersplitterung und zum Partikularismus der Strebungen, wobei die Psyche dann die anderen Dimensionen dominiert (Im Zweifelsfall hat momentanes Überleben aus Sicht der Psyche immer Vorrang). Der Existenzvollzug wird weniger entschieden und verantwortlich und dadurch mehr reaktiv. Die Person erlebt Unstimmigkeit, Unerfülltheit, innere Leere, der Körper reagiert mit Spannung, Schwitzen, Anspannung, Kopfschmerz usw. Und die Psyche meldet zurück, dass die Vitalität bedroht ist und dass auf diese Weise nicht weitergelebt werden darf, weil ein wesentlicher Bereich

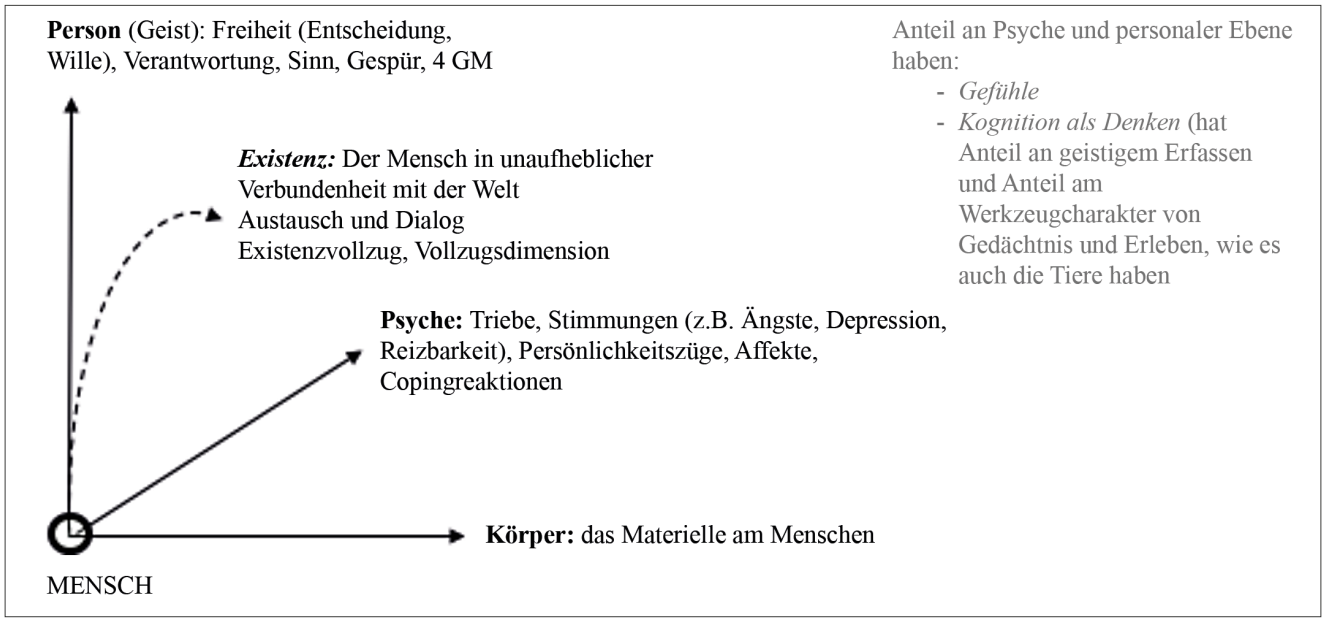


Abb.3: Die dimensionale Betrachtung des Menschen mit den unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten (in Erweiterung von Frankl 1987, 61).

des Lebens in Gefahr gerät. Sie erzeugt Spannung, Missbehagen, Bedrücktheit, Stimmungsschwankungen usw. Hält dies an, dann entstehen die spezifischen Störungen entsprechend der Grundmotivationen: Angst, Depression, hysterische Reaktionen, Sucht und psychosomatische Störungen. Wegen des anhaltenden Defizits oder Problems kommt es darin zur *Fixierung*, wodurch die Psyche eine besondere Mächtigkeit erlangt.

Versuchung

Oscar Wilde (1892/2006) lässt Lord Darlington im 1. Akt von „Lady Windermeres Fächer" großspurig sagen: „Ich kann allem widerstehen – außer der Versuchung." Damit beschreibt er genau den Konflikt zwischen personalem Ich und Psychodynamik (vgl. auch Längle 2015, 14f). Versuchung und Verführung ist nur möglich durch die Andockung einer Situation an die Eigenständigkeit der Psyche. Versuchung und Verführung lässt die Psyche jubeln: „Hier ist etwas, das würde meine Vitalität nähren! Wie kann ich darauf verzichten? Ich brauche das, es macht mein Leben viel saftiger und kräftiger." Man spürt die Lust, das Begehren. Das Objekt hat einen besonderen „appeal", ist „sexy", hat vielleicht einen „Sexappeal". Man spürt, wie man selbst „geil" wird wie die Knospe im Frühling bevor sie aufplatzt. Es ist dasselbe Phänomen wie in der Sucht, nur dass es sich dort in fixierten Mustern gleichartig wiederholt.
Versuchung und Verführung sind also stets psychische „Wahrnehmungen" von „Vitalitäts-Nahrung". Sie wecken den *„Appetit"*. Appetit ist ein gesundes Zeichen normalen Lebens. Wir wünschen uns guten Appetit vor dem Essen, damit wir mit einem entsprechenden bedürftigen Begehren auf die Speisen zugehen, was ihre Köstlichkeit noch verstärkt, nach dem Motto: „Hunger ist der beste Koch."

Verführung

Was aber macht den Appetit und das Begehren zur Verführung? Verführung ist es deshalb, weil das Begehren nicht in der Linie der Lebensführung liegt, wie sie das personale Ich vorgibt. Es ist daher nicht Führung, sondern Ver-Führung, Führung, die vom Weg abgeht. Das Begehren entspricht nicht dem, was das Ich vorhat und die Person gutheißt. Darum handelt man im Grunde gegen sich, wenn man der Verführung stattgibt.
Wir wissen aber, dass wir umso verführbarer sind, je strenger und enger wir unser Leben führen. Im Wissen um die Rolle der Psyche für unsere Existenz bekommt die Verführungssituation nun vielleicht eine andere Bedeutung. Sie wäre nun nicht mehr von vornherein moralisch abzuwerten und zu verdammen, und man sollte sich selbst nicht unbedingt gleich schlecht fühlen, wenn man eine Verführung erlebt oder ihr stattgibt[2].
Die Psyche hat ein mächtiges Wort gesprochen. Psyche hat ein Eigenleben und eine eigene Aufgabe. Die Psyche ist in dieser Aufgabe zu unterstützen und ihre Leistung zu schätzen. Die Psyche hat ihre Wahrnehmung und ihre Weisheit. Wenn die Psyche auf eine Situation besonders

[2] Derselbe Oscar Wilde (1992) hat auch dazu eine Lebensweisheit: „Der einzige Weg eine Versuchung loszuwerden, ist, ihr nachzugeben."

anspricht, mehr als das personale Ich erwartet, könnte es als eine Botschaft verstanden werden, dass das Ich zu wenig auf die eigene Lebenskraft Rücksicht genommen hat, sich dem Leben zu wenig gewidmet hat, zu sehr Pflichten, Vorstellungen, moralischen Imperativen usw. nachgegangen ist. Und nun ist es das Leben selbst, das die Dominanz und Unterdrückung durch das Ich in Frage stellt, das Korsett sprengt, die Mauer und die Grenze durchbricht und sich Luft verschafft.
Eine solche Sichtweise bedeutet keine Legitimierung der Verführung, aber vermag einen Impuls zu geben zu einer freieren und weiteren Sichtweise der Versuchung. So können wir ein besseres Verständnis für uns selbst entwickeln und wachsamer, aufmerksamer auf unser Leben schauen, die Liebe für unsere Lebenskraft pflegen und uns insgesamt besser selbst annehmen.

Der Reiz des Neuen

Ein besonderer Reiz ist für viele Menschen das Neue. Warum ist das Neue besonders attraktiv? Das neue Kleid, die neue Wohnung, das neue Auto, die neue Freundin … Vielleicht sind es besonders *zwei Gründe*: zum einen fordert es die Vitalität anders heraus, weil es keine Gewohnheit oder Konditionierung gibt, man also darauf nicht adaptiert ist. Die Vitalkraft wird vermehrt und aufs Neue stimuliert, um mit dem Unerfahrenen zurechtzukommen. Das stellt einen gewissen „Thrill“ dar. Zum anderen bedingt das Neue auch ein ungewohntes Erleben, und bringt damit eine neue Würze herein. Trotzdem heißt das nicht, dass das Neue immer besser wäre als das Alte, wie wir wissen. Doch stellt auch dieser Reiz eine Information zur Verfügung: je weniger Stimulierung der Vitalkraft man im Alten hat, desto anfälliger wird man für das Neue.

Der Reiz des Interesses anderer an mir

Einen besonderen Reiz auf die Psyche stellt das *Interesse oder die Zuneigung* eines anderen Menschen dar, wenn man diesbezüglich in einem Mangel lebt. Die Psyche springt jeweils an, ob es sich um eine persönliche Zuneigung oder um ein persönliches, fachliches, berufliches oder erotisches Interesse handelt. Wann immer etwas Lebenswichtiges mit dem subjektiven Mangel verbunden ist, kommt die Psyche in Resonanz und ist besonders empfänglich für das Auffüllen des Mangels durch ein Gegenüber, wodurch positive oder schützende Psychodynamik in Gang kommt.

Neigungen und Vorlieben

Die Psyche stellt uns auch Neigungen zur Verfügung, *Vorlieben*, die uns immer wachsam machen und gleichsam Antennen ausfahren lassen. Es entsteht eine besondere Empfänglichkeit z.B. für Lieblingsspeisen, spezielle Musik, Lust auf Reisen, spezielle Praktiken der Sexualität usw. Die in der Psyche verankerte Information stellt eine Art *Bereitschaftspotenzial* dar, das uns im gegebenen Falle schneller anspringen lässt, wenn entsprechende Objekte oder Situationen auftauchen. Diese werden auch schneller ausfindig gemacht als wenn kein solches Potenzial vorhanden ist.
Wie kommt es zu diesem Bereitschafts-Potenzial? Er kann auf einem chronischen Mangelzustand basieren oder auf der Erfahrung, dass diese Lebensbereiche wiederholt und regelmäßig lustvoll empfunden werden und daher Nahrung für die Lebenskraft darstellen (Konditionierungen). Hier hat die Psyche also gelernt, welche Gebiete besonders ergiebig sind für die Lebenskraft. Oft sind solche Bereiche auch personal und kognitiv *von Interesse* überlagert. Dann ist man natürlich besonders motiviert, diesen Themenbereichen nachzugehen. Sind aber die Bereitschaftspotenziale nicht von Interesse überlagert und personal als Werte integriert, dann sind sie eher *Verführungsfallen*. Wenn z.B. ein Mensch mit einer Vorliebe für Sachertorten zuckerkrank wird, wird er am ehesten bei Sachertorte schwach werden.

Gefahr und Angst vor der Psyche

Trotz der großen Bedeutung und des Wertes der Psyche können wir sie doch auch als eine Gefahr sehen und erleben. Für das vernünftige, gewissenhafte, entschiedene, wertorientierte, der Überzeugung folgende, charaktervolle Leben kann die Psyche durch ihre Eigenständigkeit durchaus auch eine Bedrohung darstellen. Denn

- die Psyche geht nach einer *eigenen Logik* vor, die stets auf die Erhaltung und Stärkung der Lebensenergie in „egoistischer“ Art bedacht ist. Die Psyche ist hier *strikt wahrnehmend* und lässt bezüglich ihrer Aufgabe nicht mit sich reden. Darin ist sie „stur“, unnachgiebig und zielstrebig. Die Psyche ist *nicht dialogisch*.
- Sie *durchschaut* die Dinge *nicht* auf ihren geistigen Gehalt. Sie hat auch nicht den Blick der Person für das ethisch Richtige, sondern setzt das *Vitale an die oberste Stelle*. Sie weiß auch nicht um physiologische Gefahren z.B. bei einem Diabetes oder Bluthochdruck.

- Zugang zu ihr findet man nicht über das Reden, man kann ihr weder etwas ausreden noch einreden, weder eine Lust noch eine Angst. Zugang zu ihr gibt es nur über das Erleben und das Üben.

Psychisches Erleben kann daher *Angst* machen. In ihm ist die Mächtigkeit des Lebens erlebbar präsent. Und es kann auch den *Therapeuten* Angst machen. Wie umgehen mit dem sprunghaften und ausweichenden Verhalten der Patienten, mit dem „Widerstand", in dem die Psyche die anleitende Kognition sabotiert? Als Therapeuten erleben wir gemeinsam mit unseren Patienten immer wieder eine Hilflosigkeit und Machtlosigkeit gegenüber dieser Kraft. Das ist vielleicht weniger oft Übertragung oder Gegenübertragung als mitfühlendes Schauen. Und wie umgehen, wenn die psychischen Veränderungen schon in der vorsprachlichen Zeit erfolgten und gar nicht erinnerlich sind?
Die Psyche kann daher eine Gefahr sein, aber nicht aus Schlechtigkeit, aus Schwäche oder wegen des „inneren Schweinehundes", den es gar nicht gibt, außer in der abwertenden Überheblichkeit normativen Denkens. Die Psyche muss nicht auf das Gewissen schauen und die Diät aussuchen. Das ist nicht ihre Aufgabe.
Es ist die *Aufgabe des Ichs,* bei aller Eingebundenheit in die Psyche, diese Information ins Leben zu bringen und dieses „Pferd zu reiten", um so die Einheit und Ganzheit des Menschseins zu erhalten, zu stärken und zu entwickeln. In der Existenzanalyse haben wir dazu die Methode der Personalen Existenzanalyse (PEA – Längle 2000), durch die das Ich schrittweise angeleitet wird, seine Funktionen einzusetzen und dem eigenen personalen Wesen zum Durchbruch zu verhelfen (Längle 2014, 19).

Hinweis zur Behandlung

Der Zugang zur Psyche erfolgt nicht über die Kognition, weil das nicht die Sprachebene der Psyche ist. Die Psyche ist *Empfinden*. Daher müssen wir uns auf diese Ebene begeben, um sie erreichen zu können. Die Psyche ist wie gesagt selbstständig und hat eine *eigene Wahrnehmung*, die nicht einfach ausgehebelt werden kann. Dafür braucht es ein umsichtiges Verstehen des Menschen in seinem Lebenszusammenhang, um der Psyche und ihrem Auftrag gerecht werden zu können.
Zugänge zur Psyche sind erlebnisbezogen, d.h. gefühlt und empfunden. Außerdem spielt der Faktor Zeit und Adaptation eine Rolle. Die Psyche ist ja Spezialistin für Adaptation. Das bedeutet, dass wir Patienten einfach auch begleiten und auffordern können, sich an Umstände zu gewöhnen, die für ihr Leben wichtig sind. Dafür braucht es Geduld, aber es gibt auch Perspektive. Man kann sich an viele schwierige Situationen, die man nicht ändern kann und die ein Problem darstellen, gewöhnen, wenn man sich nicht dagegenstellt, sondern sie annimmt. Dann ist Adaptation an ein Leben in Trennung, an ein Leben mit Krebs, an einen Partner mit seinen Schwierigkeiten möglich und hilft Energie zu sparen.
Der Zugang über Konditionierungen ist natürlich in der Verhaltenstherapie am besten ausgebaut. Aber jede Psychotherapie soll davon Gebrauch machen und sich des Wertes adaptativen Lernens bewusst sein. Impulse können besser kontrolliert werden, wenn sie mit neutralen Informationen verbunden werden. Dasselbe gilt für psychovegetative Reaktionen wie Schwitzen, Einschlafen, Nervosität usw.
Sehr frühe, schädliche Beeinflussungen der Psyche, die weder erinnerlich noch verbal zugänglich sind, bedürfen der personalen Begegnung, verbunden mit phänomenologischer Schau und Empathie. Der Therapeut soll sich mit seinem Wesen und seinem Herzensblick in die Gefühlslage des Patienten versetzen und versuchen, dem Erlebten Worte zu geben. Hier braucht der Patient das gesunde und funktionierende Ich eines anderen Menschen, an dem es mit der Zeit, manchmal erst über Jahre heil werden kann, damit auch die Psyche in den freien Lebensfluss einmünden kann.

Weisheit der Psyche

Doch weise ist die Psyche auch. Lassen Sie uns nach den Ausführungen zum Schluss noch einmal zusammenfassen, warum wir von einer Weisheit der Psyche sprechen können, obwohl sie doch auch eine Gefahr für das vernünftige, gewissenhafte, entschiedene, wertorientierte, der Überzeugung folgende charaktervolle Leben durch ihre Eigenständigkeit darstellt.
Sie ist weise, weil sie das vitale Leben entdeckt, schützt, nährt, bewacht und dem Ich spiegelt. Denn dies sind ihre Themen, die Lebensfähigkeit und die Lebenslust. Die Psyche steht im Austausch mit den anderen Dimensionen des Menschen und mit der Umwelt, stets hinfühlend, was darin an Lebenswichtigem enthalten ist. Sie hat einen wahrnehmenden Überblick über *chronische* Befindlichkeiten und *akute* Ansprüche. Sie hält sich im Hintergrund, aber tritt in Führung, wenn es lebensnotwendig ist (Coping-Reaktionen). Sie bereitet den Menschen körperlich und geistig vor für das nächste Wichtige (denken Sie an den Glockenton des Pawlowschen Hunds, der ihn schon zum Speicheln bringt). Sie ist ein Korrektiv und steht manchmal in Opposition zum Verstand, zur Vernunft,

zu Zielsetzungen des Ichs, zu Vorstellungen und Erwartungen usw.

Sie lernt, adaptiert den Menschen, hilft Energie sparen, aber entlässt den Menschen nicht aus seiner Aufgabe, sich um das Herdfeuer seines Lebens zu kümmern, zu sorgen. Notfalls hemmt sie den Menschen in seinem Lebensvollzug, in dem sie psychopathologische Symptome entwickelt. Sie gibt unserem Leben den Appetit und die Lebendigkeit. So wird der Wert des Lebens erst dann voll und ganz erlebt, wenn er auch von einer Lust am Leben begleitet ist.

Literatur

Aland B (2014) Die Gnosis. Stuttgart: Reclam

Blankenburg W (2007) Psychopathologie des Unscheinbaren. Ausgewählte Aufsätze, herausgegeben von Martin Heinze. Berlin: Parodos

Bräutigam W, Christian P, von Rad M (1997) Psychosomatische Medizin. Stuttgart: Thieme

Frankl VE (1982) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 10°

Frankl VE (1987) Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus fünf Jahrzehnten. München: Piper

Hijmans SE (2009) Sol: The Sun in the Art and Religions of Rome. Groningen: Rijksuniversiteit, PhD Dissertation

Kühn R (1992) Einleitung zu Henry: Radikale Lebensphänomenologie. In: Henry M: Radikale Lebensphänomenologie. Ausgewählte Studien zur Phänomenologie. Freiburg: Alber

Längle A (1992) Der Krankheitsbegriff in Existenzanalyse und Logotherapie. In: Pritz A, Petzold H (Hg) Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie. Paderborn: Junfermann-Verlag, 355–370

Längle A (1998) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. Existenzanalyse 15, 1, 16–27

Längle A (2000) (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas

Längle A (2003) Psychodynamik – die schützende Kraft der Seele. Verständnis und Therapie aus existenzanalytischer Sicht. In: Längle A (Hg) Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas, 111–134

Längle A (2009) Das eingefleischte Selbst. Existenz und Psychosomatik. Existenzanalyse 26, 2, 13–34 (erweiterte Fassung 2015)

Längle A (2014) Die Aktualisierung der Person. Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz. Existenzanalyse 31, 2, 16–26

Längle A (2015) Die Zustimmung in der Süchtigkeit. Ein existenzanalytischer Zugang. Existenzanalyse 32, 2, 14–23

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

Sinha I (1993) Tantra. The Search for Ecstasy. London: Hamlyn

Thorndike EL (1898) „Gesetz der Wirkung“ (law of effect). New York, Columbia Univ. Doktorarbeit

von Weizsäcker V (1940) Der Gestaltkreis. Theorie der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen. Leipzig: Georg Thieme

Wilde O (1992) Das Bildnis des Dorian Gray. Stuttgart: Reclam, 2. Kapitel

Wilde O (1892/2006) Lady Windermeres Fächer. Die Geschichte einer anständigen Frau. Komödie in 4 Akten. Stuttgart: Reclam

Anschrift des Verfassers:

PD DDr. Alfried Längle

Ed. Süß-Gasse 10

A – 1150 Wien

alfried.laengle@existenzanalyse.org

SEELISCHE FUNKTIONEN UND ETHISCHES VERHALTEN

Über strukturelle Störungen und ihre Behandlung

Gerd Rudolf

In diesem Artikelgeht es mir um strukturelle Störungen und ihre Behandlung, ferner um die Beobachtung, dass wir auch bei erheblich strukturell gestörten Patienten therapeutische Entwicklungen in Gang setzen und sogar die Entwicklung eines wertegeleiteten Verhaltens beobachten können. Zum Dritten will ich darauf zu sprechen kommen, dass wir aus dem Verständnis dieser speziellen Patienten auch etwas über den Zeitgeist und seine Einflüsse auf die Situation des Menschen in der Moderne erfahren können.

SCHLÜSSELWÖRTER: Das Selbst, strukturbezogene Diagnostik, strukturelle Funktionen, Selbstreflexion, Entwicklungspsychologie der Struktur, gesellschaftliche Einflüsse, psychotherapeutische Haltungen.

MENTAL FUNCTIONS AND ETHICAL BEHAVIOR
On structural disorders and their treatment

In this article I am concerned with structural disorders and their treatment, furthermore with the observation that we can also initiate therapeutic development with severely troubled patients and even see the growth of behavior based on values. Thirdly, I would like to address the possibility to learn something about the spirit of the time and its impact on the situation of modern human beings through the understanding of these particular patients.

KEYWORDS: the self, structural diagnostics, structural functions, self-reflection, developmental psychology of structure, social influences, psychotherapeutic attitude

Die Diagnostik des Selbst

Wenn wir in einer diagnostischen oder therapeutischen Situation einem bis dahin fremden Menschen begegnen, werden wir versuchen, diesen fremden Andern zum einen von außen wahrzunehmen und uns andererseits emotional in ihn einzufühlen.

Vor der Flut der Eindrücke retten sich therapeutische Anfänger unter Umständen dadurch, dass sie das aufschreiben, was der Patient ihnen sagt (der Patient sagt: „Ich bin zunehmend deprimiert“, der Therapeut notiert, Patient hat eine Depression). Das Gegenüber definiert sich als krank und Therapeuten sind gut beraten, das erst einmal so zu akzeptieren und ernst zu nehmen. Eine klinische Einschätzung werden sie erst am Ende des diagnostischen Gesprächs vornehmen. Aber zunächst einmal werden sie weitere Überlegungen anstellen: Wer ist diese Person (abgeleitet von Persona, der Maske d.h. der sozialen Rolle)? Wer ist sie als Individuum (d.h. als unverwechselbares Einzelwesen)? Wer ist sie als Subjekt (d.h. als erlebnisfähiges Ich, das zugleich in einem Netz von Beziehungen lebt)? Wer ist sie als Selbst (d.h. als jemand, der sich reflexiv seiner selbst bewusst sein kann)? An dieser Stelle wird sich die Untersucherin fragen, wie dieses Gegenüber typischerweise seine Beziehungen gestaltet. Um sich diese letzte Frage zu beantworten, kann sie umschalten auf ihr eigenes emotionales Erleben, das als Antwort auf dieses Gegenüber in ihr spürbar wird.

Der Begriff des Selbst ist in diesem Zusammenhang besonders interessant, weil er das erlebte Subjektsein eines Menschen und zugleich das In-Beziehung-sein umfasst. (Rudolf 2018, 298, Rudolf 2015, 86f). Das Selbstsein ermöglicht es einem Menschen, sich seiner eigenen Innenwelt bewusst zu werden, aber auch aus dieser Innenwelt heraus zu anderen Menschen in Beziehung zu treten.

Als Voraussetzung braucht es dafür:

- einen inneren Raum, in dem das eigene Erleben reflektiert werden kann,
- eine Begriffssprache für das sich reflektierende Ich, insbesondere eine Sprache für die eigenen Affekte und damit verbunden
- eine Sprache für die Affekte der andern, in die man sich empathisch einfühlen möchte.

Es geht also um ein Bewusstsein des Selbstseins und zum andern um das Wissen von den Inhalten des eigenen Selbst. Sartre nennt das erstere conscience de soi, das zweite connaissance de soi (also Bewusstsein des Selbst und ein Wissen von seinen Inhalten).

Dass diese Fähigkeit des Selbstbezugs für Menschen eine große Bedeutung hat, lässt sich daran ablesen, dass im Duden auf das Stichwort Selbst weitere 179 Begriffe folgen, die alle mit Selbst- zusammengesetzt sind.

Entscheidend wichtig ist, dass das Denken über sich selbst nur dann zu einem Ergebnis gelangt, wenn es mit Sprache verknüpft werden kann (Stichwort Mentalisierung). Dann kann jemand das, was er/sie in sich selbst erlebt, in Worte fassen. Diese Worte lassen sich denken, aussprechen, mitteilen oder aufschreiben. Wenn aber jemand für diese seine innere Situation keine Worte hat, bleibt er in diffusen Stimmungen gefangen, ohne sich selbst zu verstehen, sich auszudrücken und sich mitteilen zu können, die altbekannte Alexithymie.

Strukturelle Störungen

Ein bestimmter Typus von Patienten leidet genau darunter, dass er keine Worte (und damit auch kein Verständnis) für seine Innenvorgänge hat, er bleibt sich selbst fremd und anderen erst recht, weil er nicht kommunizieren kann. In meinem Entwurf der siebziger Jahre habe ich dieses Defizit als intentional kommunikative Störung bezeichnet (Rudolf 1976).

Bei diesen Patienten geht es nicht um neurotische Bedürfniskonflikte, ihnen fehlt etwas Basales, das sich früh im Leben entfalten muss, um später verfügbar zu sein. Es geht um Beziehungsaufnahme, Kommunikation und emotionale Bindung an ein wichtiges Gegenüber. Wenn in den frühesten Beziehungen des Kindes diese Erfahrungen nicht gemacht werden konnten (aus welchen Gründen auch immer), bleiben strukturelle Fähigkeiten unentwickelt. Und wer in prägenden Lebensabschnitten nicht erleben konnte, dass ein wichtiger Mensch ihm nahe war, ihn oder sie verstanden hat, ihm Antwort gegeben hat, der bleibt sich selber fremd.

Eine diagnostische Schwierigkeit liegt darin, dass solche Patienten ihren Therapeuten weder über ihre Vorgeschichte noch über das Fehlen ihrer Fähigkeiten berichten können. Wenn die Therapeuten sich diese Einschränkungen nicht vorstellen und sie nicht aktiv diagnostisch abklären können, bleibt das Thema leer: der Patient weiß nur, dass es ihm irgendwie schlecht geht, dass seine Beziehungsversuche scheitern, dass er es mit sich selbst nicht aushält und dass er sich gedrängt fühlt, selbstschädigende Handlungen zu vollziehen. Diese Situation resultiert aus defizitären frühkindlichen Beziehungserfahrungen: Wenn die frühe Betreuungsperson – meist die Mutter – nicht instinktiv weiß, was das Kind braucht, wenn sie zum Beispiel aufgrund einer Postpartum-Depression psychisch erloschen ist, besteht keine Chance, dass zwischen ihnen ein emotionaler Austausch möglich wird. So stellt sich später für die Therapeutin die erste Aufgabe, dieses unaussprechliche Erleben kommunizierbar werden zu lassen.

Ich will ein klinisches Beispiel einschieben: Die Bulimie-Patientin kommt von einer Party nach Hause, ihr Gefühl ist: Keiner hat mit ihr geredet, sie war wie nicht anwesend, ein Niemand, keiner hatte Augen für sie. Zu Hause angekommen, starrt sie auf den Kühlschrank und spürt, wie der bulimische Anfall näher rückt: eine anflutende orale Gier, ein Essanfall, gefolgt von Erbrechen, danach eine Ermattung, teils wohltuend aber auch geprägt von Ekel und Beschämung. Das Entfremdungsgefühl ist fürs Erste behoben.

Damit soll gesagt werden: Die Beziehungsprobleme strukturell gestörter Patienten sind eigener Art, es sind Nicht-Beziehungen, die als schwer erträgliche innere Leere und Anspannung zugleich erfahren werden. Diese Leere kann in depressive Resignation münden, sie kann aber auch durch anfallsartige Gier oder z.B. durch Selbstverletzungstendenzen beantwortet werden.

In der älteren Psychodynamik oder Psychoanalyse hätte man möglicherweise gedacht, Patienten blockieren diese Beziehungsthemen aus Gründen der Abwehr und das müsse gedeutet werden. Im strukturellen Kontext machen wir hingegen die Annahme, dass dem Patienten diese basalen Fähigkeiten seit seiner frühesten Entwicklung fehlen. So werden wir therapeutisch versuchen, aus der Position des Gegenübers diese Fähigkeiten praktisch einzuüben, sodass der Patient sich selbst, seine aktuelle Situation und irgendwann auch seine eigenen Entwicklungsbedingungen zu verstehen lernt.

Was hier fehlt, muss nun therapeutisch behutsam entwickelt werden: ein innerer Dialog, in dem allmählich die eigene Einsamkeit und der Beziehungswunsch erlebbar und zur Sprache gebracht werden können, sodass dann konkrete Versuche der Beziehungsaufnahme möglich werden. Indem die Patientin in ihrem speziellen Erleben von der Therapeutin verstanden wurde, kann sie beginnen, sich selber zu verstehen und mit neu gelernten Wörtern allmählich ihr psychisches Innen beschreiben. Als Beleg für den Fortgang der Behandlung lässt sich gleichsam eine Sammlung von Affektwörtern der Patientin anlegen, ein „Affektdictionnaire“, das bei Behandlungsbeginn kaum etwas anderes enthielt als ein paar Wörter für diffuses Unbehagen, das sich aber nach dem ersten Drittel der Therapie zu differenzieren begann.

Die Therapeutin fungiert gleichsam als Sprachlehrerin, die Bedeutungen zu entschlüsseln hilft. Anfangs geht es um die Bedeutung von Stimmungen, später um eindeutige Affekte, schließlich um daraus abgeleitete Bedürfnisse und endlich auch um das Wagnis von realen Interaktionen, bis schließlich das Ganze auch in selbstreflexive Überlegungen gefasst werden kann und bisher nicht gewagte Verhaltensweisen ermöglicht. Man kann dabei beobachten, wie Patienten sich mit dem Verhalten der Therapeutin identifizieren und ihrerseits anderen etwas nahe zu bringen versuchen, das sie gerade selber gelernt und ausprobiert haben (Rudolf 2013).

Die wichtigsten strukturellen Fähigkeiten

Ich will, zunächst im diagnostischen Interesse, kurz vier große Gruppen von strukturellen Funktionen beschreiben, die dem Patienten fehlen können und die daher eingangs diagnostisch abgeklärt werden müssen.

Als erstes nenne ich die Fähigkeit zur REFLEXION. Sie

beinhaltet das Vermögen, sich der eigenen Innenvorgänge bewusst zu werden und diese als Gefühle, Gedanken, Wünsche sprachlich benennen zu können. Ohne diese Fähigkeiten bleibt sich jemand selbst fremd und in der Konsequenz dessen versteht er auch Menschen nicht, da ihm neben dem Zugang zur Selbstreflexion auch die Empathie, die Einfühlung in andere fehlt.

Eine weitere zentrale strukturelle Fähigkeit betrifft die REGULATION. Die inneren Bewegungen der Gefühle und Impulse müssen gesteuert werden, damit sie ausgehalten werden können. Kaum etwas ist für Therapeuten so dramatisch wie ein unerwarteter Affektausbruch einer Patientin, die vor Wut schreiend aus der Praxis rennt, weil der Therapeut sie bereits für ambivalenzfähig gehalten und mit seinen Interventionen überfordert hat, während sie noch im Modus der Spaltung lebte.

Eine dritte Gruppe struktureller Fähigkeiten betrifft die INTEGRATION. Hier geht es darum, Teile zu Ganzheiten zusammenzufügen. Was nicht integriert werden kann, bleibt fraktioniert. In der Ambiguität zum Beispiel geht es darum, unterschiedliche Seiten eines anderen Menschen zusammenzubringen und auszuhalten. Umgekehrt ist ein Erleben von Identität der eigenen Person nur möglich, wenn vielfältige psychische körperliche und soziale Aspekte zu etwas Ganzheitlichem verwoben werden können. Das Gegenstück dazu wäre die DIFFERENZIERUNG: Hier gilt es, Teilelemente zu entdecken, zu verstehen und auszuhalten. Aufgabe der Affektdifferenzierung zum Beispiel ist es, introspektiv Facetten der eigenen Emotion unterscheiden zu können: bin ich jetzt traurig oder doch eher enttäuscht oder vielleicht sogar wütend? Ein anderer wichtiger Aspekt ist die Selbst-Objekt-Differenzierung (z.B.: „Ist das dein Thema oder mein Thema?“). Hier kann es zum Beispiel durch Projektionen oder Spaltungen zu massiven Missverständnissen und Auseinandersetzungen kommen.

Klinisch sind zu Beginn meist mehrere strukturelle Themen miteinander verknüpft. Ein Beispiel: Ich frage einen Patienten, der gerade eine Scheidung hinter sich hat, ob er sich vorstellen kann, was wohl mit seiner Frau los war, ob er ein wenig in sie hineinblicken könne. Er blafft mich wütend an, niemand könne in einen anderen hineinschauen. Ich halte dagegen, dass es schon vorteilhaft sein könnte, es zu versuchen und frage ihn, was es wohl bedeutet, dass seine Frau sich in der Zeit, in der er im Ausland gearbeitet hat, sich einen Freund zulegte. Der Patient sagt, das bedeutet, dass er sich jetzt scheiden lässt. Ich sage, wenn er ein wenig in seine Frau hätte hineinschauen können (und in sich selbst), hätte er vielleicht rechtzeitig bemerkt, dass sie ihn vermisst. Er sagt wütend, das sei ihm egal, er habe schon als Kind geschworen, seine Gefühle nicht an andere Menschen zu hängen, er traue prinzipiell niemandem.

So führen strukturelle Einschränkungen häufig zu immensen Selbst-Missverständnissen und Beziehungsproblemen (falls überhaupt Beziehungen zustande kommen), die Anlass geben zu sozialem Rückzug, aber auch zu Suchtverhalten, autoaggressivem Handeln, Suizidalität, gegebenenfalls auch zur Entwicklung ausgeprägter narzisstischer oder histrionischer Züge. Persönlichkeitsstörungen entwickeln sich häufig in der Bewältigung struktureller Defizite.

Strukturelle Diagnostik

Da, wie beschrieben, strukturelle Defizite von Patienten nicht selbstreflexiv erlebt und den Therapeuten nicht berichtet werden können, ist eine aktive gezielte Diagnostik besonders wichtig. So empfiehlt die Arbeitsgruppe OPD (AG OPD 2014) einen Abschnitt des diagnostischen Gesprächs speziell auf die Abklärung struktureller Fähigkeiten zu verwenden. Hier geht es um ganz konkrete Fragen, zum Beispiel:

- Wie gut kann der Patient introspektiv erleben und seine Situation in Sprache fassen (Selbstreflexion, Affektdifferenzierung, Mentalisierung)?
- Wie gut kann er Affekte aushalten, Impulse steuern (Affekttoleranz, Impulssteuerung, Selbstwertregulierung)?
- Wie eindeutig erlebt er seine psychische Identität und sein körperliches Selbst?
- Kann er sich in andere einfühlen und sich mit ihnen verständigen (Empathie, emotionale Kommunikation)?
- Wie gut kann er positive Beziehungserfahrungen in sich aufbewahren und nutzen (Internalisierung)?

Die OPD diskutiert im Einzelnen 24 Merkmale mit jeweils vier Abstufungen von gut integriert bis desintegriert.

1. Gut integriert ist ein Idealzustand, von dem viele Therapeuten denken, wenigstens sie hätten ihn erreicht, was aber empirisch nicht belegt werden konnte; die meisten von uns sind eher mäßig integriert, womit man auch leben kann, wenn auch nicht lebenslang ohne Probleme.
2. Mäßig integriert wäre am ehesten die neurotische Persönlichkeit mit vielen Konfliktthemen und einzelnen strukturellen Unsicherheiten.
3. Gering integriert ist das Vollbild der strukturellen Störung, wie es zum Beispiel bei der Borderline-Störung sichtbar wird.
4. Das desintegrierte Niveau sehen wir am ehesten bei forensischen oder anderen psychiatrischen Patienten.

Wenn man in Arbeitsgruppen die Videoaufzeichnung eines diagnostischen Interviews einschätzen lässt, überrascht die relativ gute Übereinstimmung, die in der Beurteilung von Strukturmerkmalen erzielt werden kann (sie gelingt oft besser als die Einschätzung der unbewuss-

ten Konflikte). Diese sind in den Manualen anschaulich beschrieben (Doering & Hörz 2012).
Manchen Therapeuten ist dennoch eine solche bewertende Denkweise unbehaglich. Sie betonen, eine gute therapeutische Beziehung sei die wichtigste Voraussetzung jeder Therapie. Dabei neigen sie bei Behandlungsbeginn zu einer Idealisierung ihrer Patienten („Diagnose: Borderline-Störung auf hohem Strukturniveau"), was auch wieder menschlich ist, schließlich beginnen die meisten zwischenmenschlichen Beziehungen mit einer Idealisierung. Wir haben die Gegenübertragung von Therapeuten bezogen auf das Strukturniveau ihrer Patienten untersucht und gesehen, dass die Gegenübertragung umso negativer ist, je niedriger das Strukturniveau ausfällt. Diese negative Gegenübertragung gilt es im Kontext der strukturellen Störung zu verstehen und eine spezifische therapeutische Haltung darauf auszurichten (siehe nächstes Kapitel).
Vielleicht erleichtert es diese Aufgabe, wenn wir uns vorab nochmals die entwicklungspsychologische Situation dieser speziellen Patienten vor Augen führen.

Zur Entwicklungspsychologie des Selbst

Das menschliche Leben beginnt nicht mit einem differenzierten System des Seelischen. Vielmehr braucht es, wie die moderne Entwicklungspsychologie zeigt, für den Aufbau dieser Kompetenzen 4–5 Lebensjahre und für deren soziale Ausgestaltung nochmals 10–15 Jahre.
Speziell die neurobiologische Entwicklung durchläuft von der Geburt an, eigentlich bereits seit der Empfängnis, zahlreiche Entwicklungsschritte. Denken Sie an die berühmte Formulierung: „there is not such a thing as a baby", d.h. am Anfang steht nicht ein kleines Individuum, sondern ein System, bestehend aus dem Baby und der versorgenden Umwelt. Es ist ein System, das zunächst weitgehend physiologisch über zahlreiche biologisch humorale Systeme reguliert wird, lange bevor das eigentliche Organ des Psychischen, das Großhirn entwickelt ist. Der wissenschaftliche Einblick in diese Welt ist erst wenige Jahrzehnte alt (Roth & Strüber 2014).
Entscheidend wichtig ist, dass die Erinnerungsspuren eines gestörten Baby-Umwelt-Systems in den neurobiologischen Strukturen und Funktionen zum Beispiel in den Mustern der Stressverarbeitung eingeschrieben bleiben. Es sind dies leiblich gespeicherte Erfahrungen mit immenser Bedeutung für das sich erst langsam entwickelnde psychische System.
Noch vereinfachter gesagt: die frühen Vorformen psychischer Erfahrung sind, wie Roth und Strüber (2014) gezeigt haben, in neurobiologischen Regelsystemen gespeichert, sie sind daher nicht erinnerbar und nicht löschbar, weil das eigentliche Organ der Erinnerung, das Großhirn, in diesen frühen Jahren noch lange nicht funktionsfähig entwickelt ist. Psychotherapeuten wenden sich mitunter an die kortikalen Seiten und Funktionen ihrer Patienten, sie vermuten ein zwar unbewusstes, aber grundsätzlich erinnerungsfähiges, erlebbares, sprachfähiges seelisches Ich. Davon ist jedoch die strukturelle Entwicklung weit entfernt. Die strukturelle Störung ist in basalen, nicht bewusstseinsfähigen Zentren des Mittelhirns verankert. Alles was dort gespeichert ist, bleibt für den Patienten ich-synton, selbstverständlich, kein Thema für die connaissanc de soie, das Wissen von sich selbst, d.h. es ist zunächst einmal der Selbstreflexion nicht zugänglich.

Therapeutische Förderung

Der Versuch, diese Themen der frühesten Erfahrung in die therapeutische Reflexion zu bringen, muss einen Umweg nehmen. Er führt über die therapeutische Haltung (Rudolf 2019). Ich greife zwei der wichtigen Haltungen heraus: die therapeutische Position, sich hinter den Patienten zu stellen, erlaubt eine Identifizierung mit seiner Sicht, mit seinem Subjekt-Sein und seinem Blick auf die Objekte. Der Therapeut kann das subjektive Erleben des Patienten versuchsweise zur Sprache bringen, er macht als ein Hilfs-Ich den Versuch, Worte zu finden für ein bis dahin nicht verbalisiertes Erleben des Patienten, dabei spielen Affektworte eine zentrale Rolle (Rudolf 2018a).
Eine andere, dazu kontrastierende therapeutische Position, wäre die dem Patienten gegenüber. Sie erlaubt den Vergleich der Sichtweisen von Patient und Therapeut: „Sie erleben das so, ich erlebe das anders." Der Therapeut bietet ein Bild des Andern an, das auch berücksichtigt werden muss. Das ist wichtig, weil das Verhalten strukturell gestörter Patienten häufig keinen Bezug auf die berechtigten Interessen anderer Menschen nimmt. Selbst und Objekt können von ihm ohnehin schlecht unterschieden werden. Für die Bearbeitung von Beziehungsproblemen, die bei strukturell gestörten Patienten sehr ausgeprägt sind, ist es notwendig, die nur begrenzt erlebte Sicht des Patienten und die unzureichend erschlossene Wahrnehmung des anderen zusammenzubringen: „Wie mag es Ihrer Partnerin gehen, wenn Sie überraschend dieses oder jenes tun oder sagen?" Strukturell gestörte Patienten scheitern häufig schon bei dem Versuch, an einem Gespräch teilzunehmen. Rainer Krause (mündliche Mitteilung) hat das experimentell gezeigt, indem er Patienten politische Diskussionen führen ließ. Dabei zeigten sich die strukturell Gestörten unfähig, ihre Ärger-

affekte auf das vorgegebene Politikthema zu begrenzen. Bei ihnen sprang der Ärger über und richtete sich auf den anwesenden Gesprächspartner, sodass bald alles durcheinander ging: Wer ist hier mit was und wem unzufrieden, wer fordert von wem welche Veränderungen? Das ist auch ein zentrales Thema in der therapeutischen Beziehungssituation, in der es gilt, solche Konfusionen immer wieder zu klären und zu ordnen: Wer wendet sich als Subjekt mit welchem Affekt an welches Gegenüber?

Daraus lässt sich nochmals ablesen: Der Aufbau von Beziehungen, ihre Handhabung und der Schutz ihres Bestehens sind für strukturell beeinträchtigte Menschen besonders wichtige Ziele. Zunächst einmal aber ist das Beziehungsverhalten häufig massiv dysfunktional, wie die negative Einschätzung der Gegenübertragung zeigt. Da braucht es Therapeuten, die bereit sind, das erst einmal durchzustehen. Warum sollten Therapeuten solche Mühen auf sich nehmen? Vielleicht kennen Sie jenen Typus von Lehrerin/Lehrer, die in ihren Klassen immer auch ein paar scheinbar aussichtslose Schüler mitnehmen und dann später überraschend von deren gelungenem Schulabschluss berichten. Diese Therapeuten benötigen die Fähigkeit, aufbrechende Missstimmungen und Beziehungskrisen zu entgiften, diese dem Patienten nicht übel zu nehmen, schwierige Zeiten gemeinsam durchzustehen und eine therapeutische Arbeit auf sich zu nehmen, die zeitweise mehr an einsames Steineklopfen erinnert als an eine gemeinsam ausgeübte schöngeistige Tätigkeit (Rudolf 2016). Das heißt, es braucht Therapeuten, die nicht zu sehr auf einen narzisstischen Gewinn aus ihren Behandlungen angewiesen sind. (Nach meiner Erfahrung finde ich diese nicht selten unter Kinder- und Jugendlichen-Therapeuten.)

Gesellschaftliche Aspekte

An dieser Stelle möchte ich noch kurz der Frage nachgehen, welche gesellschaftlichen Lebensbedingungen sich auf die strukturellen Fähigkeiten der Menschen, speziell auf die Fähigkeit zur Selbstreflexion auswirken.

Wenn Homers Helden der Antike sich Gedanken darüber machen, warum ihnen etwas geschehen, gelungen oder gescheitert ist, stoßen sie unvermeidlich auf die Götter. Sie sind es, die im Guten oder im Bösen eingegriffen haben und für Ruhm und Erfolg oder Elend und Untergang eines Menschen verantwortlich sind. Das Ich-Selbst des Menschen ist zu jener Zeit noch nicht die verantwortliche Instanz für Triumph oder Tragik. Hingegen lautet die spätere antike Forderung: Erkenne dich selbst, werde vertraut mit dir selbst, sorge für dich selbst (die Cura sui), und lasse dich dabei von wichtigen anderen Menschen unterstützen (eine Vorform der therapeutischen Begleitung, wie Foucault 2004 aufgezeigt hat).

In der Neuzeit (ich will einmal offenlassen, wann sie beginnt) sehen wir etwas anderes. Ich nehme als Beispiel Francesco Petrarca, der es um 1300 als einer der ersten Menschen gewagt hat, das furchterregende Gebirge des mont ventoux in der Provence zu besteigen und von dessen Gipfel fast bis in seine italienische Heimat schauen konnte. Auf dem Rückweg erlebt er etwas Interessantes: „Ich wandte, zufrieden von dem Berg genug gesehen zu haben, die inneren Augen auf mich zurück und von jener Stunde an konnte keiner mich reden hören, bis wir ganz unten angekommen waren.“ (Petrarca 2014) D.h. er zieht sich aus der äußeren Wahrnehmung zurück (genug gesehen) und ebenso aus der sprachlichen Kommunikation (mit keinem reden) und richtet seine Aufmerksamkeit (die inneren Augen) auf sich selbst. Was ihm dabei durch den Kopf geht, macht den Inhalt des Büchleins aus. Er reflektiert den aktuellen Entwicklungsstand seines Lebens, seiner religiösen Einstellung, seiner dichterischen Kreativität, seiner liebevollen Beziehung zu einer Frau, zu seiner Heimat. Dies ist eine typische selbstreflexive Betrachtung, die sich gleichsam von selbst einstellt und unter bestimmten Voraussetzungen dem Menschen zukommt. Nach dem Wagnis der Bergbesteigung im Außen, versucht er sich in seinem Innen der eigenen aktuellen Lebenssituation bewusst zu werden, d.h. Selbstreflexion als szenisches Ereignis.

Vielleicht kennen wir ähnliche Erfahrungen, weniger dramatische. Oft genügt es schon, eine Weile selbstvergessen im Garten zu werkeln, um sich plötzlich mit seiner inneren Welt konfrontiert zu sehen und ganz unerwartete Empfindungen und Gedanken zu haben, sich der eigenen Situation und des eigenen Selbst bewusst zu werden. Viele meditative Techniken nehmen diesen Weg über das Körperliche.

Freilich hat das selbstreflexive Erleben nur dann eine Chance, sich einzustellen, wenn der aktiv intentionale, handelnde Bezug zur Welt vorübergehend ausgesetzt ist und eine innere Ruhe einkehrt. Eine gewisse körperliche Erschöpfung ist dabei keine schlechte Voraussetzung.

Als heutige Menschen haben wir allerdings den Eindruck, dass wir enormen Beschleunigungsprozessen ausgesetzt sind, die vermutlich mit dem Beginn der Moderne massiv verstärkt wurden. Schon Goethe hat die elementaren gesellschaftlichen Veränderungsprozesse kommen sehen und im Faust II künstlerisch dargestellt, wie eine eindrucksvolle Studie von Jaeger (2014) deutlich macht. Es geht um die Beschleunigung der Bewegung, um die Aktualität der Nachrichten, um die Rasanz der industriellen Produktion, um das Überangebot von Genüssen, alles Themen, die mit der beginnenden Industrialisierung auftauchen und deren zerstörerische Auswirkungen in Faust II gezeigt werden.

Heute ist die Dauerflut von Information neben der Daueraktivität von beruflichen Tätigkeiten und Entertainment selbstverständlich. In einem großen Hotel sah ich Eltern, die ihrem Kleinkind während der Mahlzeiten einen Minifernseher neben den Teller stellten, auf dem permanent Comicfilme liefen. Während das Kind gelangweilt auf den Film starrte und lustlos im Essen stocherte, nutzte die Mutter die Gelegenheit, um ihrerseits ihre Mails durchzusehen. Das muss nicht tragisch sein, aber es fällt an der Situation auf, dass eine Beziehung des Kindes zu seinem Essen ebenso fehlt wie eine Beziehung zu der Betreuungsperson, von der die Entwicklungspsychologen glauben, sie sei ziemlich wichtig für den Aufbau der vorsprachlichen Innenwelt und erst recht für ihre Versprachlichung in der Beziehung.

Möglicherweise sind die Lebensbedingungen und Beziehungsformen der Gegenwart nicht eben förderlich für die Entfaltung der psychischen Struktur in ihren Aspekten der Mentalisierung und Selbstreflexion und dem Aufbau von inneren Objekten. Vielleicht ist das einer der Gründe dafür, dass wir zunehmend mehr Patienten mit strukturellen Störungen begegnen, Menschen, die wenig Zugang zu ihrer eigenen Innenwelt haben und zu der ihrer Mitmenschen im Sinne von Empathie erst recht nicht.

Grundlage aller strukturellen Kompetenzen ist die Fähigkeit zur intentionalen Ausrichtung, ohne sie bleibt der Bezug zur Objektwelt aber auch zum eigenen Selbst blass. Menschen können zu einem Gegenüber nur Beziehungen aufnehmen, wenn sie gewissermaßen den Lichtkegel ihres emotionalen Interesses auf jemanden richten können oder umgekehrt, wenn sie sich selbst von dem auf sie gerichteten Interesse eines anderen erfassen lassen.

Strukturelle Störung aber bedeutet, dass dieses Aufleuchten nicht erfolgt, der andere bleibt blass, das Eigene bleibt leer und zwischen beiden entsteht nichts. Damit ist der Patient jemand, der sich heraushält aus der Gemeinschaft, sich aber auch selbst nicht fördern und entwickeln kann. Dazu gehört freilich auch, dass es scheinbar keine berechtigten Interessen der anderen gibt, sodass diese übersehen, ausgenutzt oder auch beschädigt werden können, ohne dass so etwas wie Eigenverantwortung oder gar Schuldgefühl erlebt wird. Schlimmstenfalls herrschen eine misstrauisch feindselige Beziehung und ein destruktiv ausbeuterisches Verhalten vor, wie wir es dann bei forensischen Patienten erleben können. Einer meiner Patienten sagte: „Für mich gibt es nur Nützlinge und Schädlinge. Die Nützlinge nutze ich aus, die Schädlinge vernichte ich.“ Mit Dieser antisozialen Einstellung hat er sich aus der menschlichen solidarischen Gemeinschaft ausgeschlossen. Ich möchte aber nicht mit dieser düsteren Version schließen, sondern abschließend nochmals auf die therapeutische Möglichkeit einer ethischen Entwicklung zu sprechen kommen.

Ethische Aspekte

Für mich war Erikson (1959) mit seinen Überlegungen zur menschlichen Identität stets ein besonders anregender Autor. Er definiert Psychotherapie als eine revolutionäre Geste, eine Reaktion auf gesellschaftliche Missstände und kulturtypische krankmachende Lebensbedingungen (ein bekanntes Thema der Fünfziger- und Sechziger-Jahre). Ferner betont er die soziale Funktion der Psychotherapie, das Recht des psychisch Kranken auf Behandlung durch wissenschaftlich gut fundierte Therapien. Ein Ziel, das auch meine Lehrerin Annemarie Dührssen seit den sechziger Jahren verfolgte (Rudolf & Rüger 2016).

Des Weiteren liegt für ihn die Aufgabe der Psychotherapie auch im Nachdenken über die Natur des Menschen, speziell im Umgang mit eigenen Begrenzungserfahrungen und im Aufbau der Selbstverantwortung (eine Linie, die auch von Jaspers stets betont wurde). Und schließlich wurde Psychotherapie von Erikson auf Themen der Sinnfindung und der religiösen Praxis bezogen.

Alle diese Themen beziehen sich letztlich auf die menschliche Selbst-Identität. Jedes Individuum ist in seiner persönlichen Entwicklung vor die Aufgabe gestellt, sich selbst, seine Beziehung zu den andern und sein Handeln an Werten zu orientieren.

Reflexives Selbstsein und Sich-selbst-verstehen ist die Voraussetzung für Selbst-Verantwortung, aber auch für empathisches Verstehen des andern und damit für soziale Mitverantwortung, d.h. eine Mitverantwortung, die der Einzelne auch für das soziale Ganze, die natürliche Mitwelt trägt.

Das ist der Zusammenhang, der die Strukturbezogene Psychotherapie besonders interessant macht, weil sie nicht nur helfen kann, um entwickelte psychische Funktionen eines einzelnen Menschen zu fördern, sondern weil sie sich speziell auf jene psychosoziale Fähigkeiten bezieht, die Menschen benötigen, um eine ethische Richtschnur ihres Handelns zu entwickeln. In diesem Sinne hat Psychotherapie bei strukturell gestörten Patienten eine Chance, nicht nur allgemein zur Verlebendigung des Innen, zur Selbstreflexion und Identitätsfindung beizutragen, sondern auf dem Weg über das Reifen der Empathiefunktion auch Aspekte des Ethischen, der sozialen Verantwortung, des gesellschaftlichen Bewusstseins zu fördern. Ob das schließlich in religiöse Überzeugungen oder politisches Engagement mündet, bleibt Sache des einzelnen Patienten.

Was ich damit sehr vereinfachend vermitteln möchte, ist, dass die Themen der persönlichen Identität, der Sinnge-

bung, der ethischen Orientierung nahe beieinander liegen und dass sie unerwarteterweise gerade bei schwer beeinträchtigten Patienten überraschend deutlich werden können. Die Funktion des Therapeuten ist dabei die eines Entwicklungshelfers, nicht die eines Missionars, der für eine bestimmte Konfession einsteht.

So fragt Strukturbezogene Psychotherapie allgemein: Was für ein Mensch könnte das sein, der hier in einer Rückzugswelt verschwunden ist. Der Umgang mit diesem Kokon ist eine mühevolle therapeutische Arbeit. Es zeigen vor allem die verfestigten Bewältigungsstrategien wie soziale Vermeidung, Suchtzüge oder narzisstische Elemente selbstschädigende Tendenzen, die errichtet wurden, um die quälende Beziehungsleere oder Affektüberflutung aushalten zu können. Hier ist der Beginn des therapeutischen Kontakts nicht von wechselseitiger Faszination geprägt, sondern von Skepsis: Warum sollte ausgerechnet ich diesen problematischen Menschen behandeln müssen?

Vielleicht entschließe ich mich, ihn zu behandeln, weil er nichts dafürkann, dass er in eine katastrophale soziale Realität hineingeboren wurde und sich seither vergebens abgemüht hat und immer mehr ins Abseits geriet, sodass man eine abschließende Katastrophe fürchten muss. Vielleicht wäre es einen therapeutischen Versuch wert. Dieser Entscheidung folgt eine lange Zeit von ziemlich anstrengenden Bemühungen.

Und dann stelle ich mit Verwunderung fest, dass ein solcher verrückter Jugendlicher irgendwann seinen Verstand und seine Begabungen entdeckt und seinen Schulabschluss macht; dass ein junger Erwachsener, der bisher in nebliger Zurückgezogenheit und Unlebendigkeit gelebt oder eher vegetiert hatte, nach und nach Interesse an der Welt und den Menschen entwickelt; dass ein sonderlingshafter Mensch seine Emotionen verlebendigt und es vorsichtig ungeschickt wagt, Beziehungen einzugehen; dass ein ältergewordener Mensch beginnt, sich Gedanken zu machen, über sein bisheriges Leben und das Leben überhaupt.

Bei diesen Menschen geht gleichsam das Licht an und sie sehen sich imstande, den Lichtkegel ihres emotionalen Interesses auf Menschen und Sachen ausrichten zu können und sogar auf ihr eigenes Inneres. Und umgekehrt erleben sie, dass sie vom Interesse eines anderen Menschen erfasst und belebt werden können. Als Therapeut ist man von der Tatsache berührt, dass diese Menschen, die zuvor durch ihre Fremdheit und Andersartigkeit beeindruckt haben, nun beginnen, sich mit Dingen zu beschäftigen, die alle Menschen angehen, zum Beispiel mit Politik oder Religion, mit sozialen Konflikten in der Gesellschaft oder mit Kunst. Und nicht zuletzt ist man berührt, dass sie offen werden für Wertethemen des sozialen Miteinanders, wobei sie sich zuweilen auf kindlich naive Weise mitmenschlich zeigen und zugleich auch auf erwachsene Weise überraschend verantwortungsbewusst. Wenn das auch gar nicht das Therapieziel war, so ist doch das Auftauchen solcher Themen am Ende mühsamer Behandlung immer wieder eine eindrucksvolle Erfahrung, die die Zeiten quälender Gegenübertragung vergessen lässt: „Ich habe es geahnt, in dieser merkwürdigen Person steckt ein erstaunlicher Mensch."

Literatur

Arbeitskreis OPD (Hg) (2014) Operationalisierte psychodynamische Diagnostik. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung. Bern: Huber, 3°

Erikson E H (1959, deutsch 1973) Identität und Lebenszyklus. Frankfurt: Suhrkamp

Foucault M (2004) Hermeneutik des Subjekts. Frankfurt: Suhrkamp

Jaeger M (2014) Wanderers Verstummen, Goethes Schweigen, Fausts Tragödie. Oder: die große Transformation der Welt. Würzburg.: Königshausen und Neumann

Petrarca F (2014) Die Besteigung des Mont Ventoux. Stuttgart: Reclam

Roth G, Strüber N (2014) Wie das Gehirn die Seele macht. Stuttgart: Klett Cotta

Rudolf G (1976) Krankheiten im Grenzbereich von Neurose und Psychose. Ein Beitrag zur Psychopathologie des Ich-Erlebens und der zwischenmenschlichen Beziehungen. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht

Rudolf G (2013) Strukturbezogene Psychotherapie. Leitfaden zur psychodynamischen Therapie struktureller Störungen. Stuttgart: Schattauer, 3°

Rudolf G, Doering S (2012) Die Strukturachse der Operationalisierten Psychodynamischen Diagnostik (OPD-2) In: Doering S, Hörz S (Hg) Handbuch der Strukturdiagnostik. Konzepte, Instrumente, Praxis. Stuttgart: Schattauer, 87–121

Rudolf G (2015) Wie Menschen sind. Eine Anthropologie aus psychotherapeutischer Sicht. Stuttgart: Schattauer

Rudolf G, Rüger U (2016) Psychotherapie in sozialer Verantwortung. Annemarie Dührssen und die Entwicklung der Psychotherapie. Göttingen: Vandenhoeck und Rupprecht

Rudolf G (2016) Psychotherapeutische Identität. Göttingen: Vandenhoeck und Rupprecht. Serie Psychodynamik kompakt

Rudolf G (2018) Strukturbezogene Psychotherapie. In: Fiedler P (Hg) Varianten psychotherapeutischer Beziehung. Transdiagnostische Befunde, Konzepte, Perspektiven. Lengerich: Pabst Science Publishers

Rudolf G (2018) Das Subjekt in Zeiten der Vernetzung – selbstreflexiv oder fremdgesteuert? In: Fuchs T, Iwer L, Micali S (Hg) Das überforderte Subjekt. Zeitdiagnosen einer beschleunigten Gesellschaft. Frankfurt: Suhrkamp, 291–309

Rudolf G (2019) Psychodynamisch denken – tiefenpsychologisch handeln: Praxis der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie. Stuttgart: Schattauer

Anschrift des Verfassers:

Prof. Dr. med. Gerd Rudolf

Psychosomatische Universitätsklinik

Thibautstr. 4

D – 69115 Heidelberg

gerd.rudolf@gmx.net (Privat)

BEVOR DU SPRICHST, SPRICHT DEIN KÖRPER ZU DIR

Bausteine zur Grundlegung des „Existenziellen Grounding“ in der Existenzanalyse

Markus Angermayr

Der Artikel ist eine erweiterte Fassung des Vortrags auf der Internationalen Tagung der GLE 2019 in Salzburg und bündelt zentrale Bausteine des Existenziellen Groundings. In-der-Welt-Sein bedeutet, in viele innere und äußere Dynamiken verwoben zu sein, die uns die Welt erschließen, die uns aber in unserer Weltoffenheit einengen oder diese verunmöglichen können. Person-Sein ist mehr als Dynamik. Ein Weg zur Wahrnehmung des Personalen und zum Erleben des „Ich bin“ ist die Eröffnung eines inneren Freiraums. Eine differenzierte, nicht bewertende Körperwahrnehmung unterstützt dieses „in Empfang nehmen mit allem, was sich zeigt“. Die explizite Bezugnahme auf das körperleibliche Dasein in einer phänomenologischen Betrachtung autonomer Körperreaktionen kann tiefere Schichten der Person freilegen. Die dialogische Anverwandlung in ein ganz eigenes, entschiedenes Leben wird möglich. Mein Anliegen ist es, die wesentlichen existenziellen Grundannahmen und Begriffe aus dem Körperleiblichen zu schöpfen oder ins Körperleibliche zu übersetzen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Phänomenologie, Körperleib, Eingefleischtes Selbst, Freiraum, Somatische Marker, Resonanz

BEFORE YOU SPEAK, YOUR BODY SPEAKS TO YOU
Building blocks for the foundation of „Existential Grounding“ in Existential Analysis

The article is an extended version of the speech held on the international congress of the GLE in Salzburg 2019 and concentrates central building blocks of Existential Grounding. Being-in-the-world means being interwoven into many inner and outer dynamics which open up the world to us, but also can restrict us in our openness to the world or even render it impossible. Being a person is more than dynamics. A path towards what is personal and towards the experience of „I am“ opens up an inner free space. A differentiated, non-judgmental body perception supports this „receiving with all which shows“. The explicit reference to body-corporeal Dasein in a phenomenological reflection of autonomous body reactions can uncover deeper layers of the person. The dialogical adaption into an entirely own, decisive life becomes possible. My concern is to draw the essential existential basic assumptions and terms from what is body-corporeal or to translate them into the body-corporeal.

KEYWORDS: phenomenology, body-corporeity, the self in the flesh, free space, somatic marker, resonance

Der Körper spricht, bevor du sprichst.

Sie kennen das alle: Sie öffnen den Postkasten und finden einen dicken Brief vom Finanzamt vor. Sie spüren sofort eine Wirkung. Wenn Sie den Brief vom Finanzamt öffnen und lesen, dass ihnen € 2.000,- gutgeschrieben werden, spüren Sie sofort eine andere Wirkung.

Oder Sie fahren auf der Autobahn, sind guter Stimmung, es ist schönes Wetter und Sie befinden sich in einem inneren Flowgefühl, vielleicht sind Sie gerade unterwegs in den Urlaub. Sie sind zwar knapp dran, aber das ist kein Problem. Plötzlich sehen Sie die Polizei. Spüren Sie die Wirkung?

Existenzielle Ansätze greifen oft das scheinbar Selbstverständliche auf und thematisieren es. Was aber gibt es Selbstverständlicheres als unseren Körper, unser leibliches Sein? Damit ist der ganz gewöhnliche Körper gemeint, „Fleisch“, wie Merleau Ponty (1986) es nennt. Da ist ein Körper, der atmet, Gewicht hat, Gefühle, Gedanken, Empfindungen und einen Namen, der Ausdruck einer einzigartigen Person ist. Der Körper ist schon etwas Seltsames. Das hat auch Nietzsche verspürt, wenn er von sich als Dynamit und andererseits von der Weisheit des Leibes sprach. Nach Nietzsche bin ich ganz und gar Leib, und nichts sonst; und die Seele ist nur ein Wort für etwas am Leibe (Nietzsche 1994, 119).

Wenn Sie sich darüber hinaus noch vor Augen führen, dass verbaler Text nur 10% davon ausmacht, was zwischen Menschen passiert, dass 70-90% nonverbal geschieht und davon wiederum 70-90% völlig unbewusst, kann man nur staunen über das Phänomen KörperLeib.

Faszinierenderweise zeigt sich die KörperLeiblichkeit als Hintergrund unseres Weltbezugs durch eine wesentliche Selbstverborgenheit, was nach Fuchs zu einer Leibvergessenheit führen kann (Fuchs 2000, 27). So entschwindet das Phänomen im Diskurs auch immer wieder und ist schwer zu fassen.[1]

Auf diese fundamentale Tatsache beziehen sich heutige

[1] Damit erinnern Körperleibliche Prozesse nicht zufällig an das Phänomen des Personalen! Das Personale ist eine prozesshafte Vollzugswirklichkeit und schon per Definition als „das Freie im Menschen“ im Sich-zu-sich-selbst-verhalten-Können ein flüchtiges Phänomen (Längle 2016, 44f).

Phänomenologen[2] und entwickeln neue Begriffe: z.B. eigenleibliche Schwingung, leibliches Selbst, verkörperte Emotion und Resonanzphänomen. Allen gemeinsam ist, dass sie sich nicht mehr auf die antike Dreiteilung Körper-Psyche-Geist beziehen.

Ein praktisches Beispiel dafür: Ein neuer Klient kommt in die Praxis, vielleicht haben Sie schon die Stimme am Telefon gehört, nun steht er oder sie vor Ihnen. Sie merken die feinen körperlichen Reaktionen in diesem Moment, die von innen gefühlten körperleiblichen Mikrobewegungen.

Das nennt Gendlin *„living interaktion first"*: „Wenn du und ich zusammenkommen, so geschieht etwas mit uns – jeder von uns ist sofort anders als er üblicherweise ist… Wie du bist, wenn du mich beeinflusst, ist schon durch mich beeinflusst, in der Weise, wie ich mich mit dir ereigne… Was jeder in einer Interaktion mit dem anderen ist, das ist schon durch den anderen beeinflusst." (Gendlin 1997, zit. n. Renn 2016, 5) Merleau-Ponty spricht etwas nobler von „zwischenleiblicher Abstimmung" (Merleau-Ponty 1965, zit. n. Fuchs 2000, 20).

Das verstehen wir unter einer primären präverbalen körperleiblichen Stellungnahme in einer Situation. Im Körpererleben ist schon etwas da, und von diesem „Etwas" kann später manches symbolisiert werden, zum Beispiel durch Sätze oder Bilder.

Diese und ähnliche Erfahrungen stehen im Hintergrund dieses Artikels. Er soll Mut machen, sich auf die körperleiblichen Phänomene achtsam einzulassen und Therapeuten und Therapeutinnen ermutigen, die Dimension des körperleiblichen Erlebens mit einfließen zu lassen.

Das wissenschaftliche Begriffsfeld im Hintergrund des Themas im Überblick

- Eingefleischtes Selbst und KörperLeib
- Fraktale Dialogik als leibliche Responsivität
- Primäre Emotion als somatischer Marker

Eingefleischtes Selbst und KörperLeib

In der Existenzanalyse sprechen wir von eingefleischten existentiellen Strukturen (Längle 2009). Das heißt, wir finden die grundmotivationalen Strukturen und personalen Resonanzen inmitten und unter körperleiblichen Bedingungen, eben eingefleischt, vor. Wenn wir heute von einer fraktalen Durchdrungenheit der anthropologischen Grunddimensionen ausgehen, dann müssen wir konsequenterweise auf eine trennscharfe Unterscheidung der Dimensionen verzichten. Wir haben es dann mit prozesshaftem Geschehen und Vagheiten zu tun.

Ich verwende den von Längle eingeführten Begriff des „eingefleischten Selbst" (Längle 2009) und das Begriffskonstrukt des „KörperLeiblichen". Warum?

1. Es entspricht der Doppelbezüglichkeit von Körper haben und Leib sein. Der *Leib* meint den gefühlten belebten Körper – das Subjekthafte –, während der Begriff *Körper* sich mehr auf den Ding-Aspekt – das Objekthafte – bezieht, den Körper, den man verändern, operieren, schmücken usw. kann. Interessanterweise wechseln selbst Husserl, Heidegger und auch Plessner in der Begrifflichkeit u.a. zwischen LeibKörper und KörperLeib. (Alloa u.a. 2012, 12).
2. Der Leibbegriff ist zwar in der deutschen Philosophie – kontinentalphilosophisch – stimmig, aber nur schwer anschlussfähig an andere – speziell englischsprachige – Konzepte. Zum Beispiel spricht Eugen Gendlin, Rogers' bedeutendster eigenständiger Nachfahre „Ich nenne den Körper nicht Organismus und auch nicht Leib und auch nicht Energie, denn ich meine damit den ganz gewöhnlichen Körper, der da im Sessel sitzt." (Wiltschko 1998, 2). Es ist der Versuch, im therapeutischen Prozess konsequent „bottom up" zu arbeiten.
3. Der Weg zur Erfahrung des Leibseins führt heute über den Körper (Brenner & Zirfas 2002, 235). Eine ausschließliche Stützung auf den Leibbegriff führt die Abwertung des Körpers in seinen objekthaften Aspekten weiter. Die Sichtweise des Körpers als Maschine ist zwar ein Reduktionismus, aber ein höchst erfolgreicher. Die Abwertung der objekthaften Sichtweise zugunsten des „eigentlichen" Leibes soll mit dem Begriff „KörperLeiblich" reduziert werden. Die Kombination beider Begriffe verdeutlicht, dass in der „leiblichen Erfahrung sich keine isolierten Zonen der Körperlichkeit, Seelenhaftigkeit und Geistigkeit ausbilden" (Wührl 2012, 18).

Fraktale Dialogik als leibliche Responsivität

Der Körper ist der Nullpunkt unserer Verortung in der Welt. (i.A. Angermayr/Strassl 2013, 56) Das körperliche Erleben von „**Ich bin**" (Präsenz) und das „**Sich-in-Empfang-Nehmen**" ist der Ausgangspunkt meines nächsten Schrittes. Ganz konkret erfahre ich Orientierung am eigenen Leib, oben, unten, vorne, hinten. Der KörperLeib ist zudem mit der Situation des Daseins von Anfang an ver-

[2] Zum Beispiel: Thomas Fuchs (eigenleibliche Schwingung, verkörperte Emotionen), Bernhard Waldenfels (Leibliches Selbst und leibliches Responsorium) und Hermann Schmitz.

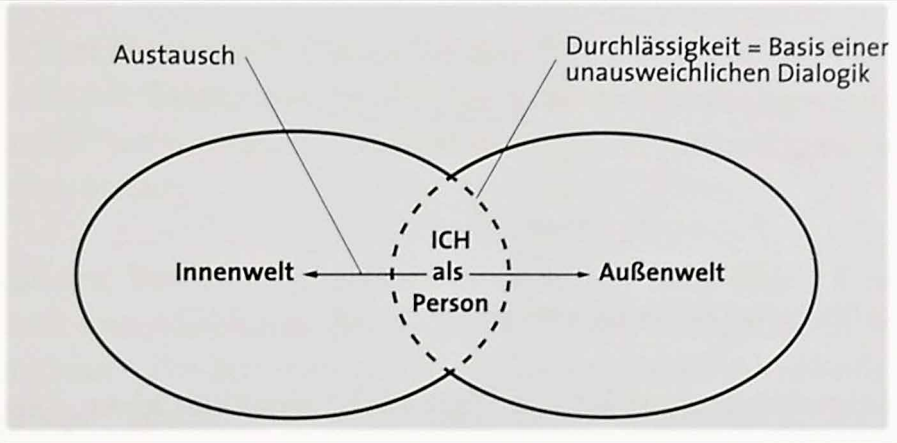


Abb.1: Das Existenzanalytisches Basistheorem: Die dialogische Offenheit der Person nach innen und außen (Längle 2013, 49)

traut. Menschen sind von Geburt an mit einer anthropologisch-körpersprachlichen Grundausstattung versehen, über die sie nicht nachdenken, die Teil des spontanen, verlässlichen Ausdrucksreservoirs ist (Sollmann 2016, 25). Dabei ist der KörperLeib Nahtstelle zwischen Innenwelt und Außenwelt und steht in unmittelbarem Austausch (Dialog); zum Beispiel der Austausch mit der Welt im Atemfluss: *Lehnen Sie sich zurück… Atmen Sie ein… Atmen Sie aus… ohne Eile… nehmen Sie dabei wahr, wie es sich körperlich anfühlt, wie es sich von innen anfühlt…*
Das, was wir in diesem kontinuierlichen Austausch erleben, was in diesem Moment wirklich ist, kann uns kein Konzept, keine Wissenschaft sagen. Wir stehen hier außerhalb der Konzepte (Heidegger[3] bringt hierzu interessante Überlegungen). Jede Situation macht etwas mit uns. Wir sind als körperleibliche Wesen immer schon darin, ja, der KörperLeib ist selbst an der Konstitution der Situation – der Phänomene – mitbeteiligt (Fuchs 2000, 13). Darum ist Folgendes ganz klar: Bevor du sprichst, spricht dein Körper zu dir. In der „eigenleiblichen Schwingungsfähigkeit" der Vibration des Personalen, wie es Längle nennt, liegt die Transformationskraft. Sie ist immer durch körperleibliche Resonanz spür-, fühl- und erahnbar.

Wir sind, nach Waldenfels, „leibliches Responsorium", also „Antwortlichkeit". Er sieht darin ein leiblich verankertes Grundverhältnis zur Welt (Waldenfels 2000, 372). Wenn man das existenzielle Basistheorem als eingefleischte, fraktale Dialogik und als körperleibliches Responsorium versteht, dann ist das Feld offen für unser Thema.

Primäre Emotionen als somatische Marker

Was immer sich im Eindruck einer Situation ereignet, ist zuerst als körperliche Resonanz spürbar. Diesen primären Resonanzen oder Emotionen im Sinne von „Bewegendem" geben wir Raum und versuchen, sie in der Folge zu verstehen.
Der Begriff der somatischen Marker stammt von Damasio (2002). Er nimmt drei Stufen der Realisierung des Selbst an. Das „Protoselbst" ist dabei ein Ergebnis der völlig unbewusst ablaufenden selbstorganisierenden Prozesse. Auf dieser Grundlage entwickelt sich das „Kernselbst", dem ein erster Selbst-Sinn entspringt (Damasio 2002, 30). Das „Kernselbst" ist bewusstseinsfähig, aber nicht an Sprache gebunden, ist vorsprachlich und wird als Körpergefühl repräsentiert (Angermayr & Strassl 2013, 59). Als solches kann es in eine sprachliche Form konvertiert werden. Darauf baut die dritte Stufe auf, auf das „autobiografische Selbst". Das „autobiographische Selbst" beruht auf Erinnerungen an grundlegende Ereignisse in unserer individuellen Biographie. „Bewusstsein ist für den Organismus ein Übergangsritus und erlaubt ihm – der bisher nur ausgestattet ist mit der Fähigkeit, seinen Stoffwechsel zu regulieren, mit angeborenen Reflexen und mit jener Form des Lernens, die man als Konditionierung bezeichnet – ein geistbeseelter Organismus zu werden, ein Organismus, dessen Reaktionen von der geistigen Sorge um das eigene Leben bestimmt sind." (Damasio 2002, 39). Die Untersuchungen von Damasio zeigen eine äußerst enge Verflechtung von mentalen und körperlichen

[3] Noch ein historischer-phänomenologischer Hinweis: Der Sprung auf den Boden, auf dem wir stehen, ist – wenn man Heidegger folgt – ein Sprung raus aus den Sphären der Theorien, hinein in die Welt, in der wir leben. Der Baum, fragt er provokant, wo steht er? Im Bewusstsein? Oder auf der Wiese? (Heidegger 1992, 25).
Das alte Modell der frankl'schen Dimensionalontologie tendiert – obwohl nicht bewusst gewollt – zur Trennung.
Aber als Beispiel Menschen sagen nicht: „Meine Psyche könnte dich schütteln…". Sie sagen z.B.: „ich könnte an die Decke gehen…" Das tun meine Füße und ich als Ganzer, nicht „die Psyche". Darum sei Vorsicht geboten vor dem identifizierenden Zugriff der Sprache. Ein solches auf den Begriff bringen, „dieses *da* ist Psychodynamik", oder die Rede von der „Psyche" darf nicht stumm machen und die phänomenologische Offenheit einschränken!

Ereignissen.[4]
Damasio fasst das „Protoselbst“ und das gefühlte „Kernselbst“ als (prozessuales) „Körper-Selbst“ zusammen. Alle weiteren Selbstentwicklungen beruhen auf unserem „Körper-Selbst“. Das „Körper-Selbst“ ist das Referenzsystem für die Bewertung von eigenen Erfahrungen auf Basis von Körpersignalen (somatische Marker). Für diese somatischen Marker/Mikrobewegungen sensibilisieren und schärfen wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit.

Wie teilen sich uns Qualitäten einer Situation mit?

Wir erleben Situationen immer in körperleiblicher Resonanz (Fuchs 2014, 14). Es ist das Lebendige in diesem Moment, in der Erlebenseinheit. Diese schließt alle Formen körperleiblicher Empfindungen mit ein, wie z.B. Wärme, Kälte, Kitzeln, Zittern, Schmerz, Spannung, Beengung oder Weitung, Schwanken. Diese Empfindungen können lokal (speziell im Brust- und Bauchraum und Gesicht) oder allgemein erlebt werden. Der Kloß im Hals, der Stein auf dem Herzen oder ein Vibrieren, das sich ausbreitet. Es kann im ganzen Körper erfahrbar sein. Solche körperleiblichen Empfindungen sind niemals nur Nebenprodukte, sondern „Medium der affektiven Intentionalität selbst“ (Fuchs 2014, 15).
Dazu gehören auch Stimmungen, Atmosphären, Emotionen, feine Regungen, Veränderungen der Haut und auch Muskelaktivierungen, körperliche Haltungen, Luft anhalten, Ballen der Faust, Zusammenpressen der Kiefer, allgemeine Regungen des Tonus (Erschlaffen, Erstarren) sowie Handlungstendenzen und Aktionsbereitschaften (der Drang zu fliehen, sich aufzurichten, sich verkriechen zu wollen, „anspucken wollen“, „an die Decke gehen wollen“, aber auch das Innehalten, „irgendwas war da noch?“). Für diese primären Emotionen (Grundbewegungen) öffnen wir uns im Prozess mit der Frage: Wie ist das für mich? In all dem ist implizites, eingefleischtes körperleibliches Erfahrungs-Wissen (Gendlin 2016, 83f).

Ein relativ einfaches Beispiel aus der Praxis

Weitere Praxisbeispiele finden sie in meinen Arbeiten zum Leiborientierten Zugang zur inneren Stimmigkeit und Existenzielles Grounding: Seinserleben als Ressource der Person. (Die Verweise in Klammer beziehen sich auf das existenzanalytische Prozessmodell PEA und die theoretischen Grundannahmen von Längle 2016, 126):
Eine Patientin (wesentliche Fakten wurden verändert, um die Person „unkenntlich“ zu machen) kommt schon einige Stunden in Therapie. Eine feine Dame, Managerin, sitzt mir in der Praxis gegenüber. Sie ist gut gekleidet, elegant, dezent geschminkt. Ich mag ihre Stimme und ruhige Art. Natürlich, das Selbstunsichere, manchmal Kindlich-Ängstliche, war auch zu spüren (eingefleischt), was immer wieder einen auffallenden Kontrast zur taffen Frau vor mir ergab. Sie erzählt von ihrer Herkunftsfamilie, der Atmosphäre zuhause, dass es einen großen schönen Garten am Waldrand gab. Vater und Mutter hätten zwar oft gestritten, aber es war normal, nicht so schlimm, der Vater hat getrunken. Wenn er nach Hause gekommen ist, haben sich alle versteckt. Die Patientin spricht noch im „Modus der Deskriptionsphase“ (PEA 0). D.h. bis jetzt spricht sie noch über etwas, aber nicht aus etwas Lebendigem heraus. Ich als ihr Therapeut fühle mich etwas unangenehm und spüre leichte Übelkeit (somatische Marker). Ich frage sie, wie das für sie ist, wenn sie das so erzählt? Sie hüstelt wieder (somatischer Marker) – wie schon öfter an solchen Stellen ihrer Geschichte. Diesmal stoppe ich sanft ihre Erzählung und lade sie ein, einmal auf ihre inneren Empfindungen in diesem Augenblick zu achten. Ein Wechsel zur Seinsfühlung (PEA 1) wird angeregt, sich mit innerer Aufmerksamkeit dem gegenwärtigen körperleiblichen Erleben zuzuwenden. Sie räuspert sich und entschuldigt sich dafür (verbaler Text). Ich bitte sie, beim Hüsteln zu bleiben und mit Aufmerksamkeit zu verfolgen, wie es in ihr drin aussieht. Das Hüsteln steigert sich zum Husten. Ich mache ihr Mut, dabei zu bleiben, dem Phänomen zu folgen: „Husten Sie es einfach raus.“ Sie wundert sich, da sie gar nicht verkühlt ist, und fragt sich, woher das kommt. Nach meiner Ermutigung biete ich ihr noch an, einen Ton dazuzugeben oder darauf zu achten, ob sich da noch etwas ausdrücken will, Sätze, Bilder, Impulse. Langsam und achtsam. Und da bricht es aus ihr heraus: „*Ahhh, du Schwein, du Arsch, lass uns in Ruhe, verschwinde, hau ab, Arschloch, Sau*, …“ Sie erschrickt darüber (ich sehe es an ihren geweiteten Augen, die ebenfalls einen somatischen Marker darstellen) und es ist ihr peinlich. Ich beruhige sie und mache ihr Mut, dabei zu bleiben, langsam und achtsam. Ich biete ihr an, später darüber zu reden, außer es ist ihr zu unangenehm und sie würde eine Pause wünschen. (Dies ist ein Freiraum-Schritt. Es wird das Erleben von Sicherheit und Exploration ausbalanciert (Brisch 2015).
Ich selber bin auch überrascht und etwas in mir ist ein wenig verunsichert über die Heftigkeit des „Sich-Zei-

[4] Rager (2002, 49) Aus diesen engen Zusammenhängen erschließt Rager, dass die bewusste Erfahrung uns eine Rückübersetzung vom Gehirn als neurowissenschaftlichem Korrelat des Geistes zum geistigen Dasein selbst erlaubt. Rager folgert daraus die „Verkörperung des Geistes“ und andererseits die „Vergeistigung des Körpers“.

genden“. Sie bleibt dabei und der Husten verschwindet, es wird ruhig, sie beginnt zu weinen… Es berührt mich, sie so zu sehen, ganz nah bei sich und den ersten Tränen nach vielen Stunden des Erzählens. Es fällt ihr das kleine Mädchen ein, das sie einmal war, voll schrecklicher Angst, Wut, Sorge, Verzweiflung und Hilflosigkeit (Verstehen). Das alles traute sich das Mädchen, das sie war, nicht auszudrücken, der Vater hätte sie erschlagen, meint sie jetzt. Sie fühle sich jetzt erleichtert, es ist gut, dass es aus ihr herausgebrochen ist. Und sie meint sehr ernst: „Ich glaube, es war wirklich so schlimm“ (authentische Restrukturierung, Stellungnahme PEA 2 und PEA 3, Selbstaktualisierung), aber es ist ihr jetzt auch peinlich. Sie würde normalerweise nie so sprechen. Die Scham wurde zum Thema und wir sprechen darüber, auch darüber, was dieses Erleben für unsere therapeutische Beziehung (neuer Beziehungsfreiraum) bedeutet. Ebenso wird die Irritation über das Erlebte Thema.

Es ist übrigens typisch, dass je mehr man sich mit dem Thema „KörperLeib“ befasst, desto eher ist man irritierbar. Diese Irritation ist eine wichtige Voraussetzung und Erfahrung für körperleibliches/nonverbales Lernen (Sollmann 2016, 51). Das ist etwas, was wir in den Körperarbeitsseminaren im „Existenziellen Grounding“ immer wieder erleben. Nämlich, dass unser Verstand schon eine Idee hat, wie etwas sein wird, aber das konkrete Erleben ganz anders erfolgt.

Zurück zur Fallgeschichte. Es war ihr Körper, welcher durch den sich wiederholenden Hustenreiz zu dieser Situation „etwas sagen wollte“. Dadurch gewann die Stellungnahme dieser Klientin viel an Klarheit und Deutlichkeit. Vor allem fand sie damit einen inneren Boden. Das „Sich-immer-nochschützen-müssen-vor-der-Heftigkeit-des-Erlebten“ wurde ausgehalten, die Überraschung und die Scham darüber bearbeitbar. Die Scham wich einem Mitgefühl und Verständnis für das Kind, das sie gewesen ist. Sie gewann wieder den vollen Umfang ihrer Lebendigkeit zurück. Und sie entdeckte eine bisher verdrängte Qualität des Ausdrucks.

Wir brauchen nicht nur den Zugang zu den zarten, sondern auch zu den kräftigen, energievollen Qualitäten des „Wütenden, Aggressiven, Derben, Sich-Verteidigens“ in der Palette unseres Erlebens und Handelns. Diese kraftvollen Qualitäten unterstützen das Auftauchen aus der Immobilität und der Erstarrung aufgrund schwierigster traumatischer Erfahrungen. Erst das Körpererleben, welches zum Narrativ dazukam, hatte die Gesamtsituation verdichtet und das Erzählte mit der Emotion bis in die körperleibliche Tiefe hin verbunden. Erst dadurch hat es ein „inneres Okay“, ein Klick, wie Wittgenstein es nennt, gegeben. „Die Erklärung ist richtig, welche Klick macht.“ (Wittgenstein, 1938/2000, 33) Im Focusing wird ein „Bodyshift“ als ein solches Kriterium angegeben. Das heißt, jeder Schritt im Prozess der PEA wird letztendlich auch körperleiblich bestätigt.

Prozesselemente phänomenologischer Haltung

Freiraum schaffen

Mein Anliegen ist, der Klientenperson eine größtmögliche phänomenologische Offenheit sich selbst gegenüber zu ermöglichen. Voraussetzung dafür ist, dass ich als Therapeutenperson für die sich zeigenden Phänomene (in mir, als auch zwischen uns, sowie im anderen) möglichst offen bin und vorschnelle Bewertungen einklammere, bzw. auch als Phänomen benenne. Für die Psychotherapie ist wichtig, dass wir an den Ort kommen, an dem wir wahrnehmen, was ist. Dazu benötigen wir in Anlehnung an Focusing einen inneren Freiraum:

Dieser innere Freiraum meint innere Offenheit und Gelassenheit – im Sinne von „*zulassen können, was ist*“. In der Existenzanalytischen Theorie sprechen wir von einer phänomenologischen Haltung. Eine Haltung, die ermöglicht, das Wesentliche einer Situation zu erfassen, das, was gerade jetzt und hier für einen Menschen wichtig ist und sich zeigt.

Als Therapeuten und Therapeutinnen kreieren wir immer wieder eine Atmosphäre, die es möglich macht, ein Interesse für sich zu entwickeln. Wahrzunehmen, was im eigenen Leben in diesem Moment gerade Wirklichkeit ist. Der Freiraum ist ein Raum der Sicherheit. Wo kein Freiraum ist, kann sich nichts entfalten. Hat man inneren Freiraum, so kann man „ein Problem fühlen, ohne gleich hineinzugehen, aber auch ohne zu flüchten oder zu dissoziieren.“ (Renn 2016, 37). Das Wahrgenommene kann dann innerlich in einen stimmigen Abstand gebracht werden: *Ich bin… und ich erlebe, da ist etwas Trauriges… Schweres… was auch immer* (partialisieren). *Ich bin mehr als das Problem* (Um diesen Abstand herzustellen gibt es eine Fülle von methodischen Möglichkeiten).

Seinserleben: Focus auf das Erleben der Grundbewegungen

Existenzanalytisch sprechen wir von Seinsfühlung (Angermayr 2017, 43). Es ist vergleichbar mit einem Hinhören – einem Lauschen –, welches mit dem ganzen KörperLeib geschieht. Jede Zelle ist interessiert, was sich da ereignet, ohne schon zu verstehen oder zu beurteilen oder

es in ein Konzept einzubetten. Nur wenn ich wesentlich bin, kann ich Wesentliches erkennen. Es ist Präsenz, das Berührtsein vom Ereignis des Lebens in mir in diesem Moment. Der Punkt ist nun, dass körperleibliche Phänomene (somatische Marker) sein dürfen, geborgen werden und auch ausgedrückt werden, weil sie die Situation verdichten und somit die wahren Ausmaße sichtbar werden lassen. Erst danach kommt die Frage nach dem phänomenologischen Gehalt: Was sagt es mir? Die Existenzanalyse ist seinsorientiert. Dieser Dialog verlangt eine Haltung des Sein-Lassens, des Sich-ereignen-Lassens und des Mit-Seins. Es ist ein „Zur-Welt-Kommen", an dieser Stelle ist Therapie „Hebammendienst". In diesem Prozess des Sein-Lassens öffnet sich der Zugang zur Quelle der Person und ermöglicht den Dialog und in der Folge das Auffinden des Stimmigen.

In Anlehnung an Heidegger heißt das: „Nicht immer nur das zu hören, was wir schon verstehen." (Heidegger 1959, 150) Nach ihm gibt es ein Aufhorchen, ein Achtsamwerden, auf ein noch nicht Verstandenes, das unterwegs ist zur Sprache. (i.A. Alloa/Bedorf/Grüny/Klass 2012, 67).

Als existenzanalytische Therapeuten brauchen wir diese Resonanzfähigkeit, den Zugang zum inneren Körpererleben. Das Freiraumschaffen beginnt mit dem Dasein-Können und der Präsenz des Therapeuten und der Therapeutin. Das bekommen unsere Klienten atmosphärisch von uns Therapeuten mit.

Als Therapeut bin ich sozusagen das Modell für den Klienten, sich selber zu begegnen, seiner ursprünglichen Lebendigkeit. Es ist ein Erleben der Grundbewegungen und Grundmotivationen des Seins.

Dabei geht es um das spür- und fühlbare Körpererleben im Hier und Jetzt, ohne dass ich oder der Klient schon weiß, was es ist. Denn: „Manchmal benutzen wir unseren Geist nicht, um Tatsachen zu entdecken, sondern um sie zu verstecken. Eines der Dinge, die der Schirm mit gutem Erfolg verhüllt, ist der Körper, unser eigener Körper. …" (Damasio zit. n. Levin 2010, 199)

Resonanzen

Und dann geschieht etwas Spannendes und meist Überraschendes: Die Welt innen und außen beginnt zu sprechen, es entstehen Resonanzen. An dieser Stelle lernen wir viel von den Dichtern und Schriftstellern:

„Es schläft ein Lied in allen Dingen…" (Eichendorff 1987, 108)

„Die Dinge singen hör ich so gerne…" (Rilke 2006, 192)

Wir brauchen gewissermaßen eine „poetische Einstellung", damit die Welt „zum Sprechen" und in ein Antwortverhältnis gebracht werden kann (Rosa 2016, 74; Steinert 2019, 12). An dieser Stelle finde ich den Hinweis auf eine notwendige „poetische Revolution" von Ariadne von Schirach für eine existenzielle Psychotherapie sehr anregend (v Schirach 2018, 163).

Allerdings ist der KörperLeib dabei nicht nur Ressource und Informationslieferant, um die Botschaft des Körpers zu entschlüsseln, sondern unverfügbare körperleibliche Resonanzsphäre.

Das „Zur-Sprache-Bringen" des körperleiblichen Geschehens birgt die Gefahr in sich, Leibphänomene auf sprachlich Auffassbares und damit letztendlich auf verständliche Botschaften zu reduzieren. Der Körper ist aber auch ein Ort der unverfügbaren Widerfährnisse am Rande der Sprache. Am KörperLeib strandet das Denken und die irritierende Begegnung mit der Wirklichkeit beginnt. Wir sind mit der Wirklichkeit immer genau in den Momenten in Kontakt, in denen unsere Theorien an ihr scheitern (Popper 1958).

Entscheidend – und das ist das, wofür ich in diesem Artikel sensibilisieren will – ist, dass wir immer wieder Beziehung aufnehmen, mit dem präverbalen körperleiblichen Erleben, dem zuerst oft vagen „Etwas", in dem implizites Wissen eingefaltet ist. Geht der Kontakt zur unmittelbaren körperlichen Erfahrung verloren, stockt der therapeutische Prozess (Renn 2011, 88).

Für uns Therapeuten- und Beraterpersonen bleibt als Aufgabe, ein Fingerspitzengefühl zum Gefühlten und Gespürten zu entwickeln, dem Prozess zu vertrauen und in der Folge dazu Stellung zu nehmen. Um in dieser Freiheit da sein zu können, brauchen wir „education by taste", Wissen alleine reicht nicht aus. Mein Anliegen ist es – wie bereits eingangs dargestellt –, die wesentlichen existenziellen Grundannahmen und Begriffe aus dem körperleiblichen Erleben zu schöpfen und/oder ins KörperLeibliche zu übersetzen. Das heißt, es braucht phänomenologische Selbsterfahrung[5]. In diesem Sinne hoffe ich auch auf inspirierende Irritationen der Selbstbegegnung und ein Staunen über das Leben.

Abschließend möchte ich Sie einladen, innezuhalten… Ihre Aufmerksamkeit in den Brust/Bauchraum zu geben… Lassen Sie das Gelesene noch kurz auf sich wirken… Fragen Sie sich nach innen, was aus dem Gelesenen für Sie wichtig geworden ist… Vielleicht nicht von mir angesprochen, aber in Ihnen angestoßen oder einfach in Ihnen entstanden ist… Lassen Sie dazu Gedanken oder Worte oder ein Bild entstehen… Bleiben Sie noch einen Moment mit dem, was entsteht. Vielleicht entsteht ein „Klick".

[5] Das ist ein zentrales Anliegen der existenzanalytischen Weiterbildung „Existenzielles Grounding".

Literatur

Alloa E, Bedorf T, Grüny C & Klass T N (2012) Leiblichkeit. Tübingen: UTB

Angermayr M (2017) Existenzielles Grounding: Das Seinserleben als Ressource der Person. In: Themen der Existenz. Existenz in Themen. Wien: Facultas, 81f

Angermayr M & Strassl L (2013) Leiborientierter Zugang zur inneren Stimmigkeit. Existenzanalyse 30, 2, 55–62

Brenner A, Zirfas J (2002) Lebenskunst Lexikon. Leipzig: Reclam

Brisch K.H (2015) Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie. Stuttgart: Klett-Cotta

Damasio A R (2002) Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins. München: Ullstein

Eichendorff J (1987) Ausgewählte Werke. Gedichte. München: Nymphenburger Verlag

Fuchs T (2000) Leib – Raum – Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie. Stuttgart: Klett-Cotta

Fuchs T (2014) Verkörperte Emotionen – Wie Gefühl und Leib zusammenhängen. Psychologische Medizin 25, 1, 13–19

Gendlin E (2016) Ein Prozessmodell. Frankfurt: Karl Alber

Heidegger M (1959) Das Wesen der Sprache. In: Unterwegs zur Sprache. GA Bd. 12, 147–204

Heidegger M (1992) Was heißt Denken? Stuttgart: Reclam

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

Längle A (2009) Das eingefleischte Selbst. Existenz und Psychosomatik. Existenzanalyse 26, 2, 13–33

Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas

Levin P A (2010) Sprache ohne Worte. München: Kösel

Nietzsche F (1994) Also sprach Zarathustra. Und andere Schriften. Köln: Könemann

Merleau-Ponty M (1986) Das Sichtbare und das Unsichtbare. München: Fink

Popper K (1958) Die offene Gesellschaft und ihre Feinde. München: Francke, 281f

Rager G (2002) Neuronale Korrelate von Bewusstsein und Selbst. In: Quitterer J, Rager G & Rungaldier E (Hg) Unser Selbst. Identität im Wandel der neuronalen Prozesse. Paderborn: Ferdinand Schönigh, 15–59

Renn K (2011) Focusing: Psychotherapie in innerer Achtsamkeit. In: Reddemann L (Hg) Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie. Stuttgart: Kohlhammer, 90–107

Renn K (2016) Magische Momente der Veränderung. Was Focusing bewirken kann. München: Kösel

Rilke RM (2006) Die Gedichte. Insel Verlag. Frankfurt: Insel Verlag

Rosa H (2016) Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp

Von Schirach A (2018) Du sollst nicht funktionieren. Für eine neue Lebenskunst. Stuttgart: Cotta, 3°

Sollmann U (2016) Einführung in Körpersprache und nonverbale Kommunikation. Heidelberg: Carl-Auer

Steinert K (2019) Existenzanalyse und Resonanz – Psychotherapie als Resonanzraum. Existenzanalyse 36, 1, 4–14

Waldenfels B (2000) Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes. Frankfurt: Suhrkamp

Wiltschko J (1998) „Körper“ – was ist das eigentlich? Psychotherapie Forum 1. Münster: Verlag für Psychotherapie, 1–8

Wittgenstein L (1938/2000) Vorlesungen über Ästhetik. In: Wittgenstein L. Vorlesungen und Gespräche über Ästhetik, Psychoanalyse und religiösen Glauben. Frankfurt: Fischer

Wührl P (2012) Ankommen in der Gegenwart oder ist die Osteopathie noch zu retten. In: Deutsche Zeitschrift für Osteopathie I, Stuttgart: MVS, 15–18

Anschrift des Verfassers:

Mag. Markus Angermayr

Hasnerstraße 9

A – 4020 Linz

www.markusangermayr.at

mail@markusangermayr.at

„WIE SOLL ICH MEINE SEELE HALTEN …“

Vom Schrei nach Liebe zum Zuruf des Liebenden

Susanne Pointner

Frauen und Männer erleiden in den eigenen vier Wänden verbale Attacken, Demütigung, Ausgrenzung, Kälte. Betroffene fühlen sich fremdbestimmt – vom Partner/der Partnerin, von der eigenen Angst und Wut, von der Belastung des Alltags und der Ausweglosigkeit der Situation.
Dennoch wünscht sich die überwiegende Mehrzahl der Jugendlichen und Erwachsenen nach wie vor eine monogame, langjährige Beziehung. Die (erotische) Liebe kommt nicht aus der Mode, auch wenn „Fluchtwege“ in unverbindlichere Beziehungsmodelle oder in künstliche Ersatzwelten in den modernen Paar-Raum hineindrängen.
Um die Kluft zwischen der Angst vor nahen Beziehungen und der Sehnsucht nach einer langjährigen Partnerschaft zu überbrücken, wird immer häufiger professionelle Hilfe im Einzel- oder Paarsetting in Anspruch genommen, wo in einem sicheren Begegnungsraum der beharrliche Ruf nach Nähe und gemeinsamer Entwicklung unüberhörbar wird.
Aus der Sicht der Existenzanalyse widmet sich der Vortrag diesen Phänomenen und dem möglichen Prozess des Paares aus psychodynamischen Automatismen heraus hin zur Nutzung personaler Potentiale für eine freiere, liebevollere und würdevollere Beziehung.

SCHLÜSSELWÖRTER: Personale Existenzanalyse, Paartherapie, Psychodynamik

„HOW SHOULD I UPHOLD MY SOUL …“
From the cry for love to the lovers call

Women and men suffer from verbal attacks, humiliation, exclusion and coldness in their own homes. Persons affected feel externally determined by their partners, by their own anger and fear, by the burdens of everyday life and the hopelessness of the situation.
Nonetheless, an overwhelming majority of youths and adults wish for a monogamous and long-term relationship. (Erotic) love doesn't go out of fashion, even in times in which „escape routes“ towards more non-binding forms of partnership or into artificial substitute worlds are crowding the contemporary area of the couple.
In order to bridge the gap between the fear of close relationships and the yearning for a long-term partnership, professional support is increasingly sought with an individual or couple setting, where the persistent call for nearness and shared development becomes unmistakably audible in a safe meeting place.
With the perspective of Existential Analysis, the lecture deals with these phenomena as well as with a possible couple process enabling them to leave psychodynamic automatisms behind and enter a freer, more loving and dignified relationship by realizing their own personal potentials.

KEYWORDS: Personal Existential Analysis, couple therapy, psychodynamics

Wie soll ich meine Seele halten, dass sie nicht an deine rührt?

So beginnt Rainer Maria Rilkes Gedicht „Liebeslied“ (Rilke 1994). Am Anfang der Beziehung kann dieser Satz den süßen Sog der Liebe ausdrücken. Wer erinnert sich nicht gern an die Tage, als er und sie frischverliebt durch den Wald schlenderten? Die ersten Begegnungen mit der Geschwisterseele hat eine Mächtigkeit, der man sich kaum entziehen kann – und möchte.
In der Erschöpfung des Alltagstrotts oder des oft einsetzenden Machtkampfs hat sich der wunderbare Hormoncocktail verflüchtigt. Dann ist es manchmal mehr ein Stöhnen:
Rilke: *„Ach gerne möcht ich sie bei irgendwas Verlorenem im Dunkel unterbringen an einer fremden stillen Stelle, die nicht weiterschwingt, wenn deine Tiefen schwingen.“*

In der Therapie und Beratung ist das Leiden an einer Paarbeziehung häufig Thema. Früher wurde der Schmerz des Zusammen-und-doch getrennt-Seins oft lange ausgehalten, heute denken viele Paare rascher an Trennung. Manchmal ist das die beste Lösung, auch für die Kinder. Häufig sind aber auch die Trennungen langfristig belastend und teuer. Paartherapie oder Trennungsbegleitung ist in jeder Hinsicht ressourcenschonender.

Relativ wenig Paare lassen sich jedoch im Paarsetting unterstützen. Laut Guy Bodenmann, Paarforscher an der Universität Zürich, hat nur eines von zehn Paaren versucht, ihre Schwierigkeiten in der Paartherapie zu besprechen (Bodenmann 2003). Wenn sie nicht zu spät kommen und die Liebe noch nicht unter Trümmern begraben liegt oder woanders ihre Zelte aufgeschlagen hat, lässt sich im Paarsetting die leidvolle Psychodynamik der Partner gut bearbeiten – und zwar unmittelbar in dem Moment, wo sie aufflackert.

Wir stellen hier die Arbeit mit Paaren auf der Basis der Methode der Personalen Existenzanalyse (PEA) von Alfried Längle (2014) vor. Im Paarsetting hat sich die

Ergänzung mit Tools aus der Imago Therapie bewährt. Diese wurde von Harville Hendrix und Helen Hunt entwickelt (Hendrix 2009) und ist in Österreich durch Sabine und Roland Bösel (2012) und Evelin Klaus Brehm (2018) bekannt geworden.

Viele Klienten, aber auch TherapeutInnen haben Bedenken gegenüber der Arbeit im Paarsetting. Ich möchte drei häufig genannte hier reflektieren. Danach werde ich Martin und Sonja vorstellen, denen es gelingt, im Prozess der gemeinsamen Personalen Existenzanalyse aus der Verstrickung, oder „Kollusion" wie der Paartherapeut Jürg Willi (2008) es nennt, in die Koevolution zu kommen.

Ich verwende im Artikel die männliche und weibliche Form und Therapeuten/BeraterInnen abwechselnd – stellvertretend für Therapeuten, Therapeutinnen, Berater, Beraterinnen und Paare jeder geschlechtlichen Zuordnung und sexueller Orientierung.

Paartherapie: Für und wider

Argument 1 „Mein Partner geht nicht in Paartherapie."

Ohne den Partner ist Paartherapie schwierig. Es ist aber auch in der Einzelberatung möglich, den Partner im inneren Bild einzubeziehen, und den Dialog *zwischen* den Partnern zu fördern. Die Anregung lautet in diesem Fall, mit dem Partner im imaginativen Raum direkt, anstatt über ihn zu sprechen. Das verändert etwas in der Haltung der Klientinnen:
Th: Was sagen Sie denn zu ihm, wenn er da jetzt sitzt?
K: Ich formuliere es als Bitte. Ich sage „Kannst Du bitte endlich den Müll hinuntertragen …"
Th: Was fühlen Sie dabei?
K: Ungeduld, Ärger, Ohnmacht
Th: Und was sagt ihr Partner?
K: Er wird mich anfahren. „Ich bin den ganzen Tag im Büro, da kannst Du doch wenigstens den Müll selbst hinuntertragen."
Th: Was fühlt er?
K: Ich weiß nicht … vielleicht auch Ärger. Erschöpfung. Aber es kann doch nicht sein, dass …
Th: Wollen wir einmal versuchen zu verstehen, was sie beide bewegt?

Nun gilt es zunächst das Leid der Klientin zu verstehen und zu versorgen. Danach ist der Blick auf den Partner meist mit mehr Offenheit und Empathie möglich, und die eigene Beteiligung an der Paardynamik kann in den Blick kommen.

Schneller und manchmal effizienter lassen sich die Konflikte im Paarsetting bearbeiten. Oft scheint es so, als würde nur ein Partner diesen Wunsch hegen und der andere ihn abblocken. In der Regel haben aber beide Partner Angst vor Veränderung und ebenso große Angst, dass es so weitergeht wie bisher.

Ein Schlüsselsatz, in der Paartherapie lautet: „Die Ambivalenz liegt im Paarzwischenraum." Paare sind in ihren Sehnsüchten, Werten, biographischen Verletzungen und Lebensthemen verbunden. Jürg Willi nennt den psychodynamischen Aspekt dieser Verbundenheit bis hin zur Verstrickung „Kollusion" (Willi 2008). Paare haben den meist unbewussten Wunsch, ein Thema gemeinsam zu bewältigen. Dadurch sind sie auch zusammengespannt (vgl. englisch „couple – das Joch"). Die Partner fühlen sich zueinander hingezogen, aber nach und nach immer unfreier. Wie wir später sehen werden, ist bei dem Paar Sonja und Martin die Ressource Humor ambivalent besetzt. Im Dialog bittet Sonja ihren Mann, in ernsten Momenten weniger Scherze zu machen. Beide lachen gern und beide haben viel Ernst und Tiefgang. Sie möchten beide Pole integrieren. Wären Sie im Machtkampf, würde Martin ständig witzeln und Sonja ihn permanent dafür abwerten. Paare teilen sich also bei einem Thema die Pole: einer ist oft in aktivistischer – Willi nennt es progressiver Form –, der andere dagegen im regressiven, passiven Schutzmuster. Das ist die stille Vereinbarung.

Wenn nun ein Partner sich in die Mitte bewegt, etwa indem er sich und dem anderen seine zwiespältigen Gefühle eingesteht, kommt Bewegung in die Paardynamik: „Ich würde mir gern in der Paartherapie unser Konfliktmuster anschauen, aber ich habe Angst, dass ich dann als die Schuldige dastehe. Wie geht es Dir damit?" Sehr oft ist es dann möglich, den Partner zu einer Schnupperstunde zu bewegen. Wenn bei beiden die Ambiguität sichtbar und verstehbar gemacht werden kann, lässt sich auch der „mitgeschleppte" Partner zur Mitarbeit einladen.

Argument 2: „Die monogame Paarbeziehung zwischen zwei Menschen ist ein Auslaufmodell."

Trennen sich heute nicht die meisten lieber als dass sie an der Beziehung arbeiten? Es gibt und gab immer schon Alternativen zur monogamen langfristigen Paarbeziehung – Askese, Hetären und Halbweltdamen, One-Night-Stands, Affären. Neuerdings gibt es auch Onlinebeziehungen und

alle Arten von künstlichen Ersatzbeziehungen. Die Zukunft hält noch ganz andere Liebestechnologien bereit: Personalisierte Sexroboter mit künstlicher Intelligenz sollen zu ungeahnten Höhepunkten führen, digitale Avatare zum virtuellen Liebesrausch verhelfen oder einfach als nette Lebensgefährtin dienen, so wie die holografische Assistentin Azuma Hikari, die die Gatebox - eine japanische Version des Amazon Echo - bewohnt und angeblich das Leben ihres „Meisters" versüßen will. Der Zukunftsforscher Matthias Horx spricht in seinem Buch „Future Love" vom „digitalen Outsourcing des Sex" – und nicht nur des Sex (Horx 2017).

Die meisten Menschen sind allerdings in Sachen Liebe recht konservativ. Horx schildert Gegenbewegungen, die unser zukünftiges Liebesleben prägen werden. Die Rückkehr zum Liebesbrief oder Liebesschulzentren, wo Paare die Kunst der hohen Minne üben. Eine Umfrage des Bundesumweltministeriums in Deutschland im Jahr 2018 mit dem Titel „Zukunft? Jugend fragen!", die auf einer Befragung von mehr als 1.000 jungen Menschen zwischen 14 und 22 Jahren basiert, zeigt: Stabile soziale Bindungen stehen für die 14- bis 22-Jährigen als wichtigster Faktor weit oben auf der Liste (Nier 2018). Aber: 90 Prozent möchten immer wieder neue Erfahrungen machen können. Um diese Pole zu verbinden, wird immer öfter professionelle Begleitung gesucht (vgl. Beck Gernsheim Elisabeth 2010).

Die Mehrheit der Beziehungssuchenden ist erstaunlich romantisch. Diese verschiedenen „Moden in der Liebespraxis" sind für Kornelia Hahn, Soziologin an der Universität Salzburg, kein Widerspruch (Hahn 2011). „Wir sehen in unserer Forschung, dass gerade die neuen Kommunikationstechnologien ältere Anbahnungsformen wiederaufleben lassen." In einer Studie analysierte sie „Erfolgsgeschichten", die auf Parship veröffentlicht wurden. Das Zusammenfinden wird von den meisten Paaren nicht als etwas empfunden, das durch Algorithmen oder durch das aktive Handeln der Beteiligten zustande gekommen ist. Es wird auch in der Partnerbörse dem Einfluss einer „höheren Macht" zugeschrieben.

Argument 3: „Paartherapie ist ungeeignet bei psychischen Störungen"

Manche Therapeuten meinen, Paartherapie sei ungeeignet für die Bearbeitung von psychischen Störungen und für Menschen mit schwacher Ich-Struktur oder mit sehr fixierten Copingstrategien. Manchmal ist tatsächlich die Psychodynamik in der Paarsitzung so mächtig, dass schon die ersten Elemente des Dialogs – innere Entspannung und Zentrierung, gegenseitige Wertschätzung – nicht oder verzerrt stattfinden können: „Ich schätze es, dass Du gestern endlich einmal den Müll hinuntergebracht hast, nachdem ich Dich dreimal gebeten habe!" Dann beginnt man schon mal die Fenster zu schließen in der Praxis … und fühlt sich wie in Daniel Glattauers Wunderübung (2016).

Voraussetzung für gelungene Begegnung: Grundmotivationen

Manche Paare brauchen enge Grenzen, um sich frei entfalten zu können. Sie erleben und produzieren das leidvolle Beziehungsmuster im Hier und Jetzt. *Wenn* es gelingt, das Paar so gut zu versorgen, dass es in den personalen Dialog kommt, kann das erstaunlich schnell Entwicklung anregen. Das gilt auch für traumatisierte oder in den Schutzmustern sehr fixierte Menschen, weil diese Paare durch den hohen Leidensdruck ein großes gemeinsames Heilungspotential entwickeln können.
Den Stress zu verringern ist die erste und vorrangige Aufgabe der Therapeutin, sodass personale Begegnung wieder möglich wird. „Die Achse einer Paarbeziehung ist der Austausch, das gelebte Miteinander. Die dem Menschen gemäße Form des Austausches ist der personale Dialog. Der aber beruht auf Personen, die Zugang zu sich haben, und ihren Partner respektieren, Interesse an ihm haben, ihn in seiner Andersheit gelten lassen." (Längle 2008) Die Paartherapie dient mindestens so sehr der Anleitung zur Differenzierung und Selbstfürsorge wie zur Unterstützung der Verbundenheit und Zuneigung. Mit den Worten des Dichters Khalil Gibran (2009) ausgedrückt: „Steht einer beim anderen, aber steht nicht zu nah, denn die Säulen des Tempels stehen einzeln, und Eiche und Zypresse wachsen nicht im gegenseitigen Schatten." Die Säulen des existenzanalytischen Dialogs bilden die von Alfried Längle entwickelten Grundmotivationen, der Prozess führt über den Königsweg der Personalen Existenzanalyse (PEA). Sie schafft dem Paar und der Therapeutin einen transparenten, strukturierten aber inhaltlich offenen Rahmen, liefert einen Handlauf (Längle 2014).

Halt

Die Traumaforschung und die Neurobiologie haben bestätigt, was wir intuitiv immer schon wussten: Menschen brauchen einen sicheren Raum, um sich nach innen und nach außen zu öffnen und um neue Lernerfahrungen machen zu können. Je weniger das Grund- und das Selbstvertrauen von Klientinnen ausgeprägt ist, desto mehr Halt braucht das Paar durch die Therapeutin sowie durch eine

klare Struktur. Je bedrohter sich die Partner fühlen, desto mehr Schutz brauchen sie durch Unterbrechungen, Maßnahmen der unmittelbaren Selbstfürsorge und auch punktuell und sparsam eingesetzte psychoedukative Interventionen.

Raum

Aus der Imago Therapie wurde die Trennung von Sender und Empfänger übernommen. Kurt Hahlweg (Schindler & Hahlweg & Revensdorf 2013) von der TU Braunschweig meint in seinem partnerschaftlichen Lernprogramm: „Soll ein Gespräch gewinnbringend verlaufen, so müssen beide Beteiligten zum Zug kommen. Das erfordert, dass jeweils einer sich zurücknimmt und zuhört." Er untersuchte den Effekt des Trainings anhand von Paaren, die Eheseminare besuchten. Die Kontrollgruppe bekam nur theoretische Inputs. Alle Paare wurden danach über 25 Jahre hinweg immer wieder befragt, wie es in der Beziehung läuft. Bei den Paaren, die das Kommunikationstraining gemacht hatten, war die Scheidungsrate vier Prozent, bei den anderen waren es ca. 28 Prozent (2013).

Der Empfänger ist Besucher im Land des anderen, und schaut sich dort um – fremde Länder, fremde Sitten. Er wird dabei immer wieder vom Therapeuten unterstützt, beruhigt oder ermutigt. Der Sender hat genug Raum, um sein Erleben möglichst in Ich-Botschaften, mit emotionaler Wahrhaftigkeit und gemäßigten Appellen zu schildern. Der aktive Entwicklungsprozess liegt eher beim Sender, der verstehende Part eher beim Empfänger. Somit kommt der Sender von der appellativen Haltung in die Selbstoffenbarung, und der Empfänger aus der Verteidigungshaltung in ein zugewandtes Interesse.
Raum haben heißt für Menschen mit aktiveren Copingstrategien, dass ihnen das Gegenüber endlich wirklich zuhört. Für die zurückgezogenen Partner bedeutet das, dass sie nicht bombardiert werden mit Fragen, und in Ruhe nachdenken können. Es ist wichtig, darauf zu achten, dass der stillere Partner sich nicht verschließt, sondern jede nonverbale Geste als Anlass gesehen wird, die Irritation aufzugreifen und zu versorgen. Er wird am Beginn des Dialogs dazu aufgefordert, die Botschaften der Partnerin zu portionieren, sprich, sie zu unterbrechen mit den Worten: „Lass mich zusammenfassen, was ich gehört habe."

Um die Begegnung der Partner zu fördern, wird möglichst wenig *über* sich oder über den Partner, sondern vorwiegend zu einander gesprochen. Das Paar lernt, miteinander wieder so zu kommunizieren – verbal und nonverbal –, dass gegenseitiges Verstehen möglich wird. Ein weiteres Hilfsmittel ist das Zusammenfassen des Gehörten durch den Empfänger und das Vorgeben von Satzanfängen anstatt von Fragen durch den Therapeuten. Er führt das Paar in die Verbundenheit, und – wenn nötig – in die Abgrenzung, ist Hilfs-Ich für die Klientinnen im Beziehungsgeschehen. Im existenzanalytischen Arbeiten werden die Satzanfänge weder im Inhalt noch im Ablauf vorgegeben – sie entstehen aus dem Prozess. Es wird eine klare Struktur vorgegeben, um größtmögliche inhaltliche Offenheit zu gewährleisten.

Schutz

Die Paare lernen in einem ersten Schritt, Signale wahrzunehmen, die darauf hinweisen, dass sie selbst oder der Partner nicht mehr in der Sicherheitszone sind. Wenn sie von Beginn an ihr Einverständnis geben, die Schutzmaßnahmen der Therapeutin zuzulassen, spielt sich das Durchbrechen der psychodynamischen Bahnungen zumindest im Therapieraum relativ schnell ein. Es ist für die meisten Klienten einleuchtend, dass ihre Fähigkeit zuzuhören, das Wesentliche zu erfassen oder auszudrücken und neue Lernschritte zu machen, eingeschränkt ist, wenn sie unter Stress stehen. Sobald es zu verletzenden Äußerungen kommt, unterbricht die Therapeutin den Dialog, und arbeitet sowohl versorgend als auch konfrontierend mit dem Aggressor.

Für viele Klientinnen ist die Erfahrung, Schutz vor den kleinen bis heftigeren Nadelstichen der Interaktion zu finden, neu. Sie können durch die Intervention der Therapeutin ein inneres Bild, ein Modell entwickeln, das ihnen die Abgrenzung gegenüber dem Partner, aber auch den Schutz des Partners vor Verletzungen durch andere, etwa durch die eigene Herkunftsfamilie ermöglicht. Es tut der jungen Frau gut, wenn ihr sanfter Mann endlich der übergriffigen Schwiegermutter eine Grenze setzt, weil er selbst es in der Paarberatung erfahren und lernen konnte. Letztlich ist sie auch froh, wenn er auch ihr gegenüber ein klares Nein ausspricht – in der Hoffnung, dadurch ein anderes Mal endlich ein klares Ja von ihm zu hören.

Sicherheit bietet auch die Beschränkung des Settings auf die Paarsitzung. Manche KollegInnen arbeiten auch einzeln mit den Partnern. Es besteht die Gefahr, Geheimnisträger zu werden und diverse Ängste und Vermutungen im nicht anwesenden Partner zu erzeugen. Die Vereinbarung, alle Informationen (auch Emails, Anrufe etc.) zu teilen, und erst zu beginnen, wenn beide Partner anwesend sind, schafft Klarheit, Transparenz und Schutz – auch für die TherapeutInnen. In der Regel ist es auch eher ungünstig, vom Einzel- ins Paarsetting zu wechseln und umgekehrt.

Das Paar sucht und schafft einen gemeinsamen Raum, in dem beide vor, während und nach der gemeinsamen Arbeit ihren Platz finden und behalten sollen.

Fallbeispiel

Vorstellung

Anhand der Darstellung einer Sitzung (einer Doppeleinheit von 90 Minuten) möchte ich die Schritte der PEA im paartherapeutischen Prozess darstellen.
Sonja und Martin sind ein Paar, das sich dankenswerterweise bereit erklärt hat, eine Demonstration zu machen und so ein wenig Einsicht in ihre Paarbeziehung zu geben. Sie sind um die 50 Jahre und seit 27 Jahren verheiratet. Sie haben drei erwachsene Söhne und leiten nebenberuflich Ehevorbereitungskurse. Dadurch haben sie viel Erfahrung darin, sich als Paar zu zeigen und trotzdem auf ihre Privatsphäre zu achten.
Sonja und Martin fokussieren sich kurz und geben einander eine Wertschätzung. Dann schildert Sonja ihr Anliegen. Martin fasst immer wieder zusammen, was er gehört hat.

PEA 0 (Deskription) PEA 1: Entflechtung und neue Verbundenheit

Sonja und Martin haben ihre Aufmerksamkeit kurz nach innen gerichtet, und sich dann gegenseitig gesagt, was sie an einander in der letzten Zeit geschätzt haben. Danach lädt Sonja Martin in ihr Land ein.
Die Partner sitzen vis-á-vis relativ nah beisammen. Paare kommen so schwerer ins Diskutieren – das tun sie ohnehin daheim. Sie können die eingefrästen Erwartungshaltungen nicht verändern, indem sie darüber reden, wer wann welchen Scherz machen soll oder nicht machen soll. Wir müssen im hier und jetzt neue Wirklichkeiten schaffen. Das Paar will wieder die Liebe spüren, oder im Falle einer Trennungsbegleitung, zumindest die Wertschätzung erhalten und das gemeinsame Anliegen retten. Der personale Dialog braucht das entschiedene Ablegen der Waffen. Erst wenn beide ehrlich sagen können: „Ich möchte Dich einladen in mein Land“ und „Ich möchte Dich gern besuchen“ ist die Atmosphäre dafür geschaffen. Das Bild vom Land des anderen hilft Martin die eigene Sichtweise zurückzustellen. Es geht nicht um die objektive Wahrheit, sondern um subjektive Wahrnehmung. In anderen Ländern herrschen andere Sitten, und Symbole werden anders gedeutet. Martin versucht zu hören und zu verstehen, was Sonja mit bestimmten Begriffen meint und wie sie Situationen erlebt.

Sonja schildert Martin ihre Frustration darüber, dass er immer wieder Scherze macht, wenn sie traurig ist. Sie schätzt seinen Humor, aber in manchen Momenten fühlt sie sich von ihm durch die Witze übergangen und verletzt. Sie weint.
Martin fasst zusammen was er gehört hat. Er ist berührt von dem, was Sonja sagt.

Sehr oft fließen in der Paartherapie Tränen – auch bei Männern. Eher intellektuell ausgerichtete, reflektierte Klienten kommen durch die Intensität des Geschehens leichter ins Fühlen. Menschen, die zu überschießenden Reaktionen neigen, lernen im direkten Kontakt mit dem Auslöser durch die Intervention der Therapeutin ihre Emotionen zu regulieren und in die Selbstfürsorge zu gehen (vgl. Pointner 2018).
Wenn die zurückhaltende Sonja darauf vertrauen kann, dass ihr eloquenter Mann nur zusammenfasst, was er hört, dass niemand Fragen stellt oder etwas erklärt, und sie gefühlt alle Zeit der Welt hat, steckt sie vorsichtig den Kopf aus dem Schildkrötenpanzer. Martin versucht dann zunächst, die Gelegenheit zu nutzen, und ein wenig mehr aus ihr herauszubekommen, entspannt sich aber im Lauf der nächsten Sitzungen, weil er merkt, dass es nicht die erste und letzte Gelegenheit dafür ist. Dadurch kommen beide von den primären Emotionen bzw. den Coping Strategien – Ärger, Ohnmachtsgefühle, Lähmung, Kränkung, Ekel – in die tiefere Emotion, den Schmerz, die Angst, die Sehnsucht. Sie offenbaren das, worum es ihnen eigentlich geht und werden in ihrer Verwundbarkeit sichtbar. Anleiten, Modulieren und Vertiefen des nonverbalen Dialogs sind entscheidend für die Qualität des Dialogs. Gelingt die Verbindung der Herzen nicht, dann ist die Enttäuschung umso größer. Umso schöner ist die Erfahrung, verstanden und umarmt zu werden – oder selbst zu verstehen und zu umarmen. Paardialoge sind oft emotionaler als Einzeltherapien und die körperliche Nähe der Partner darf hier durchaus einbezogen werden.

Sonja schildert nun den Bezug zu ihrer Kindheit. In ihrer Familie gab es Herzlichkeit und Fröhlichkeit. Ernst und bedrückt sein waren allerdings weniger erwünscht. Sonja fühlte sich mit ihrer Traurigkeit oft allein gelassen.
Martin validiert das Gehörte. Er kann gut nachvollziehen, wie die kleine Sonja sich gefühlt hat und dass sein Verhalten diese alte Wunde immer wieder anrührt.

Für das Vertiefen der Emotionen und vor allem für das Heben des phänomenologischen Gehalts („Was sagt mir Dein Verhalten?“) kann es oft hilfreich sein, den biographischen Faden – das Lebensthema – aufzugreifen. Sonja

schildert den Bezug zu ihrer Kindheit, Martin wird eingeladen, das Gehörte gelten zu lassen und zu verstehen. Das verändert Martins Haltung – er ist nicht allein „schuld" oder verantwortlich für Sonjas Schmerz. Er kann nun besser verstehen und nachfühlen, was er durch sein Verhaltensmuster in ihr auslöst. Um dieses zentrale verbindende Element zu unterstützen, wird er eingeladen, das Gehörte zu validieren:
„Ich kann verstehen, wie es Dir als Kind ergangen ist, weil Traurigkeit nicht erwünscht war. Du warst allein damit. Und es ist mir nachvollziehbar, dass Du Dich daher heute manchmal, wenn ich Scherze mache, übergangen fühlst und ärgerlich wirst." Implizit ist darin eine Stellungnahme zu seinem Verhalten enthalten.

Der zweite Schritt der PEA wird also vom Empfänger in enger Kooperation mit dem Sender und der Therapeutin unterstützt. Dadurch fühlt sich der Empfänger endlich gesehen und verstanden.

Die Gefahr beim Rückbezug auf die Kindheitsgeschichte ist (besonders bei psychoanalytisch orientierten Klientinnen und/oder TherapeutInnen), dass die Schuldlast nun den Eltern aufgebürdet wird und die Klienten in der Opferhaltung bleiben: Nicht Du, sondern die Eltern (Großeltern, der Expartner …) sind schuld. Aber Du bist der Trigger, und Du kannst mich heilen – also bitte gib mir endlich, was ich brauche!" Es ist hilfreich, den ursprünglichen und eigentlichen Adressaten der Wut, der Kränkung oder der fehlgeleiteten Loyalität zu identifizieren. Damit kann eine Distanzierung vom Geschehen erfolgen und das Verstehen sowie der Verarbeitungsprozess ermöglicht werden. Entscheidend ist dafür aber auch der nächste Schritt:

PEA 2 und PEA 3: … und Wachstumsschritte

Sonja formuliert die Sehnsucht des inneren Kindes: Ich möchte, dass Du mich immer ernst nimmst und nie meine Traurigkeit übergehst. Das kleine Mädchen will, dass Du mich immer siehst und auf mich eingehst.

Es löst oft bei beiden Partnern ein Lächeln aus, wenn die Sehnsucht des inneren Kindes frei heraus gesagt werden kann. Damit wird beiden klar, dass der Partner die Wünsche nicht erfüllen kann, und soll, denn wie wäre sonst die Autonomie des Senders gewährleistet? Aber Martin kann sie trösten. **Trost** kann – wenn die Verbindung gelingt – direkt und unmittelbar durch die Person erfolgen, nach deren Verständnis und Zuwendung sich die Senderin in der Gegenwart am meisten sehnt. Die körperliche Nähe der Partner darf und soll einbezogen werden. Martin tut es gut, der geliebten Frau das geben zu können, wonach sie sich sehnt – fürs erste einmal in den Bildern der Vergangenheit. Nebenbei heilt auch sein inneres Kind dabei, weil es in der biographischen Verletzung viel Gemeinsamkeit gibt.

Sonja nimmt Stellung zu ihrem eigenen Verhalten. Sie zeigt und äußert ihre Traurigkeit nicht, sondern zieht sich still zurück und wird ärgerlich, wenn Martin nicht auf sie eingeht. Dadurch löst sie bei Martin, für den sowohl Rückzug als auch Aggression bedrohlich waren als Kind, sein Schutzmuster aus. Martin fasst das Gehörte zusammen.

Sonja wird dazu eingeladen, ihr eigenes Verständnis zu ergänzen, und aus der regressiven Position bewusst herauszutreten. Es geht darum, die übernommenen oder als Reaktion entwickelten Abwehrmuster anzunehmen, zu verstehen, zu würdigen und loszulassen. „Als Erwachsene sehe ich es so, dass …" Dabei geht es um die Stellungnahme zu dem, was passiert ist, aber auch zu den eigenen fixierten Abwehrmustern, die von den Eltern übernommen wurden oder als Reaktion entwickelt wurden: „Ich habe gelernt, zu … und dadurch mache ich es Dir schwer …" oder „Ich habe damals beschlossen … und verhindere damit, dass …". Die KlientInnen übernehmen für ihren Teil des Beziehungskonflikts die Verantwortung, soweit ihnen das zu diesem Zeitpunkt möglich ist – und sei es die Erkenntnis, dass sie sich nicht schützen, dass sie z.B. nicht gehen.
Das Erarbeiten von Sonjas Stellungnahme löst durch die nun einfühlsame, verständnisvolle Haltung von Martin – mit Unterstützung der Therapeutin – ein spontanes Erleben der Freiheit aus. Der Schritt ins Erwachsenen-Ich, das nun aufgrund der Erkenntnis der dysfunktionalen Schutzmuster aus eigenem Antrieb heraus eine Veränderungsmöglichkeit sucht, ist Angelpunkt und Drehscheibe des existenzanalytischen Dialogs. Selbstdistanzierende, etwa humorvolle Elemente sind hilfreich, um aus der regressiven Erinnerung wieder in die eigenverantwortliche Position der Gegenwart zu kommen.

Sonja möchte versuchen, in den nächsten zwei Wochen einmal, wenn sie traurig ist, das Gefühl von sich aus zu benennen und Martin um eine Umarmung zu bitten.
Martin möchte sie unterstützen, indem er ihr die Umarmung zusagt.

Sonja arbeitet an einem konkreten Schritt, der ihre Haltungsänderung ausdrückt. Martin kann und soll Sonjas Wachstumsschritt unterstützen – nicht im Sinne eines

Kompromisses oder gar einer Unterwerfung, sondern im Sinne einer eigenen Entwicklungschance. Dabei wird darauf geachtet, dass beide einen möglichst kleinen, konkreten, messbaren Handlungsschritt setzen. Das eigene Schutzmuster soll gewürdigt, *und* erweitert werden. Martin wird gebeten, den Schritt zu unterstützen, Das Paar notiert sich das gemeinsame Vorhaben, und wird dazu in der nächsten Stunde befragt. Die Umsetzung der erarbeiteten (kleinen) Handlungsschritte – meist nur eine einmalige, quasi experimentelle Handlung – kann Unterstützung finden durch den Partner. Dieser erlebt die Hilfestellung nicht als Kompromiss oder Unterwerfung, sondern im Gegenteil als einen entwicklungsfördernden Dehnungsschritt.

Geübteren Paaren gelingt es oft, innerhalb der Stunde noch einen Wechsel von Sender und Empfänger zu machen. Der neue Sender spricht über das, was das Gehörte in ihm ausgelöst hat, welche Erkenntnisse er gewonnen hat und was seine stimmige Antwort darauf sein könnte. Sehr häufig zeigt sich hier das ähnliche Lebensthema und die Entwicklungschance.

Zusammenfassung

Das Erleben der personalen Begegnung führt zur erweiterten Wahrnehmung, zur emotionalen Verbindung, zum Verstehen der Schutzmuster und zum gemeinsamen und individuellen konkreten Wachstumsschritt. In der Paarberatung werden offene Felder schnell von der Psychodynamik zurückerobert, wenn nicht am Ende Nägel mit Köpfen gemacht wird. Die PEA führt das Paar in ihre eigene Gestaltungskraft und entlässt es mit einem Ergebnis.

Die Arbeit mit Paaren erweitert das Blickfeld. Sie lässt TherapeutInnen blinde Flecken von Klienten – manchmal auch eigene – besser erkennen und sie vertieft generell das Verständnis für Beziehungs- und Kommunikationsmuster. Die Arbeit mit Paaren braucht allerdings viel Psychohygiene. Sie kann bei TherapeutInnen, die selbst in disharmonischen Familien aufgewachsen sind, Erinnerungen anrühren und innere Alarmglocken zum Schrillen bringen, die nach vielen Stunden Selbsterfahrung und Supervision längst zum Glockenspiel umgewandelt wurden. Darin liegt auch eine Chance der vertieften Aufarbeitung. Wir können mit und von den Paaren lernen, wie ein Neubeginn oder eine gute, stimmige Trennung vollzogen werden kann und wie reife Patchwork-Beziehungen aussehen können.

Der dargestellte Prozess ist ein grober Leitfaden, und muss für jeden Klienten, für jedes Paar adaptiert werden. Bei schwerer psychischer Beeinträchtigung oder Fixierungen kann, wie auch in der Einzeltherapie, der Prozess nur in kleinen Schritten, mit viel Beziehungsangebot des Therapeuten erfolgen. Es ist auch hier möglich und sinnvoll, die Paare vorwiegend im Dialog zu führen. Dieser muss häufig unterbrochen werden durch Versorgung, psychoedukative Elemente und Ressourcenstärkung (vgl. Pointner 2016). Grundsätzlich ist es wichtig, Paaren zwischen der Problembearbeitung Stärkendes, Nährendes und Verbindendes anzubieten: beispielsweise einander die sicheren Orte, schöne Kindheitserinnerungen beschreiben lassen, Wertschätzungen zu geben, Lebensfreude und sinnliches Schwingen zu unterstützen. Letztlich gilt es, auf die höhere Macht der Liebe zu hoffen und zu vertrauen. Sie kann personales Potential auch in heftiger und erstarrter Dynamik wecken. „Sie (die Liebe) … bleibt ein Geschenk und ein Geheimnis das … im Horizont unbewusster Geistigkeit wurzelt.“ (Kolbe 2008, 5).

Rilkes Gedicht (1994) endet mit innerer Zustimmung und Hingabe:

Doch alles, was uns anrührt, dich und mich,
nimmt uns zusammen wie ein Bogenstrich,
der aus zwei Saiten eine Stimme zieht.
Auf welches Instrument sind wir gespannt?
Und welcher Geiger hat uns in der Hand?
O süßes Lied

Literatur

Beck Gernsheim E (2010) Was kommt nach der Familie? Alte Leitbilder und neue Lebensformen. München: Beck‘sche Reihe

Bodenmann G (2003) Die Bedeutung von Stress für die Partnerschaft. In: Grau I, Bierhoff HW (Hg) Sozialpsychologie der Partnerschaft. Heidelberg: Springer

Bösel S, Bösel R (2012) Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz. Wege zu einer glücklichen Liebesbeziehung. Unter der Mitarbeit von Daniela Pucher. Wien: Kremayr und Scheriau

Brehm E, Brehm K (2018) Imago-Paartherapie – die Beziehung als gemeinsamer Entwicklungsraum. In Hutterer-Krisch R, Rass-Hubinek G (2018) Paardynamik: Methodenspezifische und methodenübergreifende Beiträge zur Psychotherapie im Paar- und Einzelsetting. Wien: Facultas

Gibran K (2009) Wenn die Liebe Dir winkt. Über Liebe, Ehe und Freundschaft. Düsseldorf: Patmos

Glattauer D (2016) Die Wunderübung. Wien: Goldmann

Hahn K (2011) Zur Soziologie des Privaten. In: Hahn K, Koppetsch C (Hg) Soziologie des Privaten. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften 2011, 7–16 www.derstandard.at/2000076514875/Die-Liebe-ist-ein-seltsamer-Code, 20.8.2019

Hendrix H (2009) So viel Liebe wie Du brauchst. Wien: Renate Götz Verlag

Horx M (2017) Die Zukunft von Liebe, Sex und Familie. München: DVA

Kolbe C (2008) Existenzanalytische Paartherapie. Existenzanalyse 25, 2, 4–11

Längle A (2008) Haltungen und praktische Vorgangsweisen in existenzanalytischer Paartherapie und Beratung. Existenzanalyse 25, 2, 54–57
Längle A (2014) Lehrbuch der Existenzanalyse. Wien: Facultas
Nier E (2018) https://de.statista.com/infografik/12696/was-jugendlichen-wichtig-ist/, 20.8.2019
Pointner S (2016) Über die Befreiung aus Abhängigkeit und Isolation in Paarbeziehungen. Wien: Kremayr und Scheriau
Pointner S (2018) Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit. Warum Gefühle wieder salonfähig sind. Wien: Kremayr und Scheriau
Rilke RM (1994): Wie soll ich meine Seele halten. Liebesgedichte. Berlin: Insel Verlag
Schindler L, Hahlweg K, Revenstorf D (2013) Partnerschaftsprobleme: Diagnose und Therapie. Therapiemanual. Berlin: Springer
Willi J (2008) Therapie der Zweierbeziehung. Stuttgart: Klett Cota

Eine Präsentation zum Vortrag/ Artikel finden Sie auf:
https://prezi.com/ejobevq4slve/?token=eeccc6bb5680daa1a04423d17e68d837c0db4efd46b794da3

Anschrift der Verfasserin
Mag.A Susanne Pointner
Einwanggasse 23/12
A – 1140 Wien
praxis@susanne-pointner.at
www.susanne-pointner.at
www.paartherapie.cc

NUR GETRIEBEN?

Zur existenzanalytischen Bearbeitung fixierter Verhaltensweisen

Brigitte Heitger-Giger

Durch fixierte Verhaltensweisen geht der gestalterische Freiraum für die persönliche Handlung verloren. Die Veränderung oder eine Auflösung derartiger Fixierungen ist für eine sinnvolle Lebensführung essentiell. Der Artikel beleuchtet die Aufgabe der Psychodynamik und daraus hervorgehend die Entstehungsweisen solcher Muster. Anhand eines Fallbeispiels werden exemplarisch die Voraussetzungen für deren Bearbeitung in der Psychotherapie dargestellt. Das tiefe Verständnis und die Ansatzpunkte für die notwendige Veränderung ermöglichen die vier existentiellen Grundmotivationen. Diese fliessen in den Prozess der personalen Existenzanalyse ein, der eine Auflösung des Musters möglich macht.

SCHLÜSSELWÖRTER: Psychodynamik, Existenzanalyse, heisses und kühles System, Praxis

ONLY DRIVEN?
On the existential analytical treatment of fixated behavior patterns

Through fixated behavior patterns, the free space for creative personal activity become lost. A modification or termination of such fixations is essential for a meaningful way of living. This article illuminates the purpose of psychodynamics and, resulting from this, the way such patterns develop. By means of a case study, the preconditions for their treatment in psychotherapy are exemplarily outlined. The deeper understanding and the starting points for the necessary changes are rendered possible by the four existential fundamental motivations. These flow into the process of Personal Existential Analysis, enabling to break with the patterns.

KEYWORDS: psychodynamics, Existential Analysis, hot and cool system, practice

AUSGANGSLAGE

Die Frage nach dem Phänomen des emotionalen Getriebenseins ist ein wichtiges Thema der Menschheit. Die Kenntnis und das tiefe Verständnis dieser Dynamik, die uns treibt, und vor allem auch der Umgang mit ihr, haben einen wesentlichen Einfluss auf unser eigenes Wohlbefinden und unser aller Zusammenleben. Viele unserer individuellen und gesellschaftlichen Probleme gründen in solchen Mustern. Die Bearbeitung dieser fixierten Verhaltensweisen ist ein wesentlicher Arbeitsbereich in der psychotherapeutischen Praxis und meistens auch ein langwieriger Prozess. In diesem Artikel wird die existenzanalytische Herangehensweise vorgestellt (vgl. Längle 1998a, Kolbe 2010).

Zuerst ist die Frage zu klären, was mit fixierten Verhaltensweisen gemeint ist und wie es zu deren Entstehung kommt. Es geht um Verhaltensweisen, die stereotyp ablaufen, wiederkehrend sind und aus dem Bereich der Psychodynamik stammen.
Am Anfang der Entstehung dieser Verhaltensweisen steht ein konkreter Reiz, der von der Psyche als sehr relevant erlebt wird (Abbildung 1). Das kann entweder etwas Bedrohliches oder auch etwas Attraktives sein. Dieser Reiz löst in uns einen Affekt und einen Impuls aus. Etwas Bedrohliches wird affektiv als Angst erlebbar und Attraktives wird ein heisses Begehren auslösen; der Körper spannt sich an, er macht sich für eine rasche Reaktion bereit. Der Impuls seinerseits hat die Qualität von: «Ich halte das nicht aus!», «Jetzt muss etwas geschehen!», «LOS!».
Als basale Bewegung beim Erleben von Angst kann der Impuls → «weg von!» erfolgen. Beispielsweise Flucht vor dem grossen Elefanten, der mir trompetend entgegenkommt. Oder angesichts von Attraktivem lautet der Impuls → «hin zu!». Beispielsweise das impulsive Aufsuchen des Geschäftes, aus dessen Auslage mir ein leckerer Kuchen entgegen lacht. Wenn der Affekt stark genug und/oder die Impulskontrolle zu schwach ist, führen diese Situationen reflexhaft und ohne Verzug zu einer Spontanreaktion, einer sogenannten Copingreaktion. Es handelt sich hier um ein uraltes Schutzsystem, auch Tiere zeigen diese Reaktionen in ihren Grundmustern. Gut kann man das bei Eidechsen beobachten: Bei Gefahr ergreifen sie wenn möglich die Flucht, andernfalls fauchen oder erstarren sie.

Reiz → Affekt → Impuls → Reaktion „LOS!!“

Abbildung 1: Ablauf einer Spontanreaktion

Walter Mischel, der ab den Sechzigerjahren zum Thema Willensstärke geforscht hat und später mit dem «Marshmallow Experiment» berühmt geworden ist, nennt dieses System, das hier aktiviert wird, das «heisse System» (Mischel 2016, 61 ff). Es hat die Aufgabe, unser Überleben zu sichern, deshalb muss es bei subjektiv erlebter Gefahr oder

auch bei starkem Verlangen sofort, ohne weiteres Überlegen, reagieren: Das scheint durchaus sinnvoll zu sein.

In der Existenzanalyse werden die folgenden 4 Arten von Copingreaktionen unterschieden, die je nach subjektivem Grad von Stress oder Überwältigung auftreten können (Längle 1998b, 8) (Abbildung 2):

Die 4 Arten von Copingreaktionen

- Das Vermeidungsverhalten ist der Versuch, der Situation – oder dem Reiz spontan zu entkommen wie etwa durch Flucht, Abwendung oder Rückzug. Das kann beispielsweise beim Herannahen eines Elefanten eine lebensrettende Spontanreaktion sein.
- Der Aktivismus ist der Versuch, den gegebenen Reiz durch «Flucht nach vorne» abzuschwächen oder zu verändern, beispielsweise durch Ankämpfen, Leistung oder formales Funktionieren ohne persönliches Engagement.
- Mit den aggressiven Reaktionen soll der bedrängende Reiz zerstört werden, wie beispielsweise durch Vernichtung. Reaktionen aus Hass, Wut und Ärger gehören hier dazu.
- Beim Totstellreflex ist man durch den Reiz bereits überwältigt und es führt zur Reaktion: «Still halten, bis es vorbei ist!» Ausdrucksformen dieser Reaktion sind beispielsweise Lähmung oder Leugnung.

Beim Lesen tauchen vermutlich auch eigene Beispiele aus dem Alltag auf, seien es eigene Reaktionsweisen oder solche, die man bei anderen beobachtet hat. Sie kommen oft vor, sie gehören zu unserem alltäglichen Repertoire: Plötzlich läuft jemand davon; ein anderer wird eigenartig hektisch; unvermutet wird jemand laut oder verstummt unvermittelt. Viele weitere Reaktionsweisen fügen sich hier noch an.

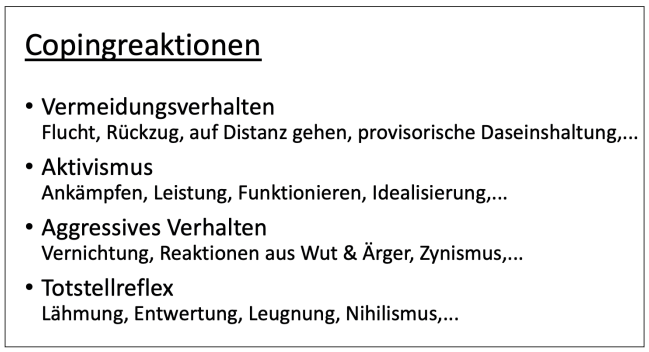


Abbildung 2: Copingreaktionen (Längle 2016)

Wie bereits oben erwähnt, kommt es zu diesen Reaktionsweisen, wenn in uns eine subjektive Notlage entstanden ist (Abbildung 3). Die Psyche erhält die Informationen aus allen Dimensionen des Menschen, von Körper, Seele und Geist, und sie informiert uns über unsere Gesamtlage und Befindlichkeit in der Welt. Diese Dimensionen sind eng miteinander verknüpft und in einem steten Austausch (Davidson & Begley 2016, 184 ff). Das heisst, unsere Psyche achtet nicht nur auf unser körperliches Überleben, sondern auch auf unser Wohlbefinden.

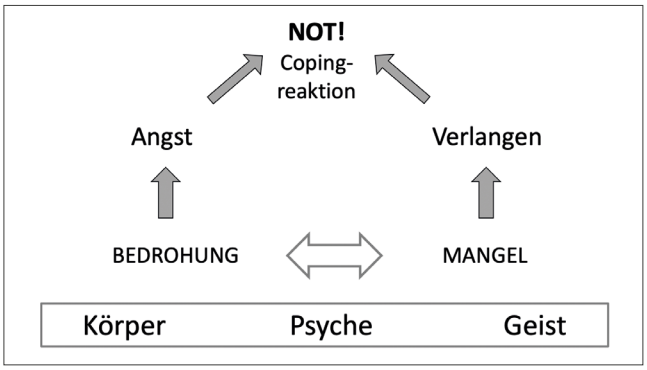


Abbildung 3: Subjektive Notlage

Somit kann diese Notlage durch körperlich empfundenen Mangel wie bei Hunger oder Durst verursacht sein, was die Triebe mobilisiert, wie auch durch Mangel in den vier existentiellen Grundanliegen des Menschen. Diese Strebungen werden dann zu Bedürfnissen mit verschiedenen Ausprägungsformen, sie orientieren sich an den vier existentiellen Grundmotivationen von Alfried Längle (Längle 2003; 2016, 94 ff).

Die 4 existentiellen Grundmotivationen

So sagt uns die Psyche, ob wir in der 1. Grundmotivation für unser Dasein in der Welt genügend Schutz Raum und Halt erleben, sodass wir mit offenem Blick die Realität wahrnehmen und annehmen können. Dies ermöglicht das Vertrauen in sich selbst und in die Welt. Ansonsten entwickelt sich in uns ein Erleben von der Qualität einer Bedürftigkeit.
Auf der Ebene der 2. Grundmotivation sagt sie uns, wie lebendig wir uns fühlen. Dies hängt davon ab, ob wir Nähe aufnehmen zu Wertvollem, dazu in Beziehung sind und uns dafür auch genügend Zeit nehmen. Wenn hier ein Mangel entsteht, meldet er sich in Form von einem inneren Begehren.
Auf der Ebene der 3. Grundmotivation informiert sie uns, ob wir für unser Selbst genügend Beachtung, Wertschätzung und Gerechtigkeit erfahren, sodass sich unsere Authentizität und unser Selbstwert gut entwickeln können. Andernfalls meldet sich ein emotionales Verlangen.
Auf der Ebene der 4. Grundmotivation sagt sie uns, ob

wir den sinnvollen Kontext und die Tätigkeitsfelder für unsere Lebenserfüllung haben. Bei Mangel entwickelt sich ein emotionales Sehnen.

Die 4 Grundmotivationen

1. **Da sein können:** Schutz, Raum, Halt
   → Vertrauen können
   Bei Mangel entsteht eine Bedürftigkeit
2. **Leben mögen:** Beziehung, Zeit, Nähe
   → Werte fühlen
   Bei Mangel entsteht ein Begehren
3. **Sich selbst sein dürfen:** Beachtung, Wertschätzung, Gerechtigkeit
   → Authentizität und Selbstwert
   Bei Mangel entsteht ein Verlangen
4. **Sinnvolles sollen:** Tätigkeitsfelder, Kontext
   → Orientierung und Lebenserfüllung
   Bei Mangel entsteht ein Sehnen

Abbildung 4: Die 4 Grundmotivationen (nach Längle 2016)

Hier spielt nicht nur die aktuelle Lebenssituation eine Rolle, sondern auch die Erlebnisse in unserer Vergangenheit sind wesentlich, all das, was zu unserer Biographie gehört: Die guten und kostbaren Erfahrungen, die uns existentiell genährt und die Speicher gefüllt haben, geben uns Ruhe und Gelassenheit. Sie ermöglichen uns eine zuversichtliche Haltung der Welt gegenüber. Die schwierigen Erfahrungen wie Bedrohung, Verlust, Missachtung, Vernachlässigung und alle traumatischen Erlebnisse zehren an uns und leeren wie Räuber die inneren Speicher. So kann sich im Laufe der Zeit ein innerer Mangel entwickeln. Dieser biographisch entstandene Mangel wirkt sich in der Gegenwart aus: Er erhöht anhaltend den Grundpegel an innerem Stress. Einzelne Situationen werden schneller, als es sonst der Fall wäre, als subjektiv bedrohlich erlebt und in Kombination mit den spezifischen, angstmachenden Auslösereizen erhöht sich das Auftreten von Copingreaktionen. Die subjektive Not wird dabei zwar situativ beruhigt, aber der Mangel nicht nachhaltig beseitigt, sodass sich diese energieraubenden Spontanreaktionen wiederholen. Mit der Zeit entwickelt sich daraus ein typisches, fixiertes Verhaltensmuster, das im Extremfall Teil der Persönlichkeit wird, bis hin zur Persönlichkeitsstörung. Um diese Verhaltensmuster geht es hier. Die Psyche, die «Wächterin der vitalen Lage» wie Längle sie nennt (Längle 1998a, 18), hat dann anhaltend erhöhten Stress. Damit wird auch das heisse System dominant und bestimmt das Verhalten.

Vergegenwärtigen wir uns, warum diese Verhaltensmuster zum Problem werden:

1. Die Reaktion ist nicht abgestimmt mit der <u>aktuellen Situation:</u>
   - Sie führt somit nicht zu einer Klärung oder Lösung der Ausgangslage. Das bedeutet Stagnation anstatt Weiterentwicklung.
   - Sie kann andere verletzen, weil sie nicht auf das Gegenüber Bezug nimmt. Beziehungen werden durch solche Muster sehr belastet.
   - Die Reaktion kann ganze Systeme anheizen und zur Eskalation führen. Copingreaktionen lösen beim Gegenüber oft auch Copingreaktionen aus, was zu Kettenreaktionen führt. Das bedeutet Missverständnisse und weitere Verletzungen.

2. Zudem sind die Reaktionen nicht abgestimmt <u>mit sich</u> selber:
   - Das Verhalten läuft autonom und stereotyp ab und bedeutet daher eigener Kontrollverlust.
   - Es gibt keine Entscheidung, wie man sich verhalten will, der persönliche Gestaltungfreiraum ist verloren.
   - Das eigene Reaktionsmuster kann beschämend sein, was schwer zu akzeptieren ist und somit weiteren Stress verursacht.

Dies sind ein paar wesentliche Punkte, warum diese Verhaltensmuster, die uns ursprünglich schützen sollten, problematisch sind. Sie belasten die Beziehung zu sich selbst wie auch zur Mitwelt und kosten viel Energie, ohne zum erwünschten Ziel oder zu einer sinnvollen Lösung zu führen.

So kommen wir zur Fragestellung, wie wir uns aus diesen festgefahrenen Verhaltensmustern wieder lösen können, wie wir PatientInnen auf diesem Weg begleiten und unterstützen können und wie der existenzanalytische Zugang konkret aussieht.

Das heisse und das kühle System

Die Kenntnisse vom heissen und kühlen System geben uns wichtige Informationen, die auf dem Weg zu bedenken sind (Mischel 2016, 61 ff). Das heisse System wird vor allem vom limbischen System aus gesteuert. Es reagiert schnell und will primär unser Überleben sichern. Es stillt unser Verlangen, ohne den Blick auf den weiteren Kontext zu werfen (Abbildung 5).

<u>Heisses System</u> (limbisches System)
schnell und heftig
- bei Bedrohung, Gefahr, Verlangen
- „Los!“ - Reaktion

<u>Kühles System</u> (präfrontaler Kortex)
langsam und komplex
- steuert Gedanken, Handlungen, Gefühle
- reflektiert, zukunftsorientiert

Abbildung 5: Heisses und kühles System (nach Mischel 2016)

Das kühle System befindet sich vornehmlich im präfrontalen Kortex. Es ist kognitiv, reflektierend und massgeblich an zukunftsorientierten Entscheidungen beteiligt. Zudem hat die Fähigkeit zur Selbstkontrolle hier ihren Sitz. Wichtig zu wissen ist auch, dass es langsamer reagiert als das heisse System!
Die beiden Systeme stehen in gegenseitiger Wechselwirkung: Je mehr das heisse System durch Stress aktiviert wird, desto geringere Aktivität zeigt das kühle System; und umgekehrt. Für die Bearbeitung des Verhaltensmusters wird es somit wesentlich sein, den Stress abzubauen, sodass sich das heisse System zunehmend beruhigen kann und dafür zu sorgen, dass sich das kühle System wieder aktiv an diesem Prozess der Bearbeitung beteiligen kann.

VORAUSSETZUNGEN IN DER PSYCHOTHERAPIE

Es gibt einige Fähigkeiten und Haltungen, die im ganzen Verlauf der Psychotherapie wichtig sind und zu Beginn des Bearbeitungsprozesses erklärt und mit den PatientInnen sorgsam erarbeitet werden sollen. Diese werden nun dargestellt und anhand der exemplarischen Fallvignette von Paul, der wegen erneuter Erschöpfung und Burnoutgefahr in Psychotherapie kommt, praktisch veranschaulicht.

Die Phänomenologie

Für die Bearbeitung braucht es den Mut zum offenen, vorurteilsfreien Blick auf die Situation und sich selbst: hinschauen und sich überraschen lassen von dem, was sich offenbart. Mit Interesse wahrnehmen und erkennen, was sich da zeigt, sodass es zunehmend als subjektive Wahrnehmung und individuelle Verarbeitung des eigenen Realitätsausschnitts verstanden werden kann (Abbildung 6).

<u>Phänomenologie</u>

Offener, vorurteilsfreier Blick -
um den Menschen in seiner Realität
wahrnehmen und verstehen zu können

Abbildung 6: Phänomenologie

In dieser phänomenologischen Offenheit klären Patient und Therapeut im aufrichtigen Dialog die subjektive Wirklichkeit. Sie erarbeiten und schaffen so die Basis für die gemeinsame Arbeit. Was zeigt sich da? Was sehe ich? Wie ist es wirklich? Ist es tatsächlich so?

Die Selbstdistanzierung

Es braucht ein Sich herauslösen aus der Verwobenheit mit dem eigenen Erleben und der Mitwelt (Abbildung 7).

<u>Selbstdistanzierung</u>

Auf Distanz zu sich selber gehen -
um mit sich und der Situation in
einen Umgang zu kommen

Abbildung 7: Selbstdistanzierung

Die menschliche Fähigkeit, sich aus dem unmittelbaren Geschehen zu lösen, aus einer Distanz einen Blick auf sich in der Situation zu werfen, eröffnet eine neue Perspektive: So wird der Patient gebeten – quasi als Beobachter – auf die Sequenz, die sich als problematisch erweist, zu schauen und zu beobachten: «Was sehen Sie da, was Paul tut, bevor er in die Erschöpfung kommt?»
In der Formulierung von Paul klingt das so: «Wenn ich so auf den Paul schaue, erkenne ich, dass er sich manchmal sehr engagiert und verausgabt. Eigentlich sind es vor allem Situationen, wo andere Probleme haben, sei es privat oder im Beruf. Er sieht die Lösungen, er ist da sehr kompetent. Er nimmt sich viel Zeit für die Betroffenen, spricht mit ihnen, macht Vorschläge, gibt Ratschläge. Für sich selber hat er eher wenig Zeit, er ist sehr eingebunden. Das macht ihn natürlich auch zunehmend müde.» Diese Sichtweise ermöglicht es ihm, einen auslösenden Reiz zu erkennen und einen typischen Ablauf zu sehen: Bei sichtbaren Schwierigkeiten anderer rennt er los und vergisst dabei sich selbst.
Mit Paul wird nun erarbeitet, zum erkannten, spezifischen Reiz ein bisschen Distanz zu halten, damit das heisse System nicht sogleich voll aktiviert wird. Das kann beispielsweise das Etablieren eines inneren Warnschildes: «Achtung: Stop!» angesichts von Problemen anderer sein. Das gibt ihm die Möglichkeit einen Moment innezuhalten.

Eine weitere Voraussetzung für eine gelingende therapeutische Arbeit ist eine akzeptierende Haltung sich selbst gegenüber, die Selbstannahme.

Die Selbstannahme

Wir arbeiten hier an der Haltung zu uns selbst. Selbstannahme heisst, ich akzeptiere mich in meinem So-Sein, meinem Fühlen, Denken, Handeln, und mündet in der einfachen Formulierung: «Ja, so ist es bei mir!» (Mischel 2016)

Selbstannahme

Akzeptanz des eigenen So-Seins
des Fühlens, Denkens und Handelns

„Ja, so ist es bei mir!“

Abbildung 8: Selbstannahme

Das heisst natürlich nicht, dass alles gefällt, was sich da zeigt, eine kritische Meinung, insbesondere was das eigene Tun betrifft, ist durchaus wichtig. Wenn wir unser Verhalten und somit auch die Copingreaktionen akzeptieren, dann heisst das gleichzeitig auch, die Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen. Bei den aggressiven Reaktionsweisen, wie beispielsweise Schreien und Schlagen, ist dies natürlich besonders schwierig. Und gerade hier ist es wichtig, um unberechtigte Schuldzuweisungen an andere für eigenes Fehlverhalten wie: «Ich habe ja nur geschlagen, weil du so frech warst!», lassen zu können. Der Schlagende ist deshalb zwar kein Monster, aber sein Verhalten kann durchaus monströs sein. Dieses Verhalten kann verändert werden, wenn ein Wille dazu da ist, was voraussetzt, die Verantwortung für das Fehlverhalten zu tragen. Ein aufrichtiges und wohlwollendes Klima der Akzeptanz ist eine wichtige Grundlage für gute Veränderungen.

Paul kann sich, seine Gefühle und Gedanken ganz gut annehmen; etwas Mühe macht ihm allerdings die Akzeptanz seines oft kranken Körpers, obschon er für dessen besseres Funktionieren bereits so vieles unternommen hat.

Wie kann die Selbstannahme gefördert werden, wenn PatientInnen diese Haltung noch nicht oder ungenügend entwickelt haben? Hier sollen einige wichtige Punkte genannt werden:

- Sachdienliche Informationen und Erklärungen können das Verstehen und die Akzeptanz fördern. Es kann wichtig sein, wesentliche Themen, die unser Menschsein prägen, mit den PatientInnen zu besprechen, das erweitert deren eigene Kompetenz. Beispielsweise zu erläutern, was die Aufgabe der Gefühle ist: Was sagen sie uns? Was ist ihre Aufgabe? (siehe Ekman 2010) Oder die Funktion der Copingreaktionen und des heissen und kühlen Systems zu erklären, kann hilfreich sein.
  Bei Paul war es unter anderem wichtig, auch das Thema der körperlichen Grenzen zu thematisieren: Der Körper ist nur begrenzt belastbar und durch Krankheit sendet er Signale, die beachtet werden müssen, damit kein größerer Schaden entsteht.
- Wichtig ist auch der innere Dialog, die Art und Weise, wie wir mit uns selber sprechen: Er ist der Spiegel unserer persönlichen Beziehung zu uns selbst. Als gutes Modell kann der therapeutische Dialog oder der Dialog mit der besten Freundin dienen.
- Gute biographische Erfahrungen von Akzeptanz sollen geborgen und ins Erleben geholt werden. Mögliche Fragen dazu sind: Von wem haben sie sich akzeptiert gefühlt? Wie fühlt sich das heute an, wenn sie daran zurückdenken?
- Auch Imaginationen wie beispielsweise vom inneren sicheren Ort (Reddemann 2008, 45ff), Meditation zum Mitgefühl (Thich Nhat Hanh 1997) und Achtsamkeitsübungen (Kabat-Zinn 2016) können die Selbstannahme gut fördern.

Es geht darum, eine akzeptierende und wertschätzende Beziehung, ja eine verlässliche und vertrauensvolle Bindung zu sich selber zu entwickeln: Ich gehe mit mir durch dieses ganze Leben, «Ja, so ist es bei mir!».

Selbstannahme ermöglicht einen sorgsameren Umgang mit sich selbst und entkräftet den inneren Abwehrkampf gegen sich. Sie stärkt uns, da wir nun sozusagen zu zweit im Leben sind: Ich mit mir! So gestärkt, kann überflutenden Affekten besser Stand gehalten werden und der Affekt kann allenfalls weniger virulent erlebt werden.

Der Wille

Nun geht es um die 1. Mobilisation des eigenen Willens. Die Ausgangsfrage ist, ob wirklich eine Veränderung im Verhalten gewollt wird. Beim ersten Blick scheint das oftmals klar zu sein, aber bei der Bearbeitung kann dann Widerstand auftauchen. Es ist zu bedenken, dass sich diese Muster in einem System entwickelt haben, wo sie mit grosser Wahrscheinlichkeit eine wichtige Funktion hatten. Jedoch im aktuellen Kontext der heutigen Realität sind sie oft nicht mehr adäquat und sogar hinderlich (Abbildung 9).

Wille – 1. Mobilisation

- Was ist der Nutzen einer Veränderung?
- Was spricht gegen eine Veränderung?
- Möglicher Schaden?

Abbildung 9: Wille – 1. Mobilisation

Als erstes stellt sich die Frage nach dem Gewinn durch eine Veränderung. Im Verlauf der Psychotherapie wird die Antwort auf diese Frage noch deutlicher.

Mögliche Antworten können hier sein:

- Ich bin wieder «Frau/Herr im eigenen Haus», ich kann entscheiden, um was es mir geht.
- Oder: Ich vergeude nicht mehr meine Energie mit diesen unergiebigen Reaktionen, die zu nichts Gutem führen.

Sehr wichtig ist es auch, die Gegenargumente für eine Veränderung sorgsam zu untersuchen, Ängste und Bedenken bewusst zu machen und zu besprechen. Es ist auch zu bedenken, dass diese Muster vertraut sind und Vertrautes aufzugeben Ängste schüren kann.
Paul erkennt, dass das «Helfen» ein wichtiger Wert in seiner Herkunftsfamilie ist. Eine Veränderung dieses Musters wird Auswirkungen im Familiensystem und in seinem Umfeld haben, die er nicht ganz abschätzen kann.

Dann soll auch der mögliche Schaden reflektiert werden, wenn das Muster so weitergeführt wird. Eine prägnante Frage dazu lautet: «Wie wird es in fünf oder zehn Jahren aussehen, wenn Sie so weiter machen?»
Paul erkennt, dass er mit seiner Gesundheit bezahlen würde. Sein Körper reagiert bereits mit wiederkehrenden Infekten, Schmerzen, mit Erschöpfung. «Ich falle raus!», sagt er. Diese Vorstellung soll erlebbar gemacht werden, damit sie ihre Wirkkraft entfalten kann. Das heisst, wir aktivieren hier vorübergehend, ganz bewusst das heisse System. Paul spürt deutlich, dass er das nicht will!
All diese gewonnenen Einsichten und Erkenntnisse werden einbezogen und zur Klärung gebracht, sie werden der Entscheidungskompetenz der PatientInnen anvertraut, was nun durch sie werden soll. Das, was wir wollen, hat attraktive Wirkung und mobilisiert unsere Kräfte. «In Wirklichkeit ist der Mensch aber nicht ein von Triebhaftem getriebener, sondern er wird von Werthaftem – gezogen. (...) In diese geistige Wertstrebigkeit geht die seelische Triebhaftigkeit, gehen die Triebe ein als 'speisende' Energie.» (Frankl 1987, 106)

Dieser erstarkte Wille hilft im Umgang mit dem Impuls. Vielleicht können hier schon kleine Pausen zur Impulskontrolle gelingen, sodass das Muster kurz unterbrochen wird und es nicht sogleich zur Reaktion kommt: Durchatmen, Ablenken ... oder wie der Rat vom kleinen Noah lautet: «Liebes Mami, zähl doch bis 10.»

Die bisherige Arbeit hat das heisse System etwas beruhigt und das kühle System ist wieder aktiviert, sodass es bei der weiteren Bearbeitung der fixierten Verhaltensweise mitwirken kann.
Paul kann zunehmend ein Verständnis für seine aktuelle Problematik aufbauen und auch Kompetenzen erwerben, die ihm einen basalen Umgang mit seinem Verhaltensmuster ermöglichen. Er ist dem Reiz, dem Affekt und dem Impuls gegenüber nicht mehr ganz ausgeliefert, er hat etwas zur Hand, das ihm eine erste Hilfe bieten kann (Abbildung 11).

Abbildung 10: Noah (Anti-Aggressions-Kampagne Schweiz)

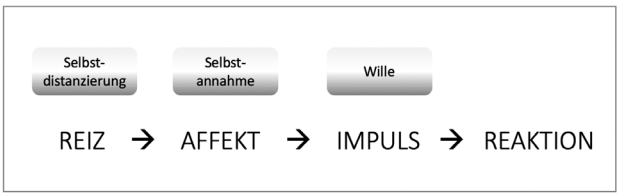


Abbildung 11: Der bisherige Prozess

Das wirkt sich stabilisierend aus und gibt eine gute Grundlage für die weitere Arbeit. Die erworbenen Haltungen und Fähigkeiten werden auch auf dem weiteren Weg der Psychotherapie zum Einsatz kommen.

PERSONALE EXISTENZANALYSE

Nun kommen wir zur **Bearbeitung des Musters** mit der personalen Existenzanalyse (PEA), die von Alfried Längle entwickelt worden ist. Sie ist in der Existenzanalyse die zentrale Methode für Verarbeitungsprozesse (Längle 2000).
Die PEA verläuft in 4 Schritten, die nachfolgend dargestellt werden.

1. Schritt: PEA 0

PEA 0 ist die deskriptive Vorphase, in der aus einer Haltung der Distanz ein offener und genauer Blick auf die

Situation, in der das Muster auftritt, gerichtet wird und Informationen zur Sachlage und zum Verhaltensmuster gesammelt werden (Abbildung 12).

PEA 0 - Deskriptive Vorphase

Fokus: konkrete Situation - *was liegt vor?*

- Informationen zu Sachlage und Verhaltensmuster
- wann - wo - seit wann - genauer Ablauf
- Copingreaktion besprechen

Abbildung 12: PEA 0

Wir wenden uns einer aktuellen Situation zu und wollen erkennen, wie das Muster genau aussieht, wodurch es ausgelöst wird, in welchem Kontext es auftritt, ob es sich bei bestimmten Menschen besonders oft ereignet und wie es dann genau abläuft.
Durch die Frage, seit wann es dieses Muster gibt und wo es sich entwickelt hat, tauchen oftmals Erinnerungsbrücken zur Biographie auf, Hinweise auf Verletzungen oder Vernachlässigung. In diesem Abschnitt der Bearbeitung liegt die Konzentration auf dem genauen Betrachten und Beschreiben, um sorgsam sachdienliche Informationen zu sammeln.
Paul schildert folgende Situation: Einem Kollegen aus einer anderen Abteilung geht es seit Wochen nicht gut. Nun ist er tatsächlich krank geworden! Vermutlich ist er in ein Burnout gefallen und wird für unbekannte Zeit ausfallen. Paul hat es kommen sehen, er hat im Vorfeld Aufgaben übernommen, Entlastungen organisiert, dem Chef Lösungsvorschläge unterbreitet, Kollegen einbezogen; er hat sich wirklich sehr engagiert und viel gemacht. Er kann es nicht fassen und ist sehr ärgerlich: Man hätte das verhindern müssen! Durch sein Überengagement gerät Paul selbst erneut in die Nähe einer Erschöpfung.
Hier schaue ich zusammen mit Paul ganz genau auf sein Verhalten und kläre mit ihm, was er da genau tut. Ihm fällt selber auf, wie gross sein Einsatz war. Seine Schilderung erzählte er fast atemlos und sehr emotional: Es bewegt ihn offensichtlich sehr. Von mir darauf angesprochen, beurteilt er es selbst als auffallend und etwas irritierend. So kann er meine Erläuterung, dass es sich hier um eine Copingreaktion, genauer gesagt um Aktivismus handelt, gut nachvollziehen: Er versucht mit enormem Einsatz und unter Mobilisierung anderer etwas zu verhindern, was bereits Realität ist, und er nicht die Macht hat, dies zu verhindern (Abbildung 2).

2. Schritt: PEA 1

In diesem Schritt geht es um die phänomenologische Analyse, was bedeutet, den Wesensgehalt des Musters zu erfassen. Dieser wird zugänglich, indem wir nun das innere Erleben in der konkreten Situation fokussieren und so den subjektiven Eindruck bergen (Abbildung 13).

PEA 1 - Phänomenologische Analyse

Fokus: Der subjektive Eindruck - *wie ist das für sie?*

- Fassen des inneren Erlebens
  (körperliche Wahrnehmung, Fühlen, Denken, Impulse)
- Entstehungsgeschichte
- Klärung der Grundmotive
- Verstehen der Botschaft

Abbildung 13: PEA 1

Folgende Fragen führen auf die Spur zum persönlichen Erleben: Was passiert da in Ihnen? Was nehmen Sie im Körper wahr? Was fühlen Sie? Welche Gedanken haben Sie? Was möchten Sie spontan tun?
Durch das mitgehende Anfragen und das Vertiefen der Antworten bahnt sich ein Weg zum Erkennen der Zusammenhänge, zur Aufdeckung der Entstehungsgeschichte und zum Verstehen der tieferen Beweggründe dieses Musters. Die Selbstannahme ist hier wesentlich, es wird immer in der Haltung: «Ja, so ist es bei mir!» gearbeitet.

Zur Veranschaulichung folgt hier eine kurze Gesprächssequenz mit Paul:
Th: Was bringt Sie in diesen Aktivismus?
P: Da ist eine Anfrage, ich muss helfen – es muss etwas getan werden.
Th: Warum tun Sie das?
P: Ich weiss, dass ich das kann, ich habe die Lösung. Warum sollte ich es denn nicht tun?
Th: Also Sie denken, man muss immer helfen?
P: Ja, wenn ich die Not sehe – Ja, dann ist das so!
Th: Ich frage mich, ob Sie das wollen: Könnten Sie es auch einmal lassen? Paul stutzt.
P: Warum sollte ich es lassen.....?!
Th: Mögen Sie sich der Frage einmal zuwenden, ob Sie die Freiheit hätten, es auch zu lassen?
P: Also, wenn Sie mich so fragen.... Nein, nicht wirklich. Da ist etwas Drängendes in mir, in meinem Körper. Ich spüre es ganz stark. Ich muss etwas tun, ‚volle Kraft voraus'!
Th: Wie fühlt es sich an, wenn Sie es einmal lassen würden?
P: Es zu lassen, das – das ist ganz unangenehm – es fühlt

sich so heiss an! Irgendwie eine Angst...? – Es ist schwer auszuhalten. (Paul wird unruhig.)
Th: Bei dieser Vorstellung, was sagt es da in Ihnen?
P: Ich habe nicht alles getan, was möglich ist! Man muss alles tun, was möglich ist. Helfen!
Th: Worum geht es Ihnen dabei?
P: Hm, – ich will den anderen den Schmerz ersparen. Ich halte es nicht aus, dieses Leid zu sehen, das muss aufhören!
Th: Woher kennen Sie dieses Leid?
Paul fängt an aus seiner Kindheit zu erzählen, von seinen Eltern, insbesondere dem Vater. Viele Erinnerungen tauchen auf. Erlebnisse, Bilder...
Der Vater ist oft unzufrieden, kritisierend, das ist schwer zu ertragen. Paul möchte den Vater glücklich sehen, ihm nahe sein. Er kann sehen, wie er sich schon als Kind bemüht hat, den Vater glücklich zu machen, um etwas Nähe und Wärme von ihm zu bekommen. Paul kann sein Verhalten nun in einem grösseren Zusammenhang sehen und verstehen; er ist mit einem tiefen Bedürfnis in sich in Berührung gekommen, dessen er sich nicht bewusst war. Er kann jedoch noch nicht verstehen, warum dieses Muster seiner Kindheit immer noch andauert und er sich so wiederkehrend in eine Erschöpfung manövriert. Das stereotyp ablaufende Verhalten angesichts von Nöten anderer ist damals auf dem Boden seines existentiellen Anliegens nach Liebe entstanden. Es war zwar bruchstückhaft erfolgreich, aber nicht wirklich nährend, sodass daraus ein zwanghaftes Verhaltensmuster, sich Liebe durch Leisten für andere zu verdienen, entstand. Dieses Hamsterrad der fixierten Copingreaktionen kostet viel Energie und schafft selten Befriedigung, denn es führt nicht zum erhofften Ziel.
Auf dem Hintergrund der vier Grundmotivationen schauen wir, was Paul für die weitere Bearbeitung und mögliche Auflösung des inneren Mangels braucht (Abbildung 4). Der Mangel bei Paul betrifft primär die 2. Grundmotivation. Der kleine Paul sucht Beziehung, die wärmenden Gefühle des Lebens, der Lebendigkeit. Pauls Eltern haben in ihrem Leben Traumatisches erlebt, was sie in eine gewisse Erstarrung gebracht hat, vor allem den Vater. Das existentielle Anliegen des Jungen kann von ihnen nicht ausreichend erfüllt werden. Paul spürt das Leid seiner Eltern, unbewusst will er weiteres Leid verhindern oder zumindest lindern in der unbewussten Hoffnung nach mehr Nähe mit den Eltern. Das Credo «Man muss anderen helfen!» wurde zum absoluten Wert in der Familie und zum Bollwerk gegen das eigene Leid und seine Verarbeitung. Dieses Helfen ist ein Müssen, es entsteht nicht primär aus Beziehung und Mitgefühl, sondern eher aus einem Pflichtgefühl, was sich kühl anfühlt. Der kleine Paul hat wenig wärmende Gefühle von Zuwendung und Fürsorge erlebt, es ging selten um Freudvolles, Lustvolles in der Familie. Auch der erwachsene Paul schöpft selten aus dem Erleben von emotional Wertvollem, sondern vieles in seinem Leben ist Pflicht und Leistung, oft im Einsatz gegen das Leid anderer. Aus dem erlebten Mangel entwickelte sich, angekurbelt durch emotionales Begehren, zunehmend die Dynamik des Helfenmüssens.
Paul erkennt, dass sein Vater ihm das, wonach er sich so sehnt, nicht geben kann. In diesem Abschnitt der Psychotherapie geht es um ein Betrauern der unzureichend wärmenden Gefühle im Leben vom kleinen Paul und um ein Abschiednehmen von Erwartungen.
Im Verlauf dieses Prozesses taucht in Paul auch eine Trauer in Bezug auf seinen eigenen Umgang mit sich auf. Mit seinem Leisten hat er zwar seine Kompetenzen erweitert, aber die Zuwendung zu sich und zu dem, was ihm wertvoll ist, hat er zunehmend aus dem Blick verloren. Das war nie seine Absicht und nicht die Art, wie er sein Leben gestalten wollte. Teilweise hat er sich sogar geschadet. Diese Themen werden zu wesentlichen Inhalten unserer Gespräche, deren Bearbeitung viel Zuwendung und Zeit braucht. Zum Schluss dieser Sequenz richten wir den Blick noch nach aussen mit der Frage, wie sich das eigene Verhalten wohl auf andere auswirkt; insbesondere bei aggressiven Copingreaktionen ist diese Frage von grosser Relevanz. Paul erkennt, dass er in dieser konkreten Situation sowohl beim Chef als auch bei seinen KollegInnen viel Druck gemacht hat. Rückblickend erkennt er nun manche von deren Reaktionen, unter denen er damals gelitten hat, als Abwehr gegen seinen Druck.

3. Schritt: PEA 2

In diesem Abschnitt der Psychotherapie befinden wir uns in maximaler Distanz zum fixierten Verhaltensmuster (Abbildung 17).
Im Schritt PEA 2 geht es um die authentische Restrukturierung der Realität (Abbildung 14).

<u>PEA 2</u> - Authentische Restrukturierung

Fokus: Person in der Welt - *was halten sie davon?*

- Stellungnahme
- Wertbezüge
- Persönliche Perspektive
- Wille

Abbildung 14: PEA 2

Durch die bisherige Arbeit konnten die Informationen des heissen Systems verstanden werden, was zu dessen Beruhigung beigetragen hat und das kühle System ist zunehmend aktiv. Das Ich als Person kann sich wieder klar zu Wort melden, sie hat das Verhaltensmuster erkannt und sich eine Meinung dazu gebildet. Es kann verstanden werden in seiner Entstehungsgeschichte und auch, was ganz wichtig ist, in seinen existentiellen Motiven. Dabei ist auch deutlich geworden, dass mit der gewohnten Reaktionsweise diese Anliegen nicht gut genährt werden können und die Bedürftigkeit weiter anhält. Es braucht dafür andere, neue Handlungsweisen. In Form einer persönlichen Stellungnahme kann der neue Eindruck der Gesamtlage nun formuliert werden.
In den Worten von Paul: «Für mich ist es heute nicht mehr gut, gleich loszurennen, wenn Not am Mann ist. Ich kann den anderen das Leid nicht abnehmen, das habe ich erkannt. Ich habe meine Grenzen, darauf will ich nun achten. Ich will entscheiden können, was jetzt in Anbetracht der Gesamtsituation für mich das Richtige ist. Ich will mir mehr Zeit für mich nehmen. Es soll nicht nur um die Unterstützung anderer gehen, ich brauche diese auch. Dann kann es mir besser gehen und wie ich merke, auch den anderen.»
Durch das Erkennen der Zusammenhänge und die wachsende Zuversicht, dass Entwicklung und Veränderung möglich sind, erhält der Wille einen zusätzlichen Schub, er wird nochmals gestärkt. «Will ich werden, was ich kann, so muss ich tun, was ich soll. Wenn ich ich selbst werden will, dann muss ich konkrete und persönliche Aufgaben und Forderungen erfüllen.» (Frankl 1987, 103)

4. Schritt: PEA 3

Nun geht es in diesem Abschnitt um die konkrete Umsetzung des bisher Erarbeiteten (Abbildung 15).
Wie kann das Selbst aktualisiert werden? Wie kann das persönliche Anliegen adäquat ausgedrückt werden?

PEA 3 - Selbstaktualisierung (Umsetzung)

Fokus: Konkrete Möglichkeiten - *was ist ihr adäquater Ausdruck?*

- Prüfen von Möglichkeiten
- Realisieren der Grundmotive
- Strategien entwickeln
- Handeln

Abbildung 15: PEA 3

Es geht nun einesteils um hilfreiche Strategien, die den Impuls unterbrechen können, sollte er sich noch allzu heftig melden. Mögliche «Stopper» sind schon früher bei der ersten Willensmobilisierung installiert worden. Andererseits geht es darum, Handlungsweisen zu entwickeln, die das existentielle Anliegen in das eigene Leben einbeziehen und realisieren lassen. Dadurch wird der Mangel langsam abgebaut und entsprechend nimmt die drängende Bedürftigkeit ab.
Nun betrachten wir erneut anhand der 4 existentiellen Grundmotivationen (Abbildung 16), wo der Patient

- auf der Ebene der 1. Grundmotivation noch Unterstützung in der Vertrauensbildung in sich und in die Welt braucht: Kann er offen die Realität wahrnehmen und erkennen? Ist es ihm möglich auszuhalten und anzunehmen, was er vorfindet?
- auf der Ebene der 2. Grundmotivation Ermunterung für die Beziehungsaufnahme zum Wertvollen und zur eigenen Lebendigkeit benötigt: Kann und mag er sich seinen Emotionen zuwenden?
- auf der Ebene der 3. Grundmotivation noch Förderung oder Bekräftigung in der Abgrenzung des Eigenen vom Anderen für die Bildung seiner Authentizität braucht: Kann er einschätzen, was für ihn persönlich das Wesentliche ist? Darf er sich zum Eigenen stellen?
- auf der Ebene der 4. Grundmotivation zusätzliche Klärung braucht für das Erfassen seiner eigenen sinnvollen Handlung, die nun werden soll: Versteht er die Anfragen der Situation? Was soll durch ihn jetzt und zukünftig werden?

4 Grundmotivationen

1. **Da sein können:** Schutz, Raum, Halt
   → *Unterstützung in der Vertrauensbildung*
2. **Leben mögen:** Beziehung, Zeit, Nähe
   → *Ermutigung zum Wertvollen*
3. **Sich selbst sein dürfen:** Beachtung, Wertschätzung, Gerechtigkeit
   → *Förderung der Authentizität*
4. **Sinnvolles sollen:** Tätigkeitsfelder, Kontext
   → *Klärung der Orientierung beim eigenen Handeln*

Abbildung 16: 4 Grundmotivationen

Der größte Mangel und die daraus entstandene Dynamik entstammen bei Paul der 2. Grundmotivation, aber bei der Umsetzung können auch Schwierigkeiten in anderen Grundmotivationen auftauchen, was sich im Prozess erweisen wird.
Konkret heisst das für Paul, dass er mehr auf seine eigenen Anliegen achten will. Er will sich mehr Zeit für sich nehmen, sich mehr Ruhe gönnen – und das nicht nur in Phasen von Krankheit, auch seinem Körper zuliebe. Das bedeutet mitunter Abgrenzung und nein zu sagen, was ihm zunächst nicht leichtfällt. Er möchte sorgsam darauf achten, was

ihm Freude und Spass macht, und was ihm wirklich wichtig ist. Er überprüft seine Beziehungen zu anderen, wo er sich ausnützen lässt, wo er sich überengagiert und mit wem er gerne zusammen ist. Das bedeutet möglicherweise, in Beziehungen zu wählen und manche zu lassen. Paul soll einen Umgang mit sich und den anderen entwickeln, der für ihn angemessen und realistisch ist. Im Zentrum steht die Zuwendung zu seinem Mögen und die Beziehungsaufnahme zu Wertvollem, wofür im Alltag Platz zu schaffen und Zeit einzuräumen ist. Das bedeutet natürlich auch, alte Muster zu lassen und neue Verhaltensweisen zu entwickeln. Eigene positive Erfahrungen und gute Vorbilder können hilfreich sein. Das Üben im Rollenspiel kann aufschlussreich sein, um zu erkennen, was schon gut gelingt und wo es noch Schwierigkeiten gibt.

Schlussendlich geht es noch um hilfreiche Strategien, sollte sich der Impuls melden. Reiz und Affekt haben zwar an Kraft verloren, dennoch gilt es wachsam zu sein. Hier geht es nochmals um das Thema der Impulskontrolle. Wenn man das Wort mit den 4 Buchstaben aussprechen kann, so ist das schon hilfreich: NEIN! Dieser Unterbruch gibt ein paar Sekunden Zeit für wichtige weitere Überlegungen. Auch ‚Wenn – dann Pläne' sind hilfreich. Das bedeutet: Wenn der Impuls auftritt, dann atme ich 3 Mal tief durch, zähle von 100 rückwärts. Oder ich wende mich von der Situation (dem Reiz) ab und freue mich auf den Augenblick, wenn ich den Impuls überwunden habe (Mischel 2016, 321 ff)!

Natürlich sind fixierte Verhaltensmuster nicht so leicht veränderbar. Es braucht ein stetes Üben und Dranbleiben in diesem Prozess der Veränderung. So etablieren sich die Handlungsweisen auf der Basis authentischer Entscheidungen und treten an die Stelle der fixierten Reaktionen.

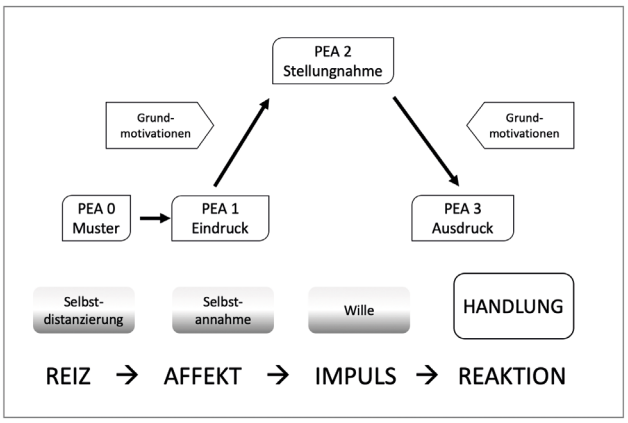


Abbildung 17: Schematische Darstellung des psychotherapeutischen Prozesses

Ermunternd und geduldig begleiten wir die PatientInnen im Erproben und in ihren Erfahrungen mit neuen Verhaltensweisen: Die guten Erfahrungen bestärken wir und freuen uns mit ihnen. Rückfälle und Stolpersteine gehören zum Weg und sie sind wichtige Informanten, was es noch zu beachten und zu bearbeiten gibt. So werden Handlungsspielräume erweitert und die persönliche Ausdrucksform verfeinert. Und – auch dies ist wichtig: Im Umgang mit Rückschlägen den Humor nicht vergessen!

SCHLUSSBEMERKUNGEN

In der Praxis dauern diese Prozesse meist lange, denn sie bewirken eine Veränderung und Restrukturierung der Persönlichkeit. Paul ist nun nicht mehr derjenige, der sofort hilft. Sein Selbstverständnis hat sich verändert und seine Rolle in Beziehungen ebenso.
Üblicherweise verlaufen diese Prozesse in der psychotherapeutischen Praxis nicht so schön chronologisch Schritt für Schritt ab. Es braucht immer wieder ein Innehalten und eine klare Orientierung im Prozess: Wo befinden wir uns gerade? Was steht an? Welcher Schritt wird möglich? Und es braucht ein zuversichtliches und sorgfältiges Dranbleiben.

Durch diese Arbeit kann das heisse System, das zu diesem stereotypen Verhaltensmuster geführt hat, dem Auslösereiz gegenüber zunehmend ruhiger bleiben. Denn das kühle System hat die wichtigen Informationen dieses Musters verstanden und bezieht sie in seine Überlegungen und Entscheidungen mit ein: Die Ursache für die Notlage ist erkannt worden und die existentiellen Grundmotive sind in ihren Anliegen verstanden worden. Zudem konnten einzelne Verletzungen im Verlauf der Psychotherapie be- und verarbeitet werden. So entsteht wieder ein Spalt zwischen Reiz und Reaktion und der Freiheitsgrad für die Entscheidung, wie wir handeln wollen, wird grösser. Wenn all diese gewonnenen Informationen in unser tägliches Handeln einfliessen, dann werden wir besser für uns sorgen, weil wir wissen, worauf wir Bedacht nehmen sollen, um nicht existentiellen Mangel entstehen zu lassen. In der Konsequenz werden wir friedvoller und gelassener, was nicht nur die Beziehung zu uns selbst, sondern auch die zu unserer Mitwelt verbessert. Die existenzanalytische Bearbeitung dieser fixierten Verhaltensmuster ermöglicht den Zugang zur eigenen Person und öffnet den Weg zu sinnvollen Handlungen. Damit eröffnet sie ebenso den Weg zur Welt und zu einem echten Miteinander.

Literatur

Davidson R, Begley S (2016) Warum regst du dich so auf? Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt. München: Wilhelm Goldmann

Ekman P (2010) Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren. Berlin Heidelberg: Springer

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

Kabat-Zinn J (2016) Achtsamkeit für Anfänger. Freiburg: Arbor

Kolbe C (2010) Zur Bedeutung der Psychodynamik in der existenzanalytischen Psychotherapie. Existenzanalyse 27, 2, 46–54

Längle A (1998a) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. Existenzanalyse 15, 1, 16–27

Längle A (1998b) Ursachen und Ausbildungsformen der Aggression im Lichte der Existenzanalyse. Existenzanalyse 15, 2, 4–12

Längle A (2000) Die «Personale Existenzanalyse» (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle A (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 9–37

Längle A (2003) Psychodynamik – die schützende Kraft der Seele. Verständnis und Therapie aus existenzanalytischer Sicht. In: Längle A (Hg) Emotion und Existenz. Wien: GLE-Verlag, 111–134

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

Mischel W (2016) Der Marshmallow-Effekt. München: Siedler

Reddemann L (2008) Imagination als heilsame Kraft. Stuttgart: Klett-Cotta, 14°

Thich Nhat Hanh (1997) Das Wunder der Achtsamkeit. Bielefeld: J. Kamphausen

Anschrift der Verfasserin:

lic. phil. Brigitte Heitger-Giger

Gutenbergstrasse 27

CH – 3011 Bern

brigitte.heitger@bluewin.ch

VOLL VERWICKELT

Therapeutische Schritte durch den Dschungel der Psychodynamik

Karin Steinert

Die Beziehungsgestaltung zwischen Psychotherapeutin und Patientin ist ein zentraler Wirkfaktor für den Therapieerfolg. Die Bedeutung von Methode und Technik wird dadurch relativiert. In der Existenzanalyse ist es die Phänomenologie, die einen freien Blick auf das Wesen der Person eröffnet und dadurch Begegnung ermöglicht. Vorstellungen, Theorien, aber auch die eigene Psychodynamik sollen von Therapeutinnen mittels Epoché eingeklammert werden. In diesem komplexen therapeutischen Prozess laufen nicht nur Patientinnen Gefahr, von ihrer Psychodynamik erfasst zu werden, auch bei Therapeutinnen können Copingreaktionen ausgelöst werden, die eine offene Begegnung in der Therapie verhindern. Es soll beleuchtet und anhand von Falldarstellungen aus der Praxis illustriert werden, wie es Therapeutinnen gelingen kann, sich aus störender Psychodynamik zu befreien und diese stattdessen unterstützend im therapeutischen Prozess anzusehen und einzusetzen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Copingreaktionen, Psychodynamik, Therapeutische Beziehung, Personale Existenzanalyse (PEA)

COMPLETELY INVOLVED
Therapeutic steps through the jungle of psychodynamics

The structuring of the relationship between psychotherapist and patient is one of the main effective factors for a successful therapy. The meaning of method and technique is therefore relativised. In Existential Analysis, it is phenomenology which enables a clear view onto the essence of the person and thus allows encounter. Concepts, theories but also the own psychodynamics should be bracketed by therapists with the aid of Epoché. In this complex therapeutic process, not only the patients risk being seized by their psychodynamics. Coping reactions, which prevent an open encounter in therapy, can also be triggered in therapists. By means of a case presentation from practice, this article will examine and illustrate how therapists could succeed in freeing themselves from disruptive psychodynamics, in supportively looking at them instead as well as in utilizing them for the therapeutic process.

KEYWORDS: coping reactions, psychodynamics, therapeutic relationship, Personal Existential Analysis (PEA)

Einleitung

Die Entstehung der Logotherapie und Existenzanalyse ist nicht nur mit der Sinnthematik verknüpft, sondern auch mit der Frage nach der therapeutischen Beziehung. Das zeigt die folgende Geschichte vom jungen Viktor Frankl. Nach seiner Reifeprüfung 1924 überlegte der 18-jährige Frankl eine Lehranalyse zu beginnen, um später vielleicht Psychoanalytiker zu werden. Er fragte bei Sigmund Freud nach, wen er ihm dafür empfehlen könnte. Freud schlug ihm den Psychoanalytiker Paul Federn vor und Frankl vereinbarte einen Vorstellungstermin. Bei diesem Treffen saß Federn hinter seinem Schreibtisch und wies Frankl, ohne aufzublicken, wortlos mit einer Handbewegung einen Stuhl zu. Nach ein paar Minuten fragte er unvermittelt: „Nun, Herr Frankl, was ist Ihre Neurose?“ Frankl war darauf nicht ganz unvorbereitet und erzählte etwas von seinem „analen Charakter“ und von seinen „ängstlich-anankastischen Zügen“. Nach ungefähr einer viertel Stunde war das Gespräch zu Ende. „Frankl verließ den Raum und spazierte nachdenklich durch die Stadt zum Donaukanal. Und in dieser Stunde ‚fielen mir die Schuppen von den Augen‘. Je länger er über die Begegnung mit Federn nachdachte, desto deutlicher wurde ihm das Unbehagen, das ihn seit dieser Begegnung nicht mehr losließ. Es waren zwei Momente, die ihn gestört hatten: zum einen die Tatsache, daß Federn der psychoanalytischen Abstinenz zuliebe kein Wort des Grußes geäußert hatte. […] Das andere störende Moment war die Tatsache, daß Federn Frankl kommentarlos und selbstverständlich eine Neurose unterschob und ihn einzig darauf ansprach.“ (Längle 1998, 57)

Bei Paul Federn hat Frankl erkannt, dass diese abstinente Form der Beziehung für ihn nicht vorstellbar ist. Er erlebte sie als inhuman. So unpersönlich und so unmenschlich wollte er nicht behandelt werden und so wollte er auch als Arzt oder Psychotherapeut nicht arbeiten.

Existenzanalytische Grundhaltungen der therapeutischen Beziehung

Seit damals sind viele Jahrzehnte vergangen, die Existenzanalyse hat sich weiterentwickelt. Die Beziehung, mit der die existenzanalytische Therapeutin[1] heute ihren Patientinnen begegnet, ist durch vier Grundhaltungen ge-

[1] Ich verwende in meinem Artikel durchgehend das Generische Femininum, schreibe also „Patientin“, „Therapeutin“ usw. Diese Anredeweise scheint mir insofern opportun, als sich im Kolleginnenkreis mehr Therapeutinnen als Therapeuten befinden und rein statistisch mehr Frauen eine Therapie aufsuchen als Männer. Männer sind selbstverständlich immer mit gemeint.

kennzeichnet. Diese Grundhaltungen ergeben sich aus der existenzanalytischen Anthropologie und aus der Theorie der Grundmotivationen (vgl. z. B. Längle 2013, 71ff):

1. **Seinsorientierung**: Die Therapeutin ist schützend, Halt- und Raum gebend, sie hält gemeinsam mit der Patientin aus, nimmt sie an. Und ganz wichtig: die Therapeutin ist nicht lösungsorientiert. Eine Lösung wird also nicht direkt intendiert, vielmehr geht es um ein gemeinsames Sein-Können. Lösungen, die sich im Lauf der Therapie einstellen, die der Patientin also in die Hände fallen, zu-fallen, die aus dem gemeinsamen Sein heraus ab-fallen, sind sozusagen ein „Abfallprodukt", das selbstverständlich gerne in Empfang genommen wird. „In der Existenzanalyse wird natürlich auch eine Besserung des Leidenszustandes angestrebt, doch ist die Symptomfreiheit […] nicht das eigentliche Ziel. Symptombefreiung und Gesundheit sind nicht von uns selbst erzeugt. Sie sind darum eigentlich ‚Geschenke'. […] Was als Erfolg angesehen werden kann, ist somit das, was der Mensch selbst tun kann: die Auseinandersetzung mich sich und der Welt zu verbessern." (Längle 2016, 154)

2. **Zuwendung**: Die Psychotherapeutin ist beziehungsvoll und empathisch. Sie geht in eine gefühlsmäßige Nähe zu ihrer Patientin und lässt sich berühren, sodass ein gemeinsames Schwingen und Resonanz möglich werden. Voraussetzung dafür ist ein Sich-Zeit-Nehmen und ein Verweilen bei den Emotionen, die die Patientin fühlt.

3. **Wertschätzung**: Die Haltung der Therapeutin ist offen, interessiert und respektvoll. Sie nimmt ihre Patientin ernst und versucht das Wesentliche zu sehen und zu verstehen. Gleichzeitig ist die Psychotherapeutin abgegrenzt und ein klares Gegenüber, das auch selbst immer wieder Stellung bezieht.

4. **Antwort**: Diese Stellungnahme behält die Therapeutin nicht nur für sich, sondern sie bringt sich immer wieder selbst zum Ausdruck. In der Existenzanalyse will die Psychotherapeutin ein personales Gegenüber sein, keine abstinente Projektionsfläche. Das Basistheorem in der Existenzanalyse ist ein dialogisches (vgl. Längle 2016). Diese Haltung findet sich auch im therapeutischen Gespräch wieder. Das Ich braucht ein Du, um Ich werden zu können, denn „alles wirkliche Leben ist Begegnung" (Buber 1994, 15).

Die zentrale Vorgangsweise in der Therapie ist die **Phänomenologie**. Es geht darum, die Patientin zu verstehen und nicht zu erklären, zu deuten, zu interpretieren. Die phänomenologische Therapeutin versucht, des Wesens der Person ansichtig zu werden, das Wesentliche zu fassen und damit selbst wesentlich zu werden. Damit der Therapeutin das möglich ist, soll sie ihre Vorerfahrungen, ihre Konzepte und Theorien, ihre privaten Meinungen etc. einklammern, heraushalten, in die **Epoché** stellen. „Die Epoché wird durch Selbst-Distanzierung erlangt: das bewusste Beiseitestellen und spätere Darauf-Zurückkommen, was im eigenen Erlebnisstrom von einem selbst her kommt: Assoziation, Bild, Abschweifen der Gedanken, Aufmerksamkeitsschwankungen – überall nimmt man sich wieder zurück." (Längle 2016, 128) Die Epoché ist also – etwas salopp formuliert – der Raum, in den all das gepackt werden soll, was dem freien Blick auf das Wesentliche hinderlich ist, also auch Copingreaktionen und psychodynamische Verwicklungen. So ist die Idealvorstellung. Wichtig ist mir, an dieser Stelle darauf hinzuweisen, dass Idealvorstellungen Näherungswerte und nicht die Realität sind. Die „wahre" Existenzanalytikerin sollte frei von psychodynamischen Verwicklungen sein – diese Vorstellung ist nicht nur unrealistisch, sondern meiner Meinung nach auch nicht notwendig. Frankl wollte eine „menschliche" Psychotherapie. Zum Menschen gehören ebenso wie die Person auch sein Leib und seine Psyche, seine Psychodynamik. Humane Therapie ist nur möglich, wenn alle drei Dimensionen mit einbegriffen sind.
Andererseits ist der psychotherapeutische Dialog selbstverständlich nicht irgendein beliebiges Kaffeehausgespräch, bei dem es irrelevant ist, was ich als Therapeutin sage, wie ich es sage und warum ich es sage. Die Wahrheit liegt – wie so oft – irgendwo in der Mitte, d. h. die Therapeutin braucht einerseits keine „personale Superheldin" zu sein; sie darf sich andererseits aber auch nicht dermaßen verwickeln lassen, dass sie über lange Strecken nicht mehr weiß, was sie tut.

Psychodynamik

In der Existenzanalyse lassen sich psychodynamische Verwicklungen, die den Blick auf das Wesentliche des Gegenübers verstellen, als **Copingreaktionen** beschreiben. Copingreaktionen sind Schutzmechanismen, die einem Menschen spontan helfen, mit einer überfordernden Situation zu Recht zu kommen. Und psychotherapeutische Situationen sind für Psychotherapeutinnen sehr oft überfordernd – je weniger Erfahrung desto mehr. Aber auch erfahrene Therapeutinnen sind nicht vor Überforderung gefeit.

„In jeder Grundmotivation gibt es vier Stufen von Copingreaktionen: Grundbewegung, Aktivismus, Aggression und Totstellreflex.“ (Längle 2013, 76) Je nach betroffener Grundmotivation variieren die Erscheinungsformen in diesen vier Grundkategorien. Jede einzelne dieser Copingreaktionen kann auch die Therapeutin erfassen. Im Folgenden erwähne ich beispielhaft ein paar Möglichkeiten, wie diese Schutzreaktionen konkret aussehen können:

1. In der *Grundbewegung* möchte die Therapeutin z. B. am liebsten sofort die Stunde beenden und sich mit angenehmeren Dingen beschäftigen. Natürlich verlässt kaum jemals eine Therapeutin tatsächlich den Therapieraum und lässt die Patientin alleine zurück. Aber man kann auch innerlich flüchten und sich z. B. mit dem schönen Abendprogramm beschäftigen oder an die nächste Urlaubsreise denken.
2. Im Modus des *Aktivismus* wird die Therapeutin besonders aktiv, sie möchte die Patientin unbedingt retten oder aus ihrer Situation befreien. Oder sie wendet ganz viele verschiedene Techniken an, um irgendetwas zu tun und ein Problem endlich lösen zu können.
3. Auch *Aggressionen* kann die Therapeutin bekommen, eventuell möchte sie der Patientin an den Kopf werfen, wie sehr sie von ihr genervt ist oder dass sie die Patientin in Wahrheit doch wirklich unsympathisch findet. Die wenigsten Therapeutinnen lassen ihre Aggressionen so deutlich sichtbar heraus, aber es gibt auch verstecktere Varianten, die sich z. B. hinter unangebracht ironischen oder sarkastischen Äußerungen verbergen können.
4. Die letzte Variante der Copingreaktionen ist der *Totstellreflex*, bei der die Therapeutin in eine erstarrte Hilflosigkeit verfällt. Dann fühlt sie sich wehrlos und kann eventuell gar nichts mehr sagen.

All diesem Erleben gemeinsam ist das Gefühl, dass die innere Freiheit verloren geht. Die Therapeutin kann nicht mehr aus einer Entschiedenheit heraus handeln, sondern fühlt sich getrieben und unfrei. Freiheit aber ist die Voraussetzung, um Zustimmung geben zu können. Und innere Zustimmung ist „das Wesen existentiellen Antwortens“ (Längle 2016, 71).

Schritte durch den Dschungel der Psychodynamik

In der Existenzanalyse ist die Personale Existenzanalyse (PEA) die Methode der Wahl, um Patientinnen zu helfen, aus einer unverständlichen oder als unfrei erlebten Situation herauszukommen und sich selbst wieder zu fassen zu bekommen (vgl. Längle 2000). Die darin beschriebenen Schritte, die für Patientinnen hilfreich sind, helfen auch den Therapeutinnen, um in verstrickten Situationen Klärung finden zu können.

1. Verwicklung wahrnehmen (PEA 0)

Die Therapeutin muss ihre Verwicklung wahrnehmen. Das klingt auf den ersten Blick vielleicht banal, ist es aber keineswegs. Ich gehe davon aus, dass ich selbst immer wieder mit Patientinnen (oder als Lehrtherapeutin auch mit Ausbildungskandidatinnen) verwickelt bin, ohne es zu bemerken. Eine Verwicklung muss nicht notwendigerweise immer sichtbar werden. Ausbildungskandidatinnen kommen zum Beispiel in die Lehrsupervision und stellen einen Fall vor, von dem sie meinen, dass „eh alles glatt läuft“. Wenn man genauer hinschaut, lassen sich dann überraschende Verwicklungen entdecken. Supervision bzw. Intervision sind also das Mittel der Wahl, um unerkannte Verwicklungen sichtbar zu machen. Für Therapeutinnen im Supervisionsstatus verpflichtend, sind sie auch für fertige Psychotherapeutinnen dringlich zu empfehlen.

2. Verwicklung aushalten (PEA 0)

Manchmal taucht in einer Therapiestunde eine Verwicklung auf, die für die Therapeutin kaum aushaltbar ist. Ich möchte das anhand einer Falldarstellung aufzeigen:

Die 17-jährige Alina leidet an Depressionen und Zwangsgedanken. Sie ist ungefähr 25 Stunden bei mir, als ihre Mutter darum bittet, einmal mitkommen zu können in die Therapie, weil sie sich mit ihrer Tochter überfordert fühlt. Alina stimmt dem zu und wir besprechen genau, was sie, ihrer Mutter sagen möchte. Als Mutter und Tochter dann gemeinsam in meiner Praxis sitzen, fühle ich mich sehr schnell sehr hilflos. Die Mutter redet in einem fort und ist extrem übergriffig. Alina kommt kaum zu Wort. Nach außen hin „funktioniere“ ich gar nicht so schlecht. Ich unterbreche die Mutter, versuche zu entschleunigen und klar zu formulieren, was ich mit Alina in den Stunden davor besprochen habe. Aber innerlich werde ich immer kleiner, immer hilfloser, möchte am liebsten davonlaufen und mit dieser Familie nichts mehr zu tun haben. Ich kriege die Stunde irgendwie über die Runden, aber es geht mir danach ziemlich miserabel. Ich denke auch zuhause viel an die Patientin, fühle mich hoffnungslos und viel zu unerfahren, um mit ihr gut weiterarbeiten zu können. Da ich zu diesem Zeitpunkt noch Ausbildungskandidatin bin, gehe ich ein paar Tage später in Supervision, um mich

mit meiner Verwicklung auseinander zu setzen.

Wichtig ist an dieser Stelle, dass ich trotz meines Gefühls von Immer-kleiner-Werden in der Therapiestunde sitzen geblieben bin, dass ich es also ausgehalten und sogar nach außen hin noch recht gut funktioniert habe. Das ist keine Selbstverständlichkeit, sondern ein anstrengender Akt, eine personale Handlung.

3. Verwicklung zuwenden (PEA 1)

Nach dem Wahrnehmen und Aushalten-Können einer inneren Verwicklung, braucht es als nächsten Schritt die Zuwendung zu mir als Therapeutin.

Bei Alina habe ich gespürt, dass ich innerlich immer kleiner werde und mich am liebsten verstecken bzw. verkriechen würde.

Zuwendung bedeutet, mich diesem Gefühl zu widmen, einen inneren Dialog dazu mit mir aufzunehmen. Das kann die Therapeutin manchmal direkt in der Therapiestunde versuchen, während die Patientin weiterredet oder indem ein längeres Schweigen zugelassen wird (vgl. Steinert 2014). Wenn das möglich ist, dann läuft der eigene innere Dialog der Therapeutin parallel zu dem, was die Patientin erzählt. Diese zweifache dialogische Offenheit ist in der phänomenologischen Haltung als maximale Präsenz zu verstehen. Ich bin offen dem anderen und mir selbst gegenüber. Diese Form der Präsenz braucht viel Übung und Erfahrung. Wenn sie gelingt, dann kann ich meine innere Verwicklung direkt in der Begegnung bearbeiten.

Bei Alina war mir ein innerer Dialog während der Therapiestunde aufgrund der hohen Dynamik und meiner geringen therapeutischen Erfahrung nicht möglich.

Wenn die Zuwendung in der Therapiestunde nicht gelingt, was oft der Fall und durchaus legitim ist, dann braucht es Supervision oder Intervision, also einen Raum, wo die Therapeutin in Distanz und mit Ruhe noch einmal auf ihre inneren Bewegungen schauen kann. Wenn es dort immer noch verwickelt bleibt, dann sind die „Eigenanteile“ möglicherweise so groß, dass Selbsterfahrung der nächste notwendige Schritt ist.
Zuwendung ist ein sehr umfassender Begriff, den ich noch weiter ausdifferenzieren möchte, um einen genaueren Blick auf die dafür notwendigen Schritte zu bekommen:

a) Als Basis der Zuwendung braucht es **Selbstannahme.** Dabei steht die Haltung im Zentrum, dass alles, was aus der Therapeutin kommt, sein darf. Auch Empfindungen der Langeweile, der eigenen Aggressionen etc. Jede Regung, die aus der Therapeutin kommt, darf sein, wird in Empfang genommen, ohne sie deswegen gutheißen zu müssen.
In Gruppensupervisionen, die ich als Lehrtherapeutin leite, ist es mir besonders wichtig, auf diese Selbstannahme der Therapeutin zu achten. Nachdem eine Ausbildungskandidatin von ihrem Fall berichtet hat, ist die nächste Frage an die anderen Gruppenteilnehmerinnen, was sie ganz spontan fühlen, also nach ihren primären Emotionen und Impulsen. Dabei ist alles erlaubt. Klar ist, dass dies ein rein subjektives Erleben ist, aus dem noch nicht deutlich wird, ob es mehr mit der Ausbildungskandidatin oder mehr mit der Patientin zu tun hat. Das ist an dieser Stelle auch noch nicht wichtig. Wichtig ist, dass alles, was aus der Therapeutin kommt, sein darf. Durch dieses Annehmen von allem, was sich zeigt, geht sie gleichzeitig der Patientin mit einer Offenheit dem Eigenen gegenüber voraus (vgl. Steinert 2007).

   Für das Beispiel mit Alina bedeutet das, dass ich mir meine Hilflosigkeit zugestehe und sie annehmen kann. Ich weiß jetzt nicht mehr weiter. Natürlich habe ich Erwartungen an mich als Psychotherapeutin, z. B. dass ich im Grunde viel souveräner sein müsste. Aber in dieser Situation ist eben Schluss mit Souveränität. So bin ich.

b) Nach der Selbstannahme braucht es **Selbstbeziehung**. Ich beziehe mich auf das, was sich spontan gezeigt hat, ich lasse mich berühren von meiner primären Emotionalität, von meiner Impulsivität, von meinen Copingreaktionen.

   Mit Hilfe der Supervision wende ich mich dem Geschehen der letzten Therapiestunde zu. Ich schaue genau hin, komme damit in Berührung. Ich spüre Hoffnungslosigkeit, mein Kleiner-Werden, mein Michverkriechen-Wollen und eine große Einsamkeit. Ich beginne in der Supervisionsstunde zu weinen, ohne dass ich genau weiß, warum. Aber es entlastet mich, dass ich den Raum dafür bekomme. Die letzte Stunde mit der Patientin und ihrer Mutter, bei der ich nur mit Aushalten beschäftigt gewesen bin, war sehr anstrengend für mich – es tut gut, mich danach einfach irgendwo fallen lassen zu können.

c) Neben Selbstannahme und Selbstbeziehung braucht es als dritten Schritt das **Selbstverständnis**. Die Therapeutin versucht zu verstehen, was ihr die Verwicklung sagen möchte, wie sie sich verstehen lässt. Gehört sie mehr zur Therapeutin oder mehr zur Patientin? An dieser Stelle wird die Unterscheidung zwischen Übertragung und Gegenübertragung bzw. zwischen Spüren und Fühlen, wie die Existenzanalyse unterscheidet, von Wichtigkeit (Steinert 2010).

Ist es meine Einsamkeit, die ich fühle oder ist es eine Einsamkeit, die ich von der Patientin spüre und die gar nicht so viel mit mir zu tun hat? – Mir ist klar, dass eigene biografische Erfahrungen mit herein spielen, die vermutlich mit der erlebten Einsamkeit von Alina in Resonanz kommen, aber ich kann nicht genau verstehen welche und warum es mich so heftig durcheinanderwirbelt. Ich beschließe, dass ich mich damit noch in meiner Selbsterfahrung auseinandersetzen möchte.

4. mich zur Verwicklung dazu stellen (PEA 2)

Jetzt geht es darum, mich zu meiner Verwicklung dazu zu stellen. Wenn sich die Therapeutin besser verstehen kann, dann geht es um die Frage, was sie davon hält und was sie konkret tun will.

Ich weiß nun, dass eigene biografische Erlebnisse eine große Rolle spielen und dass ich mich mit meinen Eigenanteilen weiter auseinandersetzen möchte. Aber mir ist auch klar, dass ich die nächste Stunde mit Alina machen werde, auch wenn ich meine Eigenanteile noch nicht geklärt habe, sondern diese nur erahnen kann. Ich bin noch sehr mit mir beschäftigt, als ich die nächste Stunde mit Alina beginne. Und daher bin ich auch in dieser Stunde – schon wieder – zum Großteil mit Aushalten beschäftigt. Ich höre zu, verstehe wenig, weiß noch weniger, was ich nachfragen soll, rede kaum etwas (zum Glück hat die Patientin viel zu sagen). Nach dieser Therapiestunde überlege ich ernsthaft, den Fall abzugeben. Meine Supervisorin sieht dafür allerdings noch keinen Bedarf und verspricht mir, dass sie mir sagen wird, wenn es in ihren Augen unverantwortlich ist, den Fall weiter zu führen. Das entlastet mich.

5. Antwort geben (PEA 3)

Wenn ich weiß, was ich machen will, bedeutet das noch nicht, dass auch klar ist, *wie* ich es meiner Patientin kommuniziere kann.

Wenn meine Verwicklung mit Alina, also die Hilflosigkeit in den Stunden, noch viel länger angedauert hätte, dann hätte ich möglicherweise die Entscheidung getroffen, die Therapie zu beenden oder zumindest einmal in Frage zu stellen. Wie ich das mit Alina genau ansprechen bzw. besprechen soll, wäre dann ein eigener Schritt gewesen, um aus meiner Verwicklung herauszukommen.
Ich habe mich entschlossen, in Ruhe meine Eigenanteile zu klären und zusätzlich in engmaschige Supervision zu gehen. Mit Alina selbst wollte ich – zumindest in der nächsten Stunde – nichts direkt ansprechen. Das war fürs Erste meine konkrete Antwort auf diese Situation.
Ein bisschen unsicher war ich auch, ob Alina überhaupt noch einmal kommen oder ob sie die Therapie abbrechen würde nach diesem schwierigen Gespräch mit der Mutter und meiner Hilflosigkeit dabei bzw. nach der letzten Einzeltherapiestunde, in der ich kaum etwas gesagt hatte.

Unverfügbarkeit

Phänomenologische Haltung beinhaltet immer auch Unverfügbarkeit. Diesem Thema hat der Soziologe Hartmut Rosa ein eigenes Buch gewidmet (2018). Unverfügbarkeit besitzt auch für das psychotherapeutische Arbeiten eine große Relevanz und meint, dass ich es als Therapeutin nicht in der Hand habe, nicht kontrollieren kann, wohin sich eine Patientin entwickelt oder was aus einer Verwicklung heraus entstehen kann (vgl. auch Steinert 2019).

Alina kommt in die nächste Stunde. Ich freue mich, bin auch ein bisschen überrascht, dass sie doch wiederkommt. Noch überraschter bin ich, als sie erzählt, dass es ihr besser ginge und dass ihr die letzte Therapiestunde besonders gutgetan hätte. Ich frage sie, was ihr denn so gut getan habe? Ihre Antwort lautet: „Weil ich letztes Mal so gut von mir reden konnte, ohne dabei unterbrochen zu werden." – Da hatte sie natürlich recht, gesagt habe ich kaum etwas in der Stunde davor.

Meine Verwicklung hat in diesem Fall also nicht nur nicht geschadet, sondern sogar noch etwas möglich gemacht, womit ich keinesfalls gerechnet hätte – Unverfügbarkeit. Semier Insayif, österreichischer Dichter mit irakischen Wurzeln, drückt diese Unverfügbarkeit folgendermaßen aus:

ich dir

ich lege ein wort
unter deine zunge
vergesse es in dir
und lasse es wachsen
ruhig und ungewiss
wann es sich öffnet
weiß niemand

(Insayif 2012, 14)

Literatur

Buber M (1994) Das dialogische Prinzip. Gerlingen: Schneider
Insayif S (2012) boden los. Gedichte. Innsbruck, Wien: Haymon
Längle A (1998) Viktor Frankl. Ein Porträt. München: Piper
Längle A (2000) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen: Wien: Facultas
Längle A (2016) Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas
Rosa H (2018) Unverfügbarkeit. Wien: Residenz
Steinert K (2007) Wie die Offenheit der Therapeutin Beziehung ermöglicht. Voraussetzungen einer phänomenologischen Haltung. Existenzanalyse 24, 2, 62–64
Steinert K (2010) Vom Fühlen und Spüren der Psychotherapeuten. Existenzanalyse 27, 2, 72–76
Steinert K (2014) (Wie) sprichst du mit Dir? – Anleitung zum inneren Dialog. Existenzanalyse 31, 2, 46–49
Steinert K (2019) Existenzanalyse und Resonanz. Psychotherapie als Resonanzraum. Existenzanalyse 36, 1, 4–14S

Anschrift der Verfasserin:
Mag.a Karin Steinert
Eduard Sueß-Gasse 10
A – 1150 Wien
steinert.karin@drei.at

VOM NUTZEN UND SCHADEN DER TREIBENDEN KRAFT

Christine Koch

Die Psychodynamik als seelische Kraft beschäftigt praktisch und theoretisch nicht nur Psychotherapeuten, auch viele philosophische Denker haben sich damit auseinandergesetzt. Exemplarisch wird an ausgewählten Zitaten zweier Philosophen kurz skizziert, was schon seit der Antike dazu überlegt wurde.
An Beispielen aus der therapeutischen Praxis soll sich die Wichtigkeit der Wahrnehmung, des Verständnisses und des guten Umgangs mit der Psychodynamik zeigen, die einerseits unser Leben schützen und andererseits auch hemmen kann, aber als seelische Kraft auch die Energie für Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit zur Verfügung stellt.

SCHLÜSSELWÖRTER: Psychodynamik, Copingreaktionen, Selbstdistanzierung, Personalität, sprachliche Begriffe für „positive“ und „negative“ Gefühle

ON THE BENEFITS AND HARMS OF THE DRIVING FORCE

Psychodynamics as a spiritual force preoccupies not only psychotherapists; also philosophical thinkers have dealt with this topic. Exemplarily, reflections since antiquity are outlined by means of selected quotations from two philosophers.
On the basis of examples from therapeutic practice, the importance of perceiving, comprehending, and adequately handling psychodynamics is demonstrated, which can for one thing protect and then again inhibit our lives as well, but as a spiritual force provides energy for the ability to act and decision-making.

KEYWORDS: psychodynamics, coping reactions, self-distancing, personality, linguistic terms for „positive“ and „negative“ feelings

Einleitung

Zu allen Zeiten haben sich Philosophen mit den seelischen Vorgängen, die wir als Psychodynamik bezeichnen, auseinandergesetzt – um ihre Mitmenschen zu einem *guten Leben* hinzuführen, wie z.B. der römische Philosoph Seneca, der Anfang des ersten nachchristlichen Jahrhunderts gelebt hat. In einem sehr ausführlichen Brief an seinen jungen Freund Serenus schreibt er über die „Seelenruhe“ und wie man sie erlangt (Seneca 1997). Das liest sich, zeitbezogen natürlich, wie die Anleitung zur Selbstreflexion im Bezug zur Psychodynamik, die diese Seelenruhe behindern kann. Er schreibt: „Es schleicht sich … jene geistige Unruhe ein, die nie ein Ende findet – weil sie ihre Begierden weder zügeln noch ausleben können; es kommt zum Stillstand des an seiner Entfaltung gehinderten Lebens ...“ (Seneca 1997, 187). In der Existenzanalyse würden wir von (fixierten) Copingreaktionen sprechen, die uns im Lebensvollzug blockieren können (Längle 2000).
Der französische Philosoph René Descartes hat sich in seinem 1649 veröffentlichten Aufsatz „Les Passion de l´ame“ hingegen um die *theoretische Analyse* seelischer Vorgänge bemüht (Descartes 2014). Wenn er beschreibt, dass wir nicht auf jeden Eindruck in jeder Situation mit einer *Leidenschaft* reagieren, sondern dass dies nur geschieht, wenn jener wichtig für uns ist, entspricht das dem, was in der Existenzanalyse als „Sinnhorizont“ bezeichnet wird (Längle 2002). „Nun können Passionen bisweilen durch eine Aktion der Seele, die sich bestimmt, das eine oder andere Objekt aufzufassen, verursacht werden, bisweilen aber auch allein durch die Grundbeschaffenheit des Körpers oder durch Eindrücke, die zufällig im Gehirn angetroffen werden, wie es geschieht, wenn man sich traurig oder fröhlich fühlt, ohne dafür irgendeinen Anlass angeben zu können.“ (Descartes 2014, 37)
Als *ursprüngliche Leidenschaften* nennt Descartes *Verwunderung, Liebe, Hass, Traurigkeit, Freude, Begierde* – in der Existenzanalyse würden wir allerdings nicht von „Leidenschaften“ sprechen, sondern von (zuständlichen) Gefühlen, Affekten oder Gestimmtheit. Der Philosoph beschäftigt sich im Weiteren ausführlich mit der Beschreibung der *Passionen*, ihrer Wirkungsweise, Entstehung und Bedeutung für das Leben, nicht als ein „Werk über Gefühle, sondern ein Werk über im Menschen aktivierbare Programme, Schemata, Komplexe oder Automatismen und deren Verhinderung, Bestärkung oder Veränderung“ (Wohlers 2014, XXf).

Psychodynamik in der Praxis

In der psychotherapeutischen Arbeit gehört die Beachtung der Psychodynamik zum unabdingbaren Handwerk, um erkennen zu können, wie weit der Klient über ausreichende Schutzfunktionen verfügt – oder eben nicht – und wo sie sich als hemmend im Lebensvollzug bemerkbar machen. Das hilft uns im Erkennen der tieferen Wurzeln des Befindens und Verhaltens eines Menschen, wie es sich uns als Reaktion auf äußere Gegebenheiten und innere Gestimmtheit zeigt. Wenn wir z.B. an depressive Patienten denken, wo es wenig Bewegung gibt, die Psy-

chodynamik fast zur „Psychostatik“ wird, die nur mehr in den dunklen Regionen verharrt, (affizierbar überwiegend im negativen Bereich, steht dann im psychiatrisch-diagnostischen Befund) oder an Borderline-Patienten, wo die Psychodynamik zu „Psychodynamit“ werden kann, wo es immer möglich ist, dass dem Gegenüber die Gefühlsausbrüche quasi „um die Ohren fliegen“ (als mangelnde Impulskontrolle beschrieben) – dann wird die Wichtigkeit des gründlichen Wahrnehmens und sorgsamen Umgangs mit den treibenden Kräften des Seelenlebens deutlich.
Die Beachtung der *primären Emotionen* und der psychodynamischen Reaktionen, in denen bereits im Keim eine Stellungnahme enthalten ist, sagt uns aber noch viel mehr über die Befindlichkeit und die Vitalität eines Menschen: auch die Äußerung ***positiver Gefühle*** zeigt uns etwas Wesentliches. Denken wir zum Beispiel an die Arie des Tamino aus der Zauberflöte „Dies Bildnis ist bezaubernd schön“, in der er singt, „… ich fühl´ es, ich fühl´ es, wie dies Götterbild mein Herz mit neuer Regung füllt…“ – in dieser spontanen Ergriffenheit, fast Überwältigung, zeigt sich Vitalität und Berührbarkeit. Und daraus bezieht der Held die Motivation und die Energie zum Handeln, als „Personierung der Existenz“ (Längle 2014, 17).

Gefühlsqualitäten

Wir sind als Therapeuten mit unangenehmen Gefühlen viel mehr konfrontiert als mit angenehmen – das liegt in der Natur der Sache selbst, schließlich kommen die meisten unserer Klienten wegen ihrer Leidensgeschichte. Es ist aber auch so, dass wir das im Sprachgebrauch ganz generell finden können: Wie viele Bezeichnungen für positive und negative Gefühle kennen wir? So viele als unangenehm empfundene Affekte lassen sich benennen: Angst, Ärger, Wut, Zorn, Enttäuschung, Eifersucht, Gier, Neid, Verzweiflung, Aggression, Trotz, Hass, Beleidigtsein, Ekel, Verachtung, Empörung, Abscheu, Feindseligkeit, Verbitterung, Scham, Hoffnungslosigkeit ...
Bei angenehmen Gefühlen ist die Palette erstaunlicherweise viel kleiner: Freude, Überraschung, Erleichterung, Sicherheit, Hoffnung, Neugier vielleicht – was fällt uns noch ein an spontanen seelischen Bewegtheiten im „positiven Bereich“? Das ist mir auch bei den Spielmaterialien aufgefallen, mit denen ich arbeite, um die Gefühlswahrnehmung anzuregen. Ich finde das schade. Vielleicht liegt es daran, dass wir über gute Gefühle einfach weniger nachdenken? Descartes hatte auch dazu etwas zu sagen: Er meinte, dass *Trauer* und *Hass* wichtiger wären als *Freude* und *Liebe*, weil erstere uns vom Übel fernhalten, während die positiven Leidenschaften die Vollkommenheit mehren würden, was schön, aber nicht unbedingt notwendig wäre: „Denn es ist wichtiger, die Dinge zurückzuweisen, die schaden und zerstören können, als diejenigen zu erwerben, die irgendeine Vollkommenheit hinzufügen, ohne die man weiterbestehen kann.“ (Descartes 2014, 83) Das kommt unserem Verständnis der Copingreaktionen als lebenserhaltende Schutzfunktionen nahe – auch wenn in der Existenzanalyse, den jeweiligen Grundmotivationen zugeordnet, die Begriffe differenzierter gesehen werden. Freude und Liebe als lebensbereichernde Gefühle des *„Mögens“* sehen wir als Hinweis auf das Wertvolle im Leben, auf den *Grundwert*, bei dessen Fehlen oder Marginalisierung eine depressive Störung droht.

Wahrnehmung von Gefühlen

Wenn Klienten auf die Frage, wie sie sich aktuell fühlen würden, sagen: „Mir geht’s nicht gut“, lassen wir uns das in der Psychotherapie genauer beschreiben, was den Betroffenen oftmals gar nicht so leicht fällt, – vor allem dann, wenn sie es nicht gewohnt sind, nach Gefühlen gefragt zu werden, nicht einmal von sich selbst! Als Psychotherapeuten geben wir in diesem Fall Hilfestellung, wenn es notwendig ist. Dabei sind wir auch mit unserer eigenen Psychodynamik konfrontiert, vielleicht mit Ungeduld oder dem Drang, helfend einzugreifen, und dem Klienten vielleicht nicht genügend Raum und Zeit geben. Das Innehalten und Auf-sich-wirken-Lassen ist deshalb immer unabdingbar im therapeutischen Prozess.
Aber auch die genaue Beschreibung, wie sich ein Klient fühlt, wenn er sagt: „Es geht mir besser“, ist nicht ganz so einfach – häufig wird dann geantwortet: „Ich bin *nicht* mehr so – ängstlich, depressiv, wütend, unsicher …“ Die Frage: „Sondern? Wie sind Sie denn?“ regt an, positive Gefühle wahrnehmen zu lernen, auch wenn sie vielleicht noch kleine Pflänzchen sind, die sorgsam gepflegt werden müssen. Es ist wichtig, damit die gesunden Anteile zu stärken und auch die Macht *dieser* Gefühle zu nutzen. Die Absicht dabei ist, einen guten inneren Dialog anzuregen (Steinert 2014).

Im Bemühen, die Psychodynamik in ihren hemmenden, schädlichen Einflüssen für ein erfülltes Leben zu „befrieden“, im Besonderen mit der Methode der Personalen Existenzanalyse (PEA), gipfelnd in der personalen Stellungnahme, wird die Personalität des Klienten angesprochen. Was den Menschen, der zu einer stimmigen Stellungnahme gefunden hat, dann zum Handeln bewegt, ist nicht ohne seelische Bewegung möglich; wenn das,

was in der Existenzanalyse als „integrierte Emotion“ bezeichnet wird, gelungen ist, wir uns also – bewusst oder unbewusst - nicht mehr *getrieben* fühlen, bleibt die *Kraft* der Psychodynamik erhalten als Energie, die uns die bewusste Umsetzung des Gewollten ermöglicht.
Diese Kraft, die die Psychodynamik zur Verfügung stellt, ist nicht nur als Notwendigkeit schützender Affekte wertvoll, sondern auch als Ausdruck von Lebendigkeit, von Anteilnahme am In-der-Welt-Sein. Die Bearbeitung der Psychodynamik wird nicht dazu führen, dass uns nichts mehr berührt, vielleicht sogar bestürmt, und wir zu einer allumfassenden Abgeklärtheit oder gleichgültigen Gelassenheit finden. Auch bei seelischer Ausgeglichenheit werden sich psychodynamische Erregungen bemerkbar machen, das lässt sich nicht nur gar nicht vermeiden, es wäre auch schade darum: Durch diese Regungen werden wir auf Wichtiges, etwas, das uns (etwas) angeht, hingewiesen.
Der emotionale Rückzug aus der Welt mit ihren Ansprüchen (im Sinne von Angesprochen-Sein), Aufregungen, Wünschen und Sehnsüchten wäre ein Verlust von Lebendigkeit. Außerdem zeigt uns die Ausprägung eigener psychodynamischer Vorgänge, wo wir unsere Stärken und Defizite haben und wie wir zu dem geworden sind, der wir sind. Aber sie verweist uns auch darauf, wo unbewusste Schutzfunktionen uns in der Entfaltung unseres Lebens behindern.

Dazu zwei Beispiele:[1]

Ausgangslage

Zwei Klientinnen, die im Abstand von einigen Monaten in die Praxis gekommen sind, arbeiten in der gleichen Institution, und nach jeweils ein paar Sitzungen stellt sich heraus, dass es Schwierigkeiten am Arbeitsplatz gibt.
Ein neuer Chef hat Arbeitsweisen eingeführt, die sehr viel Dokumentation beinhalten, die dieser Vorgesetzte auch sehen will. Es werden von ihm neue Projekte forciert, die nicht nur zu erheblicher Mehrarbeit führen, sondern eben auch noch mehr Zeit an Dokumentation und häufige „meetings“ fordern. Ihr früherer Chef war da eher locker, er hat die Mitarbeiter weniger gefordert und war nicht sehr präsent, hat die Kollegen weitgehend selbständig arbeiten lassen.
Frau A. kommt wegen psychosomatischer Beschwerden, hauptsächlich im gastrointestinalen Bereich, sowie Schlafstörungen in die Praxis.
Nach ein paar Sitzungen wird klar:
Sie fühlt sich durch ihren Chef ständig kontrolliert und überwacht, findet die Mehrarbeit unzumutbar und überflüssig und gerät dadurch unter erheblichen Druck. Außerdem hat sie das Gefühl, dass ihre Selbständigkeit und Kompetenz in Frage gestellt wird und sie nicht die Achtung bekommt, die sie verdient. Sie findet, dass die „Braven“, die alles tun, was der Chef will, ihr vorgezogen werden.
Von den Kollegen, denen es ähnlich geht, fühlt sie sich im Stich gelassen und nicht unterstützt, wenn sie gegenüber ihrem Chef ihre Position vertritt. „Die lassen mich einfach im Regen stehen“, sagt sie mit Bitterkeit. Sie findet das alles ungerecht und empörend.
Sie kämpft zwar damit, die für sie sinnlosen zusätzlichen Aufgaben zu verweigern, erledigt sie schließlich aber wegen der (zu Recht) gefürchteten Konsequenzen doch, allerdings mit großem innerem Widerstand. Das kostet enorm viel Kraft, was dazu führt, dass sie sich ständig erschöpft fühlt. Die Gedanken kreisen und lassen sie nicht einschlafen. Ihre Regenerationsfähigkeit ist dadurch erheblich beeinträchtigt. Sie fürchtet sich vor jeder neuen Arbeitswoche.

Frau B. kommt wegen eines drohenden Burn-outs in die Praxis.
Auch bei ihr gibt es Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, allerdings ganz andere.
Sie findet es gut, dass es endlich einen Vorgesetzten gibt, der sich mehr engagiert, die Arbeit überprüft und damit sieht, wie sehr sie sich bemüht und wie engagiert sie ist. Dadurch bekommt sie von ihm auch Anerkennung und Zuwendung. Sie versteht nicht, dass manche Kollegen, zumindest unterschwellig, Widerstand leisten. Das macht sie wütend und sie leidet unter dem sich verschlechternden Betriebsklima. Sie selbst übernimmt bereitwillig immer mehr Aufgaben im Rahmen der diversen Projekte. Ihr Chef hat in ihr eine verlässliche Verbündete und favorisiert sie gegenüber anderen, nicht so willigen Mitarbeitern. Sie genießt die Vertrautheit mit ihrem Chef, andererseits bringt sie das in Konfliktsituationen mit den Kollegen. Sie fühlt sich oft ausgegrenzt und vermisst die Gemeinschaft.
Die Arbeitszeit hat sich für sie ständig erhöht und es bleibt kaum noch Freizeit. Wenn nötig, ist sie bereit, sogar am Wochenende zu arbeiten. Sie vernachlässigt private Kontakte, hat das Laufen als Ausgleichssport wegen Zeitmangel aufgegeben und die Zeit für Regeneration fehlt ihr immer mehr. Sie beginnt an ihrer Leistungsfähigkeit zu

[1] Um deutlich zu machen, wie psychodynamische Vorgänge die eigene Wahrnehmung und die Interaktionen mit anderen beeinflussen, wurde die Komplexität vereinfacht und auf Fallvignetten reduziert. Daten wurden außerdem so verändert, dass kein Rückbezug auf KlientInnen möglich ist.

zweifeln und Versagensängste machen sich breit.
Sie überlegt, eine Auszeit – als Bildungskarenz – in Anspruch zu nehmen und fürchtet, dass ihr Chef, der dem zustimmen müsste, sie nicht gehen lassen würde. Als sie sich endlich dazu durchringt, ihr Anliegen vorzubringen, reagiert ihr Vorgesetzter entgegen ihrer Erwartung positiv und „verständnisvoll". Er weiß auch schon, wem er ihre Agenden übertragen wird, es gäbe da einen jungen Kollegen, der ihre Aufgaben übernehmen kann. In der Zeit bis zum Antritt ihrer Karenz hätte sie genügend Möglichkeit, ihn einzuschulen und ihre Aufgaben zu übergeben. Sie sagt: "Ich war wie vor den Kopf geschlagen" – es sei eine Kränkung, so selbstverständlich austauschbar zu sein, und täte weh, damit habe sie nicht gerechnet.
Sie denkt mit Schrecken an jede neue Arbeitswoche.

Psychodynamik bei beiden

Die Psychodynamik unterscheidet sich bei beiden erheblich, bei objektiv ähnlicher Ausgangslage – beide arbeiten unter den gleichen Bedingungen, die der Wechsel in der Chefetage mit sich gebracht hat. Beide leiden auf völlig unterschiedliche Weise darunter und tragen auf ebenso unterschiedliche Weise zur jeweiligen Situation – und damit auch zu ihrem Erleben – bei. Es zeigt sich eine unbewusste Trotzhaltung bei der einen und eine ebenso unbewusste Sehnsucht nach Zuwendung und Gemocht-Werden bei der anderen, die deren Überengagement bis zur Erschöpfung begründet. Bei beiden zeigt sich der Ursprung der fixierten Copingreaktionen in der Kindheit, sodass Wahrnehmung und eine freie Entscheidungsfähigkeit beeinträchtigt sind.

Bei Frau A. schützen die Copingreaktionen der 3. Grundmotivation (GM) (Längle 2008) ihre Identität und ihr Selbstwertgefühl. Als Ziel der Therapie nennt sie das Erreichen von mehr Gelassenheit und Entscheidungsfreiheit. Als sie sich ihren Gefühlen zuwenden, diese wahrnehmen und positiv bewerten kann, verringert sich der innere Widerstand gegen die Anforderungen durch den Chef, sie bestimmt das Arbeitspensum eigenverantwortlicher und mit deutlich weniger innerem Widerstand. Der Zorn auf die Kollegen weicht einer etwas verständnisvolleren Haltung. Das Gefühl relativer Freiheit und Selbstbestimmung, um die sie in ihrer Kindheit und Jugend sehr (und meist vergeblich) kämpfen musste, werden ihr als Wert bewusst und sie gelangt zu der inneren Sicherheit, dass ihr das jetzt als Erwachsene niemand nehmen kann.

Frau B., die in ihrer Kindheit und Jugend Aufmerksamkeit und Zuwendung nur über sehr viel Leistungsbereitschaft erhalten hat, versteht, dass sie dieselben Verhaltensweisen immer noch einsetzt, um die erlittenen Defizite (in diesem Fall der 2. GM) auszugleichen. Ihr Ziel in der Therapie ist, ihr Verhalten in Beziehungen ändern zu können: Immer sei sie es, die mehr gibt, als sie bekommt. Das führt zu wiederholten Enttäuschungen und sie schützt sich durch Rückzug. In der Zuwendung zu ihren Gefühlen von Einsamkeit und Ungeliebtsein wird ihr bewusst, dass sie glaubte, sich Zuneigung und Liebe erarbeiten zu müssen (und vielleicht auch zu können!): durch Hilfe im Familienhaushalt, „Brav-sein", gute Noten, für die sie sich sehr angestrengt hat, später durch jederzeitiges Zur-Verfügung-Stehen bei Freunden. Trotzdem fehlt ihr die innere Sicherheit, geliebt zu werden.
Im Laufe der Therapie lernt sie, ihre Tüchtigkeit und ihre Leistungsbereitschaft als positive Eigenschaften zu schätzen und die Grenze zur Überforderung wahrzunehmen und zu beachten. Sie beginnt zu erkennen, wo sie ausgenützt und manipuliert wird, lernt sich abzugrenzen und kann die Kränkung der „Ersetzbarkeit" überwinden. Auf das Sabbatical, das sie für Weiterbildung und Zeit für sich und ihre sozialen Kontakte nutzen will, kann sie sich schließlich freuen.

Was hilfreich war

Diese beiden Klientinnen haben sich mit Hilfe der *Personalen Existenzanalyse* (Längle 1993) in vielen kleinen Schritten ihren Gefühlen zuwenden können, sich mit ihren Biografien auseinandergesetzt und Distanzierungsfähigkeit und Selbstannahme geübt. Die authentische Stellungnahme hat schließlich zur Befreiung von den hemmenden Einflüssen der fixierten Copingreaktionen geführt und Handlungsspielräume eröffnet, die beide in je eigener Weise für sich nützen konnten.

Fazit

Die Macht der Psychodynamik kann selbstschädigend sein; sie kann, bewusst wahrgenommen, aber auch auf die Werte, um die es uns *wesentlich* geht, hinweisen. Wenn wir gut damit umgehen, können wir ein Stück mehr *HerrIn im eigenen Haus* werden.

Literatur

Descartes R (2014) Die Passionen der Seele. In: Wohlers C (Hg) Die Passionen der Seele. Hamburg: Felix Meiner
Längle A (1993) Schematische Darstellung der einzelnen Schritte der PEA. In: Längle A (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag, 77–84
Längle A (2000) (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
Längle A (2002) Sinnspuren. St. Pölten-Wien-Linz: NP Buchverlag
Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzey-Kunz A (Hg) Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas, 30–179
Längle A (2014) Die Aktualisierung der Person. In: Existenzanalyse 31, 2, 16–26
Seneca L A (1997) Philosophische Schriften und Briefe. Augsburg: Bechtermünz
Steinert K (2014) (Wie) sprichst du mit dir? Existenzanalyse 31, 2, 46–49
Wohlers C (2014) Die Passionen der Seele. Hamburg: Felix Meiner, XXf

Anschrift der Verfasserin:
Christine Koch
Kirchengasse 2
A – 7344 Stoob
mail@christinekoch.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

SCHNELLER, HÖHER, STÄRKER!

Zur Psychodynamik im Spitzensport

Andrea Engleder

Spitzensportler/innen gehen über ihre körperlichen Schmerzgrenzen. Sie ordnen dem Erfolg jahre- bis jahrzehntelang ihr ganzes Leben unter und das für möglicherweise nur einen Augenblick des „Außergewöhnlich-Seins". Manche meinen, nur eine „Killer"-Persönlichkeit könne es im Hochleistungssport zu etwas bringen. Können daher nur pathologische Persönlichkeiten Sieger werden? Muss man für Höchstleistungen eine erhöhte Leidensfähigkeit als Person mitbringen? Sportler/innen begegnen auf dem Weg an die Spitze viele Herausforderungen und Verführungen, die immer wieder eine personale Stellungnahme erfordern. Hier kann die Existenzanalyse einen wertvollen Beitrag leisten, damit sich im Spannungsfeld zwischen Leistung und Person-Sein keine störende Dynamik entwickelt.

SCHLÜSSELWÖRTER: Psychodynamik, Spitzensport, Angst, Existenzanalyse

FASTER, HIGHER, STRONGER! ON PSYCHODYNAMICS IN HIGH-PERFORMANCE SPORT

High-performance athletes transgress their own physical thresholds of pain. They subordinate their whole life to success for years or even decades, possibly only for one moment of being extraordinary. Some believe that only a "killer" personality could manage to achieve something in high-performance sport. Can it therefore be that only pathological personalities are capable of becoming winners? Is it necessary to bring along an enhanced capacity for suffering as a person in top performance? On their way to the top, athletes encounter many challenges and temptations, which repeatedly require taking a personal stand. This is where Existential Analysis can make a valuable contribution, preventing irritating dynamics to develop in the field of tension between performance and being a person.

KEYWORDS: psychodynamics, high-performance sport, fear, Existential Analysis

Einleitung

Spitzensport bewegt – durch das Erringen eines hart erkämpften Sieges, durch einen gemeinsamen Triumpf mit Gleichgesinnten oder Staunen über die eigene erbrachte Leistung. Sportler und Sportlerinnen sind immer auch mit dem Erleben von Verlust und Misserfolg konfrontiert. Die Höhe des Leistungsdrucks hängt dabei nicht nur von ihren eigenen Erwartungen ab, sondern auch von den Erwartungen ranghoher Funktionär/innen, die großes persönliches Interesse am Erfolg haben, um ihre Sportart populär zu halten, von den Erwartungen der Trainer/innen, deren Reputation und weiterer Karriereverlauf von den Leistungen ihrer betreuten Sportler/innen abhängt und von Fans und Politiker/innen, die über zukünftige Förderungen entscheiden. Wo an Grenzen gegangen wird, finden sich auch psychische Störungsbilder: zum Beispiel Essstörungen aufgrund von restriktiven Gewichtsvorgaben oder der ausgeprägten ästhetischen Bewertung des Körpers, Depressionen aufgrund von Beziehungs- und Orientierungslosigkeit und Traumatisierungen aufgrund lebenseinschneidender Verletzungen.

Ressource Spitzensport

Neben all den zu diskutierenden psychischen Belastungen durch den Spitzensport ist es wichtig, auch auf die positiven Aspekte hinzuweisen. Diese zeigen sich unter anderem darin, dass schon junge Nachwuchsleistungssportler/innen Selbstständigkeit erfahren, indem sie früh Verantwortung für ihre Leistungsentwicklung übernehmen müssen. Sport bietet außerdem ein sinnvolles Ziel, kann zur brennenden Leidenschaft werden. Es kann ein starkes Zugehörigkeitsgefühl und Anerkennung erfahren werden, und umfangreiche Reisetätigkeit und Austausch mit einer Vielzahl an Menschen aus anderen Ländern lassen den eigenen persönlichen Horizont wachsen (Engleder 2012).

Zur Psychodynamik von „Schneller, Höher, Stärker"

Woher kommt nun dieses „Schneller, höher, stärker" (De Coubertin 1924) gemäß dem Motto der Olympischen Spiele? Einerseits ist es stark in der Person selbst und andererseits im näheren sportrelevanten Umfeld – wie Trainer/innen, Betreuer/innen, Teamkolleg/innen, Funktionär/innen, Familie, Medien, Sponsoren und Arbeitgeber (z.B. Heeressportzentrum) – und in der Politik und der Gesellschaft begründet.

Wenn wir die Persönlichkeit eines Menschen als Flussbett sehen und die Psychodynamik als das Wasser, das mal ruhig und mal wild durchfließt, dann ist das Ziel der Persönlichkeitsentwicklung, ein möglichst breites Flussbett zu gestalten, damit der Mensch in Zeiten der Anspan-

nung mehr Verhaltensmöglichkeiten zur Verfügung hat. Je schmaler allerdings das Flussbett, desto mehr kann die Psychodynamik überschießen und führt zu Kontrollverlust über das eigene Verhalten bzw. die eigenen Emotionen (Längle 2004).

Was kann nun die Psychodynamik eines Leistungssportlers beeinflussen? Läuft alles nach Zufriedenheit und werden die Erwartungen erfüllt, führt dies z.B. zu Freude und Ehrgeiz. Wurden die Erwartungen nicht erfüllt, kommt es zu Angst, einem Gefühl des Versagens, einem Gefühl des Nicht-Erreichen-Könnens, Alleinseins, Nicht-Entsprechens uvm. Ungenügende Leistungen werden insgesamt als Bedrohung erlebt: der/die Sportler/in verliert die Unterstützung von anderen, vielleicht sogar die finanzielle Unterstützung von Sponsoren, er/sie verliert den Kader-Status und damit alles, was ihm/ihr wichtig ist. Diese Bedrohung und die damit verbundene inneren Anspannung führt dazu, dass Sportler/innen mehr trainieren und sich exzessiv verausgaben und in ein Übertraining kommen. Sie gehen massiv über körperliche Grenzen und nehmen den Schmerz nicht als Limit wahr. Sie zeigen gewaltvolles Verhalten, indem sie andere demütigen oder in der Rolle des/der Trainer/in ihre Machtstellung gegenüber Schwächeren ausnutzen. Bei gewichtsabhängigen Sportarten kommt es in diesem Spannungszustand oftmals zu einer noch restriktiveren Nahrungsaufnahme in der Hoffnung, dass durch weniger Gewicht eine Leistungssteigerung möglich wird. Das Risiko für ein problematisches Essverhalten und eine dysfunktionale Körperwahrnehmung steigt. Dies kann sich bis hin zu einer klinisch einzustufenden Essstörung entwickeln. Wenn es für den/die Sportler/in sehr eng wird und sich trotz jahrelanger psychischer und körperlicher Anstrengung nicht die so heiß ersehnte Medaille einstellt, wenn der Druck von außen wächst und für das bisher geleistete keine Würdigung erfahren wird, steigt das Risiko, zu unerlaubten Substanzen und Hilfsmitteln zu greifen. Dies wird als einzige Lösung gesehen, endlich die Leistung zeigen zu können, die man jahrelang herbeigesehnt hat. Im allerschlimmsten Fall kommt es aufgrund des überhöhten Leistungsanspruchs und des fehlenden Umgangs mit dem Scheitern zu suizidalem Verhalten. Aufgrund dieser vielfältigen psychischen Anforderungen an Leistungssportler/innen und dem scheinbar einzigen vorgegebenen Ziel – „an die Spitze zu kommen" – braucht es einen sensiblen psychologischen und psychotherapeutischen Blick in der Karrierebegleitung von Spitzensportler/innen, sodass ein Raum geschaffen wird, wo der Mensch sich zeigen kann und nicht die Leistung das Person-Sein bestimmt (Engleder 2012).

Bedingungen im Spitzensport

Der anhaltende Druck, zu konkreten Zeitpunkten Leistungen zeigen zu müssen, da es z.B. um Qualifikationswettkämpfe geht, und die drohende Erfolglosigkeit verringern die gefühlte Freiheit der Sportler/innen sehr. Ein oftmals sehr eng strukturierter Alltag mit Training und/oder Schule lässt wenig Spielraum für andere Aktivitäten und Beziehungen außerhalb des Sports. Kommen auch noch sehr hohe Erwartungen der Person selbst und der wichtigsten Bezugspersonen dazu und ist die finanzielle Absicherung durch Sponsoren oder die Heeressportanstellung von einer konkreten Leistung abhängig, verengt sich der psychische Spielraum schnell. Ein Versagen wird als existenzielle Bedrohung erlebt. Es wird alles darangesetzt, ja nicht zu verlieren. Dadurch erhöht sich die Anspannung, die Aufmerksamkeit ist auf das Vermeiden des Verlierens gerichtet und nicht auf das, was zu tun ist, um zu gewinnen. Die Erfolglosigkeit tritt als selbsterfüllende Prophezeiung (Watzlawick 1981) ein. Aufgrund oft erlebter Perspektivenlosigkeit abseits des Sportes – „nur sportlicher Erfolg führt zu einem erfüllten Leben" – ist ein offenes Sich-Einlassen auf die körperlichen und mentalen Herausforderungen im Sport nicht mehr möglich.

Wenn es zu wiederholten Misserfolgen kommt und dadurch zur Abwertung der eigenen Person, zur Enttäuschung über die nicht gewonnene Medaille, zu Kritik von Trainer/innen, Medien, Gesellschaft und Verlust von Sponsoren, kann das zu einem Überschießen der Psychodynamik führen. Dies findet seinen Ausdruck in noch mehr Versagensangst, problematischem Essverhalten, Dissoziieren, Panikattacken, Depression und Suizidgedanken, Autoaggression und Aggressivität.

Theoretischer Hintergrund: Die 4 Grundmotivationen der Existenzanalyse

Nach Längle & Holzhey-Kunz (2008) braucht es vier fundamentale Dimensionen, damit der Mensch Sinn im Leben erfassen kann. Die vier Grundelemente der Existenz lassen sich wie folgt beschreiben:

Die erste Grundmotivation bezieht sich auf den Seins-Grund. Um gut da sein zu können braucht der Mensch Raum, Halt und Schutz. Auf dessen Grundlage kann er Ja zum Leben sagen.

Die zweite Grundmotivation bezieht sich auf das Werteerleben. Zentral geht es um das Ja zum Leben, dass der Mensch leben mag.

Die dritte Grundmotivation umfasst die eigene Individualität und Unverwechselbarkeit. Es geht um das Ja zu mir,

darum so sein zu dürfen, wie ich bin.
Diese drei Grundmotivationen bilden die Basis für die vierte Grundmotivation, wo es um das Offensein für Sinnzusammenhänge geht. Hier geht es um die Gesamtfrage der Existenz, was es vom Menschen braucht, damit es für ihn gut wird.
Wenn diese Voraussetzungen allerdings nicht gelebt werden können, übernimmt die Psychodynamik die federführende Rolle, um das psychische, physische bzw. personale Überleben zu gewährleisten. Solche Schutz- und Überlebensreaktionen zeigen sich in ängstlichen, depressiven, hysterischen und dependenten Copingreaktionen, die es uns ermöglichen, trotzdem einige Grundbedingungen der Existenz zu erhalten, ohne dass diese jedoch personal überprüft worden wären (Längle 1998).
Sämtliche Fragen der vier Grundmotivationen finden sich in der existenzanalytischen Begleitung und Beratung von Sportler/innen in unterschiedlichen Ausprägungen wieder.

Aus der existenzanalytischen Arbeit mit Spitzensportler/innen

Folgende nach den Grundmotivationen eingeteilte Fragen spielen in der Arbeit mit Leistungssportler/innen eine zentrale Rolle:
1. Grundmotivation: Was gibt im Sport Halt? Was gibt sonst noch Halt? Welche sind meine Stärken? Was sind Ausbildungsalternativen neben dem Sport?
2. Grundmotivation: Welche Beziehungen tun mir gut? Im Sportsystem (Unterstützer vs. Ausbeuter), außerhalb des Systems? Ist eine Paarbeziehung möglich? Wie ist die Beziehung zu Familie und Freunden?
3. Grundmotivation: Ist es gut so wie ich bin?
4. Grundmotivation: Wo sind versteckte Sehnsüchte? Bin ich mehr als der/die Leistungssportler/in? Wenn ja, was ist da noch? Macht das alles so für mich Sinn?

Fallbeispiele

Anhand von zwei Fallbeispielen soll die existenzanalytische Herangehensweise an konkrete Fragestellungen aus dem Spitzensport dargestellt werden. Um die Anonymität der Beteiligten bestmöglich zu gewährleisten, werden die problematischen Situationen sehr stark gekürzt und abgewandelt dargestellt.
Fall Sportlerin A: Es reichte nie für ganz, ganz oben.
Biographie: Sportlerin A wusste von früher Jugend an, dass sie ihre Leidenschaft für den Sport zur Profession machen wollte und investierte all ihre Zeit und finanziellen Möglichkeiten, um an Trainingslagern und Wettkämpfen teilzunehmen. Sie schaffte es, mehrere Jahrzehnte ihren Traum vom Spitzensport zu leben. Dazu investierte sie auch viel Körpereinsatz und überging wie selbstverständlich jahrelang ihre körperlichen Schmerzen. Selbst nach einer Rückenverletzung trat sie bei einem Großereignis an, stets fokussiert auf das große Ziel „die goldene Medaille“. Und der Erfolg gab ihr Recht: durch die starken Schmerzen von Grübeln und Ängsten abgelenkt, schaffte sie ihre international beste Platzierung. Die „Goldene“ wurde es aber leider nie.
Symptome: Nach dem Karriereende und einem familiären Schicksalsschlag wurden die körperlichen Schmerzen immer größer. Ein Gefühl, wie wenn der ganze Körper brennen würde. Selbst die Bewältigung des Alltags wurde zur Qual. Sportlerin A begann mit ihrem Körper und mit ihrem Leben zu hadern.
Therapieverlauf: Der erste Schritt lag im Reduzieren von allem, was belastend erlebt wurde: Job, Sport und belastende Beziehungen. Als stärkend wurden die Paarbeziehung, die Familie und die Leidenschaft fürs Schreiben erlebt. Es war hart dahin zu kommen, die Situation so anzunehmen, wie sie ist: es auszuhalten, dass momentan nicht mehr geht, wieder Halt im Hier und Jetzt zu finden. Mit Ruhe, Langsamkeit und Auszeit von allen beruflichen Verantwortlichkeiten konnte sie sich ihren wichtigen Themen stellen: Was möchte ich eigentlich nach meiner Sportlerinnen-Karriere machen? Wo fühle ich mich gut aufgehoben und wo können meine Fähigkeiten Früchte tragen? Eine wesentliche Stütze war die Paarbeziehung und das Angenommen-werden durch den Partner, wie sie ist. Sie arbeitete viel an der eigenen Würdigung ihrer Leistung, an der hohen Erwartungshaltung an sich selbst und ihr Leben und an der Selbstfürsorge für ihren Körper. Die Schmerz-Attacken kamen immer wieder, aber in größeren Abständen. Sie kannte sich und die Grenzen ihres Körpers immer besser und konnte diese annehmen. Der nächste Schritt war der Beginn einer Ausbildung, bei der ihre Kreativität und ihre Leidenschaft für das Schreiben ins Leben kommen konnten.
Fall Trainer B: Auch Trainer müssen leisten
Hintergrund: Trainer B fällt seit längerem im Verein mit einem sehr autoritären Trainingsstil auf. Wenn die Leistung im Training nicht passt, kann er sehr laut und in den Kommentaren gegenüber den Spielern erniedrigend werden. Der Druck auf den Verein wächst, da schon einige Spieler die Mannschaft verlassen haben oder androhen es zu tun, da sie unter diesen Bedingungen nicht weitermachen wollen. Eine Kündigung des Trainers steht im Raum, aber man möchte ihn nicht verlieren, da er fachlich ausgesprochen gut ist. Der Verein fragt um ein Coa-

ching des Trainers an.

Symptome: Es zeigt sich im Verlauf der Beratung eine starke innerpsychische Dynamik, die zu folgendem Verhalten des Trainers führt: Um eigenes Versagen zu verhindern, da ja die eigene Reputation an den Erfolgen der Mannschaft hängt, übt er Macht und psychische Gewalt aus. Der kurzfristige Erfolg gibt ihm Recht. Nach einer „Schreiattacke" sind die Spieler wirklich konzentriert (und verängstigt). Die Kehrseite ist jedoch, dass der Trainer mit diesem Verhalten in eine sehr einsame Position kommt. Er steht gewissermaßen außerhalb der Mannschaft.

Therapieverlauf: In der existenzanalytischen Beratung geht es einerseits darum, dass der Trainer lernt zu verstehen, warum die Sportler unkonzentriert sind, dass sie das nicht absichtlich machen, um ihm eins auszuwischen. Denn auch sie wollen Leistung bringen und gewinnen. Vielmehr gibt es einige unerfahrene Spieler, die Schwierigkeiten haben, die Anweisungen des Trainers kognitiv zu erfassen. Sie können diese daher nicht so schnell umsetzen, wie es erwartet wird. Eine neue einfühlsame Herangehensweise zu entwickeln, ist für den Trainer zu Beginn sehr schwierig und mit Abwehr verbunden. Sein bisheriger Kommunikationsstil gibt ihm auch Halt, da er ihn als alternativlos ansieht. Allerdings fühlt er sich in der Rolle des „Bösen" nicht wohl, eher hilflos, allein und außerhalb der Mannschaft. Die Frage ist nun, wie kann er das Training gestalten, sodass er sich wohl fühlt und Teil der Mannschaft wird. Dem folgt ein Hinterfragen seines eigenen Leistungsanspruchs und die Auseinandersetzung damit, dass Verlieren Teil des Spiels ist. Wie kann das nun aber für ihn aushaltbar werden? Nach einer für den Trainer sehr überraschenden Niederlage in einem wichtigen Spiel folgt der emotionale Zusammenbruch mit depressiver Symptomatik. Er beginnt alles in einer Härte zu hinterfragen, vor allem sich selbst. Jetzt ist die Chance gegeben, sich mit seiner großen Versagensangst auseinander zu setzen. Angesichts des tatsächlich eingetretenen Scheiterns gelingt ihm ein neuer Umgang, wo nicht nur Leistung, sondern auch ein gutes Miteinander zählt.

Abschluss

Man mag dem Spitzensport wohlwollend oder kritisch gegenüberstehen. Jedoch sollte man niemals aus dem Auge verlieren, dass hinter allem Hype um „Superheld/innen", die das Herz einer ganzen Nation höherschlagen lassen, oder hinter dem medialen Anprangern von „Sportsündern", immer ganz persönliche große Hoffnungen und Träume stehen.

Darum sei zum Abschluss noch in Anlehnung an F. Nietzsche (1988) erwähnt: Wer ein zu großes Warum zum Trainieren hat, erträgt manchmal zu viel an Wie! Um dieses Warum und das Wie in eine personale Überprüfung zu bringen, braucht es die Existenzanalyse auch im Spitzensport.

Literatur

De Coubertin P (1924) IOC (International Olympic Comitée) - Satzung „Citius, altius, fortius" (Übersetzung deutsch: „Schneller, höher, stärker").

Engleder A (2012) Versagensängste im Spitzensport. Abschlussarbeit Fachspezifikum GLE

Längle A (1998) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. Existenzanalyse 15, 1, 16–27

Längle A (2004) Person, System und Sinn Existenz zwischen Chaos und Ordnung. In: Schlippe A, Kriz W (Hg) Personenzentrierung und Systemtheorie. Perspektiven für psychotherapeutisches Handeln. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 177–192

Längle A, Holzhey-Kunz A (2008) Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Facultas: Wien

Nietzsche F (1988) Götzendämmerung. Alfred Kröner Verlag Leipzig

Watzlawick P (1981) Selbsterfüllende Prophezeiungen. In: Watzlawick P (Hg) Die erfundene Wirklichkeit. Wie wissen wir, was wir zu wissen glauben? Beiträge zum Konstruktivismus. Piper Verlag: München

Anschrift der Verfasserin:

Mag.a Andrea Engleder

Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie

Auf der Schmelz 6a

A – 1150 Wien

andrea.engleder@sportpsychologie.at

SELBST-VERURTEILUNG UND SELBST-VERGEBUNG

Psychodynamik und Schritte aus der Schuld-Falle

Rupert Dinhobl

In diesem Beitrag wird der Psychodynamik der Selbstabwertung und der Selbst-Verurteilung vor dem Hintergrund des Narrativs von Genesis 3 nachgegangen. Was diese Erzählung zur existenzanalytischen Therapie beitragen kann, wird darzustellen versucht. Sieben Schritte aus Schuld-Falle zur Versöhnung mit sich selbst schließen den Beitrag ab.

SCHLÜSSELWÖRTER: Schuld, Psychodynamik, Selbst-Verurteilung, Selbst-Liebe

SELF-CONDEMNATION AND SELF-FORGIVENESS
Psychodynamics and steps away from the guilt trap

In this article, psychodynamics of self-debasement and self-condemnation are pursued against the background of the narrative of Genesis 3. An attempt is made to outline what this story can contribute to Existential Analysis In the conclusion. Seven steps for escaping the guilt trap leading to reconciliation with oneself are presented.

KEYWORDS: guilt, psychodynamics, self-condemnation, self-love

Hinführung

Mit dem Thema *Schuld und Vergebung* schien ich fertig zu sein. Lange erachtete ich dieses Phänomen als für die Therapie irrelevant. Meine Erfahrung war folgende: Wenn eine Klient*in ihre „Schuld" – ihre Tat, ihren Fehler – als solche erkennt und einsieht, dann ergeben sich die Schritte der Ent-schuld-(ig)-ung von selbst. Erst bei der vertiefenden Reflexion zum Thema *Schuld* wurde mir die ganze Brisanz und Relevanz dieses Themas klar: Der neuralgische Punkt liegt nicht so sehr in der Vergebung der Schuld, die einem angetan wurde (freilich, dies kann auch sehr schwer sein), sondern in der *Selbst-Abwertung*, der unerbittlichen Schuldzuweisung sich selber gegenüber, d.h. im *Sich-selbst-nicht-verzeihen-Können*. Das erlebe ich häufig in therapeutischen Prozessen. Deshalb möchte ich diesem Phänomen und seiner Psychodynamik nachgehen. Aufgrund meines theologischen Hintergrunds werde ich biblische Bezüge herstellen. Mir ist bewusst, dass diese skizzenhafte Abhandlung einige Unschärfen aufweist. Vielleicht sind gerade diese Unschärfen Kristallisationskerne für einen Dialog, für eine Auseinander-setzung. Ich lade dazu ein. In diesem Zusammenhang möchte ich noch auf zwei existenzanalytische Publikationen zu diesem Thema hinweisen. Eine stammt von Doris Krausova (2016) zum Thema „Das Phänomen des Verzeihens und sein Ort in der Therapie", die andere jüngst erschienene Publikation von Alfried Längle (2019) „Heilung als Versöhnung mit dem Sein".

In mich gehen – zwei kleine Selbsterfahrungsübungen

Fragen Sie sich: Wie stehe ich zu mir? Wie gehe ich mit mir um? Wie rede ich mit mir? Was sage ich zu mir, wenn ich – in meinen oder in den Augen anderer – etwas Falsches gemacht habe? Kenne ich das: *„Du Depp! Typisch du! Du lernst es nie!"* oder Ähnliches? Oder aber kenne ich Nachsicht, ein *Mich-Verstehen,* ein Lächeln, ein *Wohlwollen mir selbst gegenüber*?
Eine andere Übung: *Wie steht es mit meiner Selbstliebe auf einer Skala von 0-10? Ich liebe mich: 10, ich hasse mich: 0.* Bitte um Selbstbeurteilung!

Drei kurze Fallbespiele[1]

Magda, eine 25-jährige Frau, sie ist Borderline-Patientin, schneidet sich. „Warum*?"* frage ich sie: „Ich kann es mir nicht verzeihen, dass ich mich nicht gegen den Missbraucher gewehrt habe. Ich muss mich bestrafen." Meist bleibt es beim *Schneiden*, manchmal geht aber die Bestrafung weiter bis zum *Todesurteil*, dem *Suizid(-versuch).*
*Stefan***,** ein 27-jähriger Informatikabsolvent, sagt mir nach fünf Therapiestunden: „Mein größtes Problem ist, dass ich mich ablehne." Auf meine Frage bzgl. Einschätzung: „Ich liebe mich/ich hasse mich von 0-10", sagt er: „So 2-3. Ich kann mir nicht verzeihen, dass ich nichts Bedeutendes aus meinem Leben gemacht habe. Mein Ziel war immer, Universitätsprofessor zu werden. Dass ich das nicht erreichen werde, dafür lehne ich mich ab!"

[1] Namen, biographische Einzelheiten und Formulierungen der Patient*nnen wurden zum Zweck der Anonymisierung verändert.

Ein drittes Beispiel: Ich übernahm auf der Suizidpräventionsstation *Bernd*, einen über 50-jährigen Mann, der wegen seiner immer wiederkehrenden Suizidimpulse einige Monate auf der Station verbrachte (die normale Aufenthaltsdauer beträgt zwei Wochen!). Ich frage ihn: „Was würde dem inneren verletzten Bernd jetzt helfen, was würde ihm guttun?" Er springt auf, fixiert mich, streckt seinen Kopf bis nahe an mein Gesicht und schreit: „Diesen Psychoscheiß können Sie sich behalten! Der hilft nichts. Oft probiert! *Sie* sind der Experte, *Sie* müssen wissen, was mir hilft!" Dieser Mann ist gläubig und setzt noch eins drauf: „Ich habe gebetet, Gott angeschrien, aber es war alles umsonst! Und mit *Ihnen* rede ich kein Wort mehr!"

In meinen frühen therapeutischen Zeiten habe ich an diesem Punkt die Welt nicht mehr verstanden: Ich begegnete den Klient*innen mit *Empathie*, mit dem Versuch zu verstehen, und die Reaktion war oft *Aggression*. In der Regel versuchte ich es mit *noch mehr Empathie*, aber vergeblich, die Aggression wurde heftiger. Die Folge war dann *Hilflosigkeit*, *Ohnmacht* auf meiner Seite und oft das Ende der Therapie. Manchmal regte sich in mir aber auch *Aggression*. Ich erkannte die Aggression im Gegensatz zur Ohnmacht in ihrem Potential: Ich erlebte darin innere Befreiung und die Kraft der Gestaltung. Wenn diese *Kraft a-personal* durchbricht, kann sie allerdings auch viel zerstören. Noch eine *Falle,* in die ich tappte: Frommen, gläubigen Menschen empfahl ich in meiner Zeit als geistlicher Begleiter manchmal: „Nehmen Sie die Vergebung ihrer Schuld an. Ihre Schuld *ist ja schon gelöscht* durch die Erlösungstat Jesu." Ich war dann enttäuscht, wenn dieser gut gemeinte Ratschlag im besten Fall keine Resonanz erzeugte, manchmal aber mit einer aggressiven Reaktion beantwortet wurde. Ich war mit meinem Latein am Ende und musste schmerzlich lernen, dass die gut gemeinten Rat-*schläge* und positiven Impulse das Gegenteil bewirkten, wenn sie auf ein *negatives Selbstbild* treffen. Durch die Existenzanalyse-Ausbildung wurde mir bewusst: Wenn ich mir selbst nicht vergebe, ist die Vergebung von außen – selbst, wenn sie von Gott kommt – wirkungslos.

Schuld. Sünde. Unheil. Der 5-fache Bruch: Genesis, 3. Kapitel

Es stellt sich nun die Frage, woher dieses negative Selbstbild kommt, das alles ver-dreht, per-vertiert. Die Frage, woher das Unheil, die Perversion kommt, ist Jahrtausende alt. Da ich auch Theologe bin, möchte ich auf die Bibel zurückgreifen. Man kann die Bibel als eine Sammlung von Menschheitserfahrungen verstehen, die in den Dialog mit den Fragen des alltäglichen Lebens zu bringen sind. Daraus können sich dann interessante Perspektiven ergeben. Der basale Text über *Schuld, Sünde, Unheil* ist im ersten Buch der Bibel (Genesis, Kapitel 3) zu finden, in dem versucht wird, Licht ins Dunkel der Unheils-Verstrickung zu bringen.
Was ist Sünde? Das Griechische *hamartánein* und Hebräische *chatá* meinen in der Grundbedeutung: *das Ziel verfehlen*. Das Verbot in Genesis (Kapitel 3) von einem bestimmten Baum zu essen, drückt die Begrenztheit des Menschen aus. Das *Essen vom verbotenen Baum* wird als *Los-lösung* (*ab-solutio)* von der *Beziehung (relatio)* zu Gott gesehen. *Sünde* wird verstanden als *„Ab-sondern"* von der tragenden Beziehung *zu Gott, dem Seinsgrund*, *und in der Folge* als *Absondern*, *Loslösen* von jeder *Beziehung*. Durch dieses fundamentale *Absondern* geschieht ein *fünffacher Beziehungs- und Vertrauensbruch*. Man könnte auch sagen: ein *fünffacher Bruch der Existenz.*

Erstens: Der Bruch mit Gott. Der Mensch ist aus dem *Vertrauensverhältnis* zu Gott in den *Angstmodus* gekippt. Da heißt es in der anthropomorphen Erzählweise der Genesis, dass sich Adam und seine Frau nach dem Essen der Frucht „vor Gott, dem Herrn versteckten, als sie ihn gegen den Tagwind einherschreiten hörten." (Gen 3,8). Sie hatten Angst vor Gott. Die Diktion vom Sich-verstecken vor Gott regt ob ihrer Skurrilität (sich vor Gott verstecken wollen!) zum Schmunzeln an, drückt aber die verzweifelte Not des Menschen aus. Jedenfalls ist das ursprüngliche Vertrauensverhältnis zu Gott gebrochen. Man könnte dies auch existenzanalytisch deuten: Der Mensch hat das *Vertrauen* in den umfassenden Seinsgrund (1. Grundmotivation, Längle 1999, 22f) verloren und ist aus dem Vertrauensmodus in den Angstmodus gekippt. Der Mensch versucht sich aus dem Seinsgrund, aus dem er lebt, zu lösen und, um im Letzten *auto-nom,* unabhängig zu sein.

Zweitens: Der Bruch in der Mann-/Frau-Beziehung. *„Die Frau, die du mir gegeben hast, sie hat mir vom Baum gegeben, und so habe ich gegessen."* (Gen 3,12), so rechtfertigt sich Adam für seine Tat. In dieser sogenannten Rechtfertigung klingt ein Vorwurf an Gott durch, dass *er* ihm *so eine* Gefährtin *bei-gesellt* hat (ebd)! In dieser kurzen Sequenz zeigt sich Misstrauen, Entfremdung. Dabei hat alles so gut begonnen. Beim ersten Anblick hat Adam noch ekstatisch ausgerufen: „Das endlich ist Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch…" (Gen 2,23). Die weiteren Folgen dieses zweiten Bruchs werden von Gott an die Frau so formuliert: Viel Mühsal bereite ich dir, sooft du schwanger wirst. Unter Schmerzen gebierst du Kinder. Du hast verlangen nach deinem

Mann, er wird über dich herrschen“ (Gen 3, 16). Das hier angedeutete *Übereinander-Herrschen*, die *Abhängigkeitsphänomene*, etc. gelten ja *vice versa.*

Drittens: Der Bruch im Sozialgefüge. Dieser beginnt mit dem *Brudermord* (Kain/Abel, Gen 4) und reicht bis zum *Turmbau zu Babel (Verwirrung!* Gen 11). Die Namen sprechen schon eine eigene Sprache, Abel: *Vergänglichkeit*, Kain: *Eifersucht*. In die Bruderbeziehung mischt sich nun *Neid und Eifersucht*. Kain erschlägt seinen Bruder. Die Dynamik des Sich-nicht-Verstehens gipfelt im Turmbau zu Babel, wo es heißt, dass die Menschen sich einen Turm bauen wollten, der mit seiner Spitze in den Himmel reicht, damit sie nicht über die ganze Erde zerstreut werden (Gen 11,4). Selbst, aus eigener Kraft Einheit schaffen, abkoppeln vom Seinsgrund, der alles trägt und durchwest, ist dabei die Intention. Dies erinnert an Bestrebungen im Silikon Valley, den Menschen in einer Cloud hinaufzuladen, damit er ewig lebe (Wagner 2016, 62–70). Die Folge dieses Ansinnens wird in der *Zerstreuung* beschrieben, im *Einander-nicht-mehr-Verstehen.* Existenzanalytisch finden sich im zweiten und dritten Bruch Elemente der 2. Grundmotivation (Längle 1999, 24), in der es um *Emotionalität und* um *Beziehung* geht.

Viertens: Der Bruch zwischen Mensch und Natur. Die ursprüngliche harmonische Einheit mit der Natur, dem Kosmos im Garten Eden (Früchte präsentieren sich permanent als Nahrung, Gen 2,9 etc.) ist gebrochen, der *Mann* muss *im Schweiße seines Angesichts sein Brot essen* (Gen 3,19), und: „Verflucht ist der Ackerboden deinetwegen“ (Gen 3,17), „Dornen und Disteln lässt er dir wachsen“ (Gen 3,18). Die Folge der Abkoppelung von Gott, dem Seinsgrund, besteht weiter für die *Frau* in der *Mühsal der Schwangerschaft, in den Schmerzen beim Gebären* (Gen 3,16).

Fünftens: Der Bruch mit sich selbst. Der Mensch ist *nicht mehr eins mit sich selbst.* Dies zeigt sich in der *Scham* voreinander (sie machten sich deshalb einen Schurz aus Feigenblättern, Gen 3,7ff), im *In-sich-selbst-Gebrochensein.* Er kann nicht zu sich, zu seinem So-Sein stehen. Das In-sich-selbst-Gebrochensein endet in der Rückkehr des *Adam (Erdling)* zur *adamah (Ackererde)* (Gen 3,19), von wo er genommen ist (Gen 2,7). Die Frucht der Ablösung vom Seinsgrund ist nicht zu *sein-wie-Gott* (Gen 3,5), so wie es die Schlange prophezeit hat, sondern *Bruch, Auflösung.*

Der fünfte Bruch knüpft wieder an den ersten an: Die *Ablösung vom Seinsgrund* führt zur *Auf-lösung in das Chaos des Anfangs* (Gen 1,2): Im Anfang war die Erde *wüst und wirr (Tohu wabohu)*. Existenzanalytisch gesehen sind die ersten vier Brüche Brüche im *Weltbezug*, der fünfte Bruch ist ein Bruch des *Selbstbezugs.* Man könnte diesen fünffachen Bruch auch als *Bruch aller vier Grundmotivationen* sehen: Zuerst der Bruch mit dem *Seinsgrund*, der Basis, auf der der Mensch überhaupt existiert (1. GM, Längle 1999, 22f), weiter der Bruch im *Grundwert,* in der Emotionalität und in den Beziehungen (2. GM, Längle 1999, 24ff), dann der Bruch in der *Personalität: „Wer bin ich überhaupt? Was macht mich aus?“* (3. GM, Längle 1999, 27ff) und schließlich der Bruch des Sinnzusammenhangs, des Kontinuums: „*Was soll das Ganze überhaupt?“* (4. GM, Längle 1999, 29). *Sünde* kann zusammenfassend verstanden werden als *Verfehlen des Ziels* oder auch als *generalisierter Bruch auf allen Ebenen, bzw. auf allen vier Grundmotivationen*. Die Folge ist *Unheil*. Es ist die Perversion des Göttlichen: „Er sah, dass alles sehr gut war“, (Gen 1,31) zum „*Tohu wa Bohu“* (hebr., dt.: „wüst und leer“, Gen 1,1), zum *Chaos des Anfangs* (ebd).

Der 5. Bruch: *Ich mit mir*

In diesem *Zustand des existenziellen Bruches auf allen Ebenen* befindet sich nach Ansicht der Bibel jeder Mensch. Als den folgenschwersten Bruch nach dem Verlust der Verbindung zum Seinsgrund erachte ich den *intrapsychischen Bruch des Selbstbezugs* (*ich mit mir*). Dieser ist oft verdeckt, wird meist nicht einmal vom Betroffenen wahrgenommen und betrifft die innerste Beziehung des „*Ich mit mir“*. Dies zeigt sich in Selbstabwertung, die bis zum Selbsthass reichen kann. Wenn nun ein Wort der Therapeut*in wie beispielsweise „Das haben Sie super gemacht“ auf ein negatives inneres Selbstbild oder gar Selbstverachtung trifft, empfindet die Klient*in dieses positive Wort der Therapeut*in als Lüge. Der innere Glaubenssatz lautet etwa so: „Ich bin zu allem zu blöd.“ Solch einem *negativen Selbstbild* oder *irrationalem Glaubenssatz (irrational belief)* wohnt zumeist eine höchst *zerstörerische Kraft* inne.
Wie entsteht nun so ein *negativer Glaubenssatz*, ein *negatives Selbstbild*, eine *destruktive Kraft* im Menschen? Um zu verstehen, wie diese *Sätze, Bilder* und *Mächte* entstehen, können Konzepte der Traumatherapie helfen (Reddemann 2011, 110ff). Eine Unheilsgeschichte beginnt sehr häufig mit einem traumatischen Geschehen. Das kann ein punktuelles Ereignis sein, aber auch eine lange dauernde maligne Atmosphäre, der Kinder ausgesetzt sind, wie beispielsweise bei emotionaler Deprivation, emotionalem Missbrauch, etc. Die Auswirkungen sind manchmal noch schlimmer als bei punktuellen Traumata. Um diese Traumata emotional – manchmal auch real –

zu überleben, wird – bildlich gesprochen – der traumatisierte *Persönlichkeitsanteil* abgespalten und *abgekapselt*. Luise Reddemann nennt diese Anteile mit Bezugnahme auf Helen und John Watkins, den Begründer*innen der Ego-State-Therapie, *Ego-State-Anteile* (Reddemann 2011, 110ff). Man könnte auch sagen: Die Seele *„beamt"* sich aus dem Körper, sie überlässt dem Täter den Körper und kehrt nach der Traumatisierung (z. B. ein sexueller Missbrauch) wieder in den zerstörten Körper zurück. Diese abgespaltenen, abgekapselten *Ich-Anteile* (*Ego-States*, *eingefroren* zum Zeitpunkt der Traumatisierung) schlummern in der Seele und werden durch Trigger (= Auslöserreize wie z. B. Gerüche, ähnliche Situationen, Worte) aktiviert und übernehmen quasi das „Kommando". *Reddemann* unterscheidet zwei Arten von *traumatisierten Anteilen:* die *verletzten Anteile*, die sich *hilflos, ängstlich* zeigen, und die *verletzenden Anteile*, die sich *aggressiv, vernichtend* zeigen (ebd 180). Vielleicht kann ein Beispiel aus dem Computeralltag dieses Phänomen erhellen: Der Täter baut sich als Ego-State-Anteil – wie ein Virus in die Software – in die Psyche des Opfers ein und übernimmt die Herrschaft, wenn der täteridentifizierte Ego-State-Anteil durch einen Trigger, etwa einen Blick, ein Wort, einen Geruch, aktiviert wird. Der Befehl des *Ego-State-Anteils* kann dann etwa so lauten: „Werte dich ab, sei aggressiv gegen dich, gegen andere… ." Bei der Aktivierung des verletzten Anteils bzw. Ego-State-Anteils entsteht beispielsweise: *„Alarmstufe 3, raus aus dem Körper, sich in Sicherheit bringen, den Körper dem Aggressor überlassen!"* Ein anderes Beispiel: Wenn der Missbraucher z. B. einschmeichelnd war, kann es sein, dass die Betroffene immer wieder auf dieses Muster anspricht. Oder die Betroffene stellt alle Stacheln auf und wird nach dem internalisierten Glaubenssatz aggressiv: „Wer gut zu mir ist, will mich doch nur missbrauchen und ich muss alle Geschütze gegen ihn auffahren, um mich zu wehren!"

Zwei Fallbeispiele[2]: *Andreas*, ein 50-jähriger Mann, hatte einen brutalen Lehrherrn, bei dem er nichts richtig machen konnte. In der Folge hat er bis heute Probleme mit starken Männern, sie lösen in ihm Erniedrigung aus. Er fängt zu zittern an, wird unsicher, dissoziative Symptome stellen sich ein. Ein anderes Beispiel ist der schon erwähnte *Bernd*, der mir fast ins Gesicht fuhr, mich also aggressiv anging (s.o.). Als wir die Sequenz analysierten, sagte er mir: „Die Aggression galt mehr *mir* als Ihnen. Ich halte es nicht aus, als schwach dazustehen. Immer wieder bin ich von meinem Vater und vom Lehrherrn gedemütigt worden. Ich habe mir am Ende der Lehrzeit geschworen, nie wieder Schwäche zu zeigen. Ich habe es mir nicht verziehen, schwach dagestanden zu sein. Die Aggression galt einerseits *Ihnen* – Sie haben mich an meinen Vater erinnert – und andererseits mir, der ich meine Schwäche gespürt habe. Das konnte ich mir nicht verzeihen." – Es zeigt sich hier der v*erletzte* und der *verletzende* Anteil.

Und da sehen wir erneut den Zusammenhang zum *negativen Selbstbild*, zum *Gebrochensein-in-mir*. Dieses *Sich-nicht-verzeihen-Können,* die Selbstablehnung, die im Extremfall zum erbarmungslosen Selbsthass führen kann, erlebe ich als den neuralgischen Punkt in (fast) jeder Therapie bei Menschen mit Persönlichkeitsakzentuierungen (bzw. vor allem mit Persönlichkeitsstörungen).

In der biblischen Erzählung vom *Besessenen von Gerasa* (Markusevangelium, Kapitel 5), kommt dies plastisch zum Ausdruck: Der Mann aus Gerasa lebt im Todesmilieu von Grabhöhlen, abgesondert von der Gesellschaft, allein, verwahrlost, aggressiv, er verletzt sich selber, beschimpft sich und andere, die sich ihm nähern. Auf diesen Menschen trifft Jesus, einfach durch ein wortloses Auf-ihn-Zugehen. Er dringt in seine maligne Atmosphäre ein. Das einzig überlieferte Wort Jesu – nachdem der Besessene zu ihm sagt: „Was ist zwischen dir und mir, Sohn des Höchsten?" – lautet: „Verlass ihn!" Befreiend für den *Besessenen* war, dass Jesus sich vor dieser negativen Macht nicht gefürchtet hat. Er hat diese negative Macht *ausgehalten,* ihr *wider-standen* und hat vor allem die Not des Betroffenen hinter der Aggression gesehen.

Der Ankläger. Intrapsychische Gerichtsverhandlung (Schuld)

An der innersten Bruchstelle, dem Bruch des *„Ich mit mir",* treffen wir auf *verletzte* und *verletzende Anteile.* Die *verletzenden*, aggressiven Anteile zeigen sich oft als *Gedanken* (*Stimmen*, meist nicht psychotisch), die anklagen. Das reicht vom harmlosen *„Du Depp!",* bis zum vernichtenden *„Bring dich um!"* Je tiefgreifender die Störung, desto stärker ist auch die den *negativen Stimmen* innewohnende *zerstörerische Kraft*. Diese *Mächte* und zerstörerischen *Kräfte,* die uns da phänomenologisch begegnen, haben die Alten möglicherweise gemeint, wenn sie von *Dämonen* sprachen. Jedenfalls bezeichnet die Bibel diese anklagende Stimme als den *Diabolos*, den *Durcheinanderwerfer* (Apk 12). Der *moralische Zeigefinger der Anklage* wurde (und wird noch immer) fälschlich mit Gott identifiziert. Eine fatale Verwechslung, meist tief im Menschen (nicht nur in Frommen) verankert.

[2] Namen, biographische Einzelheiten und Formulierungen der Patient*nnen wurden zum Zweck der Anonymisierung verändert.

Wenden wir uns nun dem Bild der intrapsychischen Gerichtsverhandlung zu. Wenn die *Ankläger-Stimme* stark ist, übernimmt sie das Regime, sie entpuppt sich gleichzeitig als *Richterin*, aber es gibt keinen Anwalt. Die Ankläger/Richter-Stimme ist meist so stark, dass sie die entlastenden Gegenstimmen (Plädoyer der „Anwält*in“) im Keim erstickt. Im Extremfall fällt der Ankläger/Richter das Todesurteil und beauftragt den Menschen noch mit seiner eigenen Exekution: „*Bring dich um!*“ Das ist der fatale Endpunkt des malignen Prozesses.

Die Bibel zeigt einen anderen Weg: Es *gibt Anwälte* und diese gilt es zu aktivieren. In den Abschiedsreden (Joh 14–17) bezeichnet sich Jesus als *Paráklетos* (von parakaléin, bitten, parakaló, griech.), dessen Aufgabe es ist, für die Menschen einzutreten, sie zu verteidigen und zu trösten. Nach seinem Tod verspricht Jesus einen *anderen Anwalt, Beistand, Tröster (állos paráklетos)*, der *immer* bei/mit den Menschen ist. Er nennt ihn *Pnéuma hagión (Heiligen Geist)*. Diesen Ansatz von Jesus könnte man für die Therapie so verstehen: Wir *Therapeut*innen* haben die Aufgabe, diese Anwälte, Für-sprecher, Auf-richter, Tröster zu *repräsentieren,* damit sie in den Klient*innen sozusagen Fleisch werden. Und da sind wir schon auf dem *therapeutischen Weg aus der Schuld-Falle*.

Ent-Schuldung. 7 Schritte aus der Schuld-Falle

Was kann ich als *Therapeut*in* tun, um die *Anwält*in in der Klient*in* zu *aktivieren*? Das Entscheidende dabei ist, als Therapeut*in in einer *phänomenologischen, mäeutischen Haltung* die *Anwält*in* zu *repräsentieren* (Haltung vor Handlung!). Meiner Erfahrung nach gibt es die *Anwält*in* in jedem Menschen. Meist ist sie aber verschüttet und deshalb verstummt. In der existenzanalytischen Therapie versuchen wir d*urch die Induktion des inneren Dialogs* die „Anwält*in zum Leben“ – nach den von mir vorgestellten biblischen Vergleichen – zu *erwecken*. Diese *Erweckung*, *Aktivierung* gelingt nicht *appellativ*, indem sie von der Therapeut*in postuliert wird („Sie ist doch ohnehin da! Sie müssen nur suchen!“), sondern *mäeutisch,* indem ich als Therapeut*in mithelfe, diese Anwält*in in der Klient*in *zu gebären*. Und das ist oft ein sehr mühsamer (Geburts-)Prozess.

Zum Schluss sei noch eine schmerzliche Erfahrung erwähnt, die uns *Therapeut*innen* betrifft. Klient*innen lösen oftmals starke Gefühle aus: je stärker die Störung, desto heftiger können die evozierten Gefühle sein. Wenn ich nun von Angst, Aggression, etc. überschwemmt werde, kann es sein, dass ich durch die eigene Psychodynamik blockiert bin, der Klientin personal zu begegnen, um die Anwält*in in ihr zu aktivieren. Der mächtige Ankläger/Richter-Anteil in meiner Klient*in versucht – metaphorisch gesprochen – die Aktivierung der Anwält*in in ihr/ihm zu verhindern. Mein Bestreben als Therapeut*in hat es dann zu sein, wieder eine personale Dialogfähigkeit zu erlangen. Die *Selbstdistanzierung* (Längle 2013, 93) ist dafür das Mittel der Wahl. Es ist notwendig, sich von diesen überwältigenden Gefühlen und damit der Gefahr des Übermanntwerdens durch die eigene Psychodynamik zu *distanzieren*, um Raum und Freiheit zu gewinnen und wieder authentisch zu handeln.

Eine weitere entscheidende Grundhaltung in der Psychotherapie (besonders mit Menschen mit starker Psychodynamik) ist das ***Aushalten.*** Wir sind oft mit unseren therapeutischen Methoden am Ende. Nichts geht mehr. Dann ist es Zeit, diese *Ausweglosigkeit auszuhalten*. Dies könnte von therapeutischer Seite her folgendermaßen aussehen: „*Sie* wissen nicht weiter, *ich* weiß nicht weiter. *Wir* halten es *miteinander* aus und lassen uns überraschen, was das Leben noch bereithält.“ Wichtig ist, dass ich das wirklich *glaube: Stellvertretende Hoffnung, stellvertretendes Vertrauen ins Leben* könnte man dazu sagen. Die Grundhaltung der Personalphilosophie Martin Bubers kann hier hilfreich sein: In der Ich/Du-Beziehung entsteht ein Raum, ein *Zwischen*, in dem sich *nicht Vorhersehbares* ereignen kann (Buber 1994; Zangerle 2017, 18f). Dies setzt *Vertrauen* voraus und ist eine Absage an jede Machbarkeits-Ideologie. Es geht um die *Epoché*, d.h. um eine Zurückhaltung von Urteilen bzw. von dem, was ich zu wissen glaube. Ich weiß letztlich nicht, was gut für meine Klient*in ist. Es setzt auch das Vertrauen voraus, dass nach dem *Sonnengleichnis* Platons (1990, 509) das *Gute* von *jenseits des Seienden,* des *Machbaren, der Technik, kommt.* Oft erlebe ich es in einer Therapiesitzung, dass sich plötzlich eine Tür auftut, sich ein *neuer Weg* einstellt, sozusagen wie von selbst.

Zur Illustration noch zwei Fallvignetten[3]: Wenn *Stefan* (s.o.) sagt: „Ich kann´s mir nicht verzeihen, dass ich niemand Besonderer geworden bin“, und dabei viel Aggression mitschwingt, dann hilft es nicht zu sagen: „Schauen Sie doch auf das, was Sie erreicht haben!“ Das macht ihn nur noch aggressiver. Die Vorgangsweise *der Wahl* ist die Induktion des inneren Dialogs mit *Fragen an sich selber*.

[3] Namen, biographische Einzelheiten und Formulierungen der Patient*nnen wurden zum Zweck der Anonymisierung verändert.

Das eröffnet Raum für Neues. Folgende Fragen wären geeignet: „Was werfen *Sie sich* vor? Wann haben Sie nach Ihrer Einschätzung eine Entscheidung falsch getroffen?“, „Können *Sie sich verstehen*, dass Sie *so* gehandelt haben? Gab es *Gründe* dafür?“ Durch diese Fragen, die die personale Stellungnahme anfragen (PEA 2) wird ganz vorsichtig – nach der obigen Metapher – der *Parakletos,* der Anwalt induziert. Damit sind wir wieder bei der *Personalen Existenzanalyse* nach Alfried Längle. Die gefasste Stellungnahme mündet in den *Ausdruck* (PEA 3 der Personalen Existenzanalyse nach Längle 2000, 35f). In diesem Fall soll der Ausdruck als Antwort nicht *nach außen,* sondern nach *innen gerichtet sein*: *Ich* zu *mir, als wohlwollendes, verständnisvolles versöhnliches Wort an mich selbst durch meinen inneren Anwalt.* Man könnte sagen: Die Adressat*in des *Ausdrucks* ist das *Mir. Stefan* konnte sich nach einem langen, schwierigen Prozess verzeihen. Bei der zuvor unlösbar scheinenden Frage, wohin sein Karriereweg führen könnte (der Weg zum Universitätsprofessor war ja verschlossen!), wurde ihm eine seiner Fähigkeiten bewusst, die er immer abgewertet hatte: seine Fähigkeit, Talente mit jungen Menschen zu teilen, ihnen einen Weg zur Informatik und zur Mathematik zu eröffnen. Er beschloss Lehrer zu werden. Dieser Gedanke erfüllte ihn. Sofort leitete er die dafür notwendigen Schritte ein (PEA 3, Ausdruck nach außen; Längle ebd) und fand Frieden mit sich und mit der ursprünglich angesprochenen Thematik. Freude stellte sich ein. *Bernd* gestand mir einige Tage nach dem ersten Zusammenkrachen in der Klinik: „Ich weiß von dem Zwischenfall nichts mehr. Ich war außer mir. Damals hätte ich Sie, so glaube ich, auch umbringen können…“ So weit können die *verletzenden Anteile* gehen. Wochen später entwickelte Bernd ein immer stärkeres Mitgefühl für seine *verletzten Anteile*. Er weinte oft bitterlich in der Therapiestunde. Ein langsamer, zäher Prozess der Versöhnung mit sich selbst setzte ein.

Zum Abschluss seien noch *sieben Schritte zur Versöhnung mit sich selbst und zur Selbstliebe zusammenfassend dargestellt*:

7 Schritte aus der Schuld-Falle – zur Versöhnung mit sich selbst

1. **Kriegsbeil** gegen mich **begraben**: aufhören, mich zu beschimpfen, verachten, niederzumachen; den autodestruktiven Impulsen widersagen: *„Ich brauche mir nicht alles gefallen zu lassen, auch nicht von mir selbst.“* (Frankl 1990, zit. n. Längle 1998, 241); auf ***meiner*** Seite stehen.
2. ***Betrauern, beweinen*** dessen, was mir angetan *wurde* – und was *ich mir* angetan *habe*.
3. ***Akzeptieren*** lernen: meinen Körper, meinen Charakter, meine Geschichte, meine Erfahrungen, auch meine Schwächen. Nach dem Grundsatz: *Was nicht zu ändern ist, ist zu akzeptieren (radikale Akzeptanz).* Das ist ein schwieriger, langer Prozess, ein zähes Ringen.
4. Anfangen, ***mich mit mir zu befreunden***. Das heißt: Eine Beziehung zu mir aufzubauen, indem ***ich mich*** frage: Wie geht es ***mir***? Was ***brauche*** ich? Was kann ***ich für mich*** tun? Eine jüdische Tradition nennt diesen Prozess *Chavrota, Befreundung* (von *chaver, Freund).*
5. Die Krone der Befreundung mit sich selbst ist die ***Selbstliebe***. *Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.* Ziel: ***Austausch der Liebe von Ich mit mir.***
6. ***Nachspüren***, ob mich dieser Prozess *verändert*, mich ***reifer, tiefer gemacht*** und dadurch einen ***Sinn*** gehabt hat.
7. Wenn die ***Selbstvergebung*** vollzogen und die ***Selbstliebe*** gewachsen ist, stellen sich normalerweise innere ***Freiheit, Ruhe, Friede*** und letztlich tiefe ***Freude*** ein. Ich werde fähig, ***andere Menschen frei zu lieben.*** Existenzanalytisch gesehen: Eine Beziehung zum Du wird möglich.

Literatur

Bibel, Die (2016) Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. Gesamtausgabe. Freiburg i. Br.: Herder

Buber M (1994) Das dialogische Prinzip. Darmstatt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft

Krausova D (2016) Das Phänomen des Verzeihens und sein Ort in der Therapie. Existenzanalyse 33,1, 68–72

Längle A (1998) Viktor Frankl – Ein Porträt. München: Piper

Längle A (1999) Die existenzielle Motivation der Person. Existenzanalyse 16, 3, 18–29

Längle A (2000) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle A (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: GLE Verlag, 9–37

Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas

Längle A (2019) Heilung als Versöhnung mit dem Sein – Über die Anbindung des Menschen an den Ursprung. Existenzanalyse 36,1, 63–74

Platon (1990) Politeia. Der Staat. In: Eigler G (Hg) Platon. Sämtliche Werke. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft

Reddemann L (2011) Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. PITT – Das Manual. Stuttgart: Klett-Cotta

Wagner T (2016) Robotokratie. Google, das Silicon Valley und der Mensch als Auslaufmodell. Köln: PapyRossa Verlag

Zangerle S (2017) Martin Bubers Philosophie des Dialogs und die Existenzanalyse. Existenzanalyse 34, 1, 16–27

Anschrift des Verfassers:

Dr. Rupert Dinhobl

Joseph-Messnerstr. 12/1109

A – 5020 Salzburg

r.dinhobl@icloud.com

BORDER-MACHT-DYNAMIK

Workshop-Bericht

Rupert Dinhobl

Zwei Aspekte der Macht, die der Borderline-Störung eigen sind, sollen in diesem Workshop-Bericht skizziert werden: zum einen, was die Borderline-Dynamik in den Patient*innen, zum anderen, was sie auch mit den Therapeut*innen macht. Anhand von Bildern einer Borderline-Patientin werden die Eindrücke gesammelt, die diese in den Therapeut*innen hinterlassen haben. Abschließend wird versucht, einen Weg aus dieser Borderline-Macht-Dynamik zu finden.

SCHLÜSSELWÖRTER: BorderlineStörung, Psychodynamik, Selbstbezug, Innerer Dialog

BORDER – EMPOWERS – DYNAMICS
Workshop report

Two aspects of power which are characteristic of the borderline disorder will be outlined in this workshop report: what borderline dynamics do with the patient on the one hand, what they also do with the therapists on the other. By means of images from a borderline patient, impressions which have been left in the therapists are gathered. Finally, an attempt is undertaken to find a way out of these borderline-power-dynamics.

KEYWORDS: borderline disorder, psychodynamics, self-reference, inner dialogue

Einführung

Dass die Borderline-Störung in ihren Patient*innen oft wilde Dynamiken auslöst, wissen alle, die mit diesem Krankheitsbild in Berührung kommen Borderline-Patient*innen werden emotional durcheinandergewirbelt, auf eine *Hochschaubahn der Gefühle* geschleudert – von unstillbarer Verliebtheit bis zu abgrundtiefem Hass, von Ekstase bis zur Verzweiflung. Sie fühlen sich in einen Abgrund von Leere, existentieller Vernichtung und Auslöschung gestoßen. Höllenängste, unerträgliche Spannung, nicht aushaltbarer Schmerz, zerstörende Aggression, vernichtende Leere, depressive Symptome mit chronischer Suizidalität, die schnell in akute Suizidalität umschlagen kann, zeigen sich bei schweren Verläufen der Borderline-Störung. Darin besteht die eine Seite der *Macht der Borderline-Störung.*

Borderline-Störung durch schwere Traumata

Wie bekommt jemand eine Borderline-Störung? Ist sie ansteckend? Ansteckend scheint oft die Methode, sich zu schneiden: Ansteckung durch Nachahmung. Aber die Psychodynamik der Störung wurzelt nach meiner Erfahrung durchwegs auf dem Boden *schwerer Traumata:* Je früher die Traumatisierung, desto ausgeprägter die Symptomatik.

Dazu eine kurze Fallskizze: Anna kam vor zehn Jahren zu mir in Therapie. In den ersten Therapiestunden in der Klinik berichtete sie von ihrer unbeschwerten Kindheit. Sie könne ihre schwere Symptomatik nicht verstehen. Anna hatte den Wunsch, durch selbstverletzendes Ausbluten (sie hatte zu diesem Zeitpunkt einen Hämoglobinspiegel von 6,1!) sich aufzulösen und zu sterben. Selbst langgediente Pfleger konnten den Anblick ihrer Selbstverletzungen kaum ertragen. Ich fragte sie nach dem Grund, dem Impuls, sich fast bis zum Knochen zu schneiden. Nach und nach erzählte sie (und machte sich dadurch den Umstand immer mehr bewusst), dass sie nach der Geburt sofort zur Adoption freigegeben worden war, dass ihre Mutter drogen- und medikamentenabhängig war und dass sich ihr Vater bald nach der Geburt suizidiert hatte. Dies alles hat sie erst später erfahren. Die Fakten lassen erahnen, was sich (wahrscheinlich schon vorgeburtlich) in der kleinen Anna abgespielt hat.

Ein anderes Beispiel: Nach 50 Therapiestunden brach es aus einer 40-jährigen Klientin (keine Borderline-Patientin!) heraus: *„Jetzt muss ich es Ihnen sagen. Ich habe es noch niemand erzählt, weil ich mich dafür so geniere. Mit 16 Jahren wurde ich zuerst abgefüllt und dann hat sich der Typ an mir vergangen. Ich wusste nicht, wie mir geschah. Nachher hat mir vor mir gegraut. Freilich habe ich mich auch von ihm gesehen gefühlt. Das war meine Schuld. Aber seit dieser Zeit fühle ich mich als Mensch 2. Klasse, beschmutzt und besudelt. Mich kann man ja nicht mögen. Ich muss froh sein, wenn mich irgendjemand mag.“* – Diese Frau ist attraktiv, intelligent, charmant. Sie ist verheiratet, hat Kinder. Aber dieses Ereignis *hat ihre Seele in Moll gestimmt.* Sie sieht sich durch diese negative Brille. *„Was müssen erst Borderline-Patient*innen durchmachen“,* sagt sie weiter, *„die weit Furchtbareres erfahren haben als ich!“*

Borderline-Dynamik und Gefühle in uns Therapeut*innen

Was aber *macht* nun die Borderline-Störung mit *uns*, den *Therapeut*innen*? Welcher Art ist die *Macht* der Borderline-Dynamik, die auch *uns* affiziert, die *uns* in ihren Sog der überbordenden Gefühle hineinzieht? Darin besteht die andere Seite der *Macht* der Borderline-Dynamik. Auch uns erreichen, ergreifen diese starken Gefühle, sie nehmen uns mit auf ihrer Roller-Coaster-Fahrt, sodass uns bisweilen Hören und Sehen vergeht. Es befallen uns – manchmal blitzschnell – *Gefühle tiefen Mitleids, vernichtende Angst,* etwa, dass sich eine Patientin das Leben nimmt (und dies ist in vielen Fällen begründet!), bisweilen *abgrundtiefes Grauen,* manchmal auch *Verliebtheit*, dann wieder *großer innerer Druck, dissoziatives Wegdriften und nie gekannte Aggressionen auf Patient*innen.* Warum? Weil sie zum hundertsten Mal ein SMS schreibt, bis hinein in die Nacht, dass sie sich umbringen werde, wenn ich sie verließe. Da möchte sie mir zuvorkommen und sich lieber zuvor selber umbringen. Das schlimmste, meist terminale Gefühl in dieser Gefühlskette, die uns Therapeut*innen erreicht, ist meiner Erfahrung nach, die *Hilflosigkeit*, das Gefühl der *Ohnmacht*: *Ich steh´ an, ich bin ein unfähiger Therapeut und sollte meinen Job an den Nagel hängen!* Die *Macht* der Borderline-Störung kann uns *matt*, manchmal auch *schachmatt* setzen. Deshalb ist es wichtig, immer mit einem Sensor nach innen *zu spüren* (Selbstbezug!), um möglichst unmittelbar gegen einen unreflektierten Ausbruch der eigenen Affekte steuern zu können. Das ist der eine Schenkel des existenzanalytischen Basistheorems (vgl. Längle 2013, 40ff). Entscheidend ist, die eigenen *Gefühle wahrzunehmen,* sie zu *benennen,* um mit ihnen dann *um-gehen* zu können, sich immer wieder zu fragen: *Welches Gefühl steigt gerade auf?* Je früher ich die in mir aufsteigenden Gefühle (Frühwarnzeichen!) erkenne, desto leichter kann ich der eigenen Psychodynamik gegensteuern und einen authentischen Umgang finden.

Bilder einer Borderline-Patientin und Gefühle im Betrachtenden

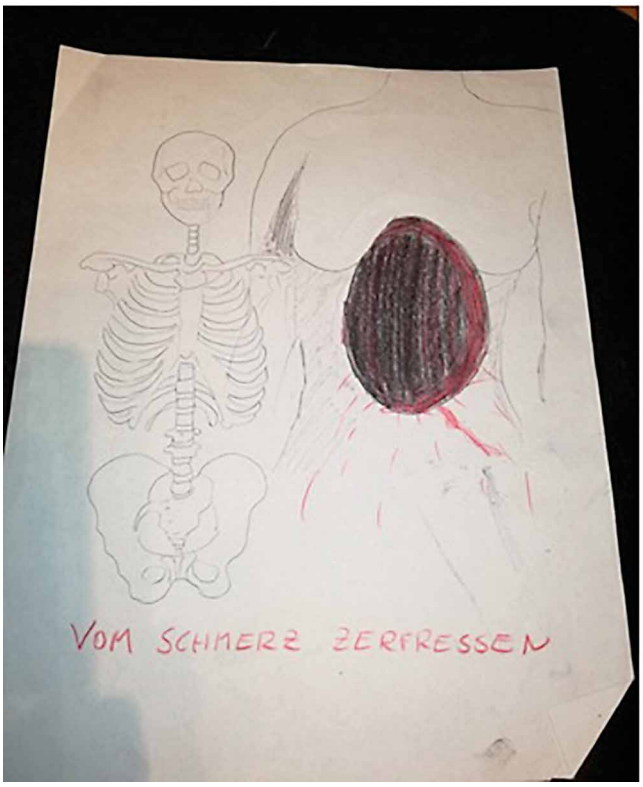
Im Workshop legte ich nun Bilder auf, die eine Borderline-Patientin in den letzten 18 Jahren in unterschiedlichen Lebenssituationen gemalt hat. (Die Patientin ist mit der Verwendung der Bilder im WS sowie mit deren Veröffentlichung in der Zeitschrift EA einverstanden.) Dann lud ich die Teilnehmer*innen ein, die Bilder zu betrachten und sich von ihnen berühren, betreffen zu lassen. Sie sollten sich fragen: *Welches Gefühl, welche Gefühle steigen* ***in mir*** *auf?* Ich lud sie ein, *ganz bei sich zu bleiben, die Gefühle wahrzunehmen und sie zu benennen.* Existenzanalytisch gesehen geht es um die Aufnahme des Innenbezuges*, um die eigene primäre Emotion zu bergen (PEA 1).*

Folgende Bilder wurden von den Teilnehmer*innen ausgewählt. Nach jedem Bild folgt eine Zusammenfassung der wichtigsten Statements.

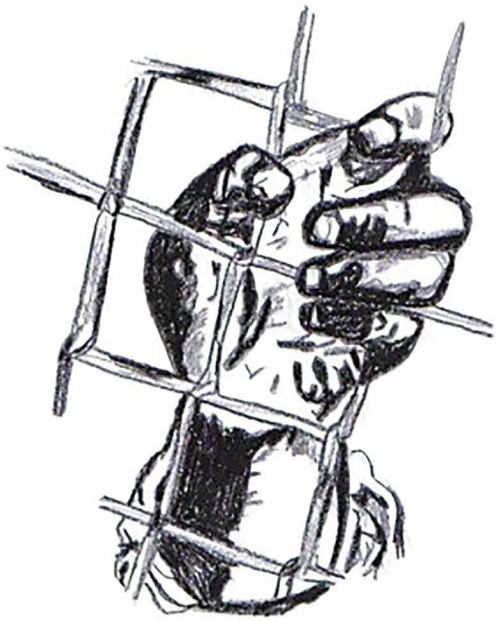
Messer in Vagina:
Ich bin erschüttert, es trifft mich bis ins Mark, ich fühle mich aufgeschnitten von unten bis oben, bin verstört, schockiert, erstarrt. Leben wird getötet, wo Leben herauskommt. Kann das ein Mensch aushalten?

Blackl´s Auge:
Ich fühle mich durchbohrt, sein Blick erschüttert mich zutiefst, er raubt mir den Atem, Beklemmung, es vergeht mir Hören und Sehen. Schlag in die Magengrube. Grauen, Entsetzen.

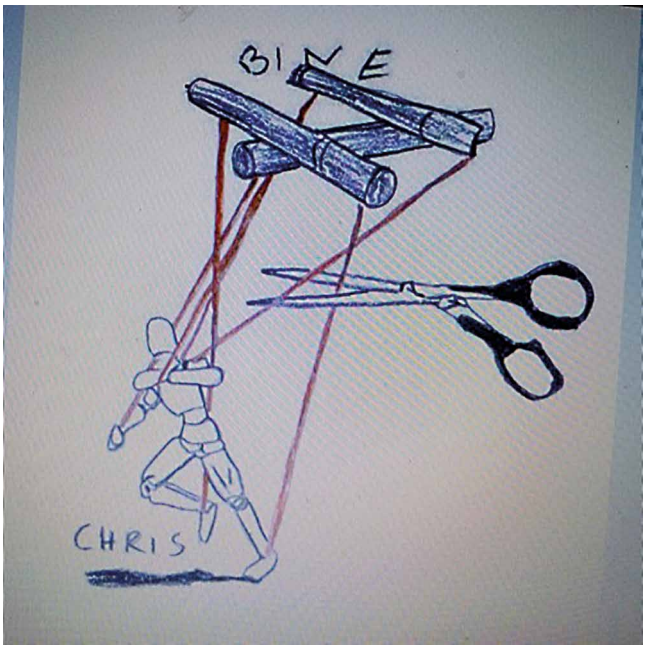
Spinnennetz:
Ich spüre Ausweglosigkeit, Vernichtung, kein Entkommen, Auslöschung. Bin in mir selbst verfangen. Ende.



Vom Schmerz zerfressen:
Die rote Wunde, unendlicher Druck in der Brust, durchbohrender Schmerz im Herzen. Vernichtend.



Faust im Gitter:
Meine Hand ist verwachsen mit dem Gitter, Widerstand unmöglich. Festgefroren. Erstarrt. – Aber auch: ich habe das Gitter durchbrochen und halte die Trophäe als Siegerin in meiner Hand! Siegesgefühl.



Marionetten – Schere:
Bin abgeschnitten von meinen Beziehungen. Unverbunden im luftleeren Raum. Ich schneide permanent meine Beziehungen ab und knüpfe sie gleich wieder, um sie wieder abzuschneiden. Unendlich mühsam. Die vielen geknüpften Knoten sind Hindernisse, Widerstände des Lebens. Unendlich erschöpfend, schneiden, knoten und wieder Knoten der Beziehung? Vielleicht…

Visitensituation - Cartoon:
Zum „Die-Kugel-Geben!" Unaushaltbar! Ich bin verwirrt, bin verstört. Kenn' mich nicht aus. Und doch muss ich schmunzeln. Ich spüre Humor in mir aufsteigen. Das befreit!

Leere:
Ambivalent: Die unendliche Ruhe dieser friedlichen Landschaft! Ich fühle Ruhe, Gelassenheit! Aber dann schleicht sich Dunkelheit ein, Öde, Leere, Nichts. Bin „ver-NICHTS-et". Nicht „vernichtet". Als ein Nichts starre ich in die Leere. Wie gern wäre ich NICHT! Und müsste das NICHTS nicht ertragen.

Tod–Transitus:
Dort spüre ich Ruhe! Am anderen Ufer des Übergangs. Im Tod spüre ich Ruhe. Komm süßer Tod! Ich höre das Rauschen: „Du findest Ruhe dort…", ich spüre aber auch Beklemmung, es schnürt mir Brust und Hals zu. Es droht mich zu erwürgen.

Der therapeutische Umgang mit den eigenen Gefühlen

Im letzten Teil des Workshops wendeten wir uns dem *Umgang mit den Gefühlen* zu, die in uns, den Therapeut*innen ausgelöst werden. Es gilt, diese Gefühle zu *bearbeiten,* mit ihnen *umzugehen,* sie sozusagen zu *verwandeln,* um wieder in einen freien *Selbstbezug,* in einen guten *Umgang mit sich* zu kommen. Mein freies *In-mir-selbst-Sein* überträgt sich dann wiederum auf die Patent*innen. Nun konkret: Was ist zu tun, wenn in mir als Therapeut*in so starke Gefühle aufsteigen, vor allem das Gefühl der Ohnmacht, der Hoffnungs- und Ausweglosigkeit? Das Erste und Wichtigste ist: heraus aus dem Gefühl, heraus aus der Gefahrenzone! Viktor Frankl nennt es *Selbstdistanzierung*. Es ist meist der erste Schritt jeder therapeutischen Handlung. Ich muss sozusagen heraussteigen aus diesen Gefühlen, in meinen ruhigen, kühlen Innenraum gehen, um dort zu mir, in den **Selbstbezug** (vgl. Längle 2013, 33ff**),** in den **inneren Dialog** zu kommen**.** Denn die Borderline-Störung bringt die Patient*innen und auch die Therapeut*innen völlig aus ihrem Selbstbezug. Dieses Phänomen des Überschwemmt-Werdens durch die Gefühle, so dass einem der Selbstbezug verloren vergeht, siedle ich im Bereich der *Dissoziation* an. Indem ich als Therapeut*in dieses Phänomen erkenne, steige ich aus der Hochschaubahn *aus* und *in mich selbst wieder ein*. Dieses *In-mich-Gehen* klart mein oft verwirrtes Inneres auf und lässt mich erkennen, was ich sagen, was ich tun soll. *Es zeigt sich (phainetai – Phänomenologie)* von *innen* her*, welcher therapeutische Schritt dran ist* und *wie* der Therapieprozess fortgesetzt werden kann. Es bedarf aber einer großen *phänomenologischen Offenheit*.

Literatur

Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas

Anschrift des Verfassers:
Dr. Rupert Dinhobl
Joseph-Messnerstr. 12/1109
A – 5020 Salzburg
r.dinhobl@icloud.com

WAS WIRKLICH ZÄHLT IM LEBEN

Beziehungen als Schlüssel zum Lebensglück?

Sonja Langer

Was ist wirklich wichtig im Leben? Was macht erfülltes, glückliches Leben in der Tiefe unseres Daseins aus? Wie wirken sich unser persönliches Sosein und unsere Lebensgeschichte auf die Gestaltung des Lebens und unsere Beziehungen aus?
In 32 persönlichen Interviews zeigte sich einmal mehr, dass es am Ende die Beziehungen sind, die unser Leben mit Glück erfüllen. Dieser Artikel gibt einen Einblick in drei Lebensgeschichten und arbeitet heraus, wie Beziehungsdynamiken und Beziehungserleben die eigene Lebens- und Beziehungsgestaltung prägen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Lebensgeschichte, Beziehungen, Beziehungsdynamik, Beziehungserleben, heart.beats of life

WHAT REALLY COUNTS IN LIFE – RELATIONSHIPS AS THE KEY TO HAPPINESS IN LIFE?

What is really important in life? What accounts for a fulfilled, happy life in the depth of our existence? How does personal suchness and life's story affect the way we shape our lives and our relationships?
In 32 personal interviews we see once more that ultimately, it's the relationships which fill our lives with happiness. This article provides an insight into three personal histories and maps out how relationship dynamics and relationship experience form one's own way of living and shaping relationships.

KEYWORDS: life's story, relationships, dynamics of relationship, relationship experience, heart.beats of life

„Stellen Sie sich vor, Sie feiern heute Ihren 80. Geburtstag. Zu diesem Fest haben Sie alle Menschen eingeladen, die Ihnen lieb und wichtig sind. Sie haben eine Rede über Ihr Leben vorbereitet.

In dieser Rede sprechen Sie über die sieben Qualitäten, Erlebnisse, Momente, Menschen, Situationen oder Dinge, die Ihr Herz höher schlagen haben lassen, die Ihr Leben zu einem erfüllten, glücklichen Leben gemacht haben.

Was sind diese sieben – ich nenne sie „heart.beats of life" – in Ihrem Leben?"

Forschungsdesign und Kernbotschaft der Studie

Ich habe innerhalb eines Jahres 32 persönliche Interviews geführt und durfte so spannende Einblicke in die Lebensgeschichten verschiedener Personen gewinnen. Menschen mit den unterschiedlichsten Persönlichkeitsstrukturen und Hintergründen haben mir anhand eines strukturierten Interviewleitfadens gezeigt, welche Möglichkeiten ihnen das Leben bisher geboten hat, und ich habe Eindrücke darüber erhalten, welche sie auch tatsächlich aufgegriffen haben.

Wir haben uns in unserem Gespräch darüber unterhalten, wo ihre Wurzeln sind und wie sie ihre Beziehungen erlebt haben. Wir sprachen über ihren schulischen und beruflichen Werdegang und wie sie diesbezüglich ihre Entscheidungen getroffen haben; sie erzählten mir, was sie aus ihrer Sicht als Person besonders geprägt hat, welche Werte für sie wichtig waren und zu guter Letzt: was ihre sieben „heart.beats of life" sind.

Ich habe die Interviews mittels Tonaufnahme aufgezeichnet und sie mir im Anschluss daran mehrmals angehört. In der weiteren Betrachtung und Analyse des Interviewmaterials habe ich die in der Existenzanalyse vertraute phänomenologische Herangehensweise gewählt und mich von wichtigen existenzanalytischen Fragen leiten lassen.

Die Kernbotschaft aus dieser offenen und tiefen Auseinandersetzung mit den Lebensgeschichten meiner Interviewpersonen ist: Was schlussendlich wirklich zählt im Leben, sind unsere Beziehungen.

Einblicke in drei Lebensgeschichten

Ich möchte Ihnen nun exemplarisch anhand von drei ausgewählten Fallbeispielen zeigen, wie Beziehungsdynamik und Beziehungserleben die eigene Lebensgestaltung prägen und welche Kernthemen sich daraus ableiten lassen:

- Reginas Lebensgeschichte zeigt, wie starke Wurzeln und verlässliche Beziehungen für Stabilität im Leben sorgen und dass trotz enger Grenzen auch Wachstum möglich ist.
- Carolines Lebensgeschichte ist ein schönes Beispiel dafür, wie durch starken Zusammenhalt in der Familie

schwierigste Situationen, Krankheiten und Krisen gut gemeistert werden können und in einer großen Dankbarkeit und Freude am Leben münden.
- In Gerlindes Lebensgeschichte erleben wir die aufregende Suche einer Frau nach Gesehenwerden und Authentizität und ihren Weg zurück zu sich selbst.

Reginas Lebensgeschichte – Erleben von Stabilität

Regina ist eine offene, unbeschwerte und fröhliche Frau Ende 50. Sie lebt seit ihrer Geburt in ihrem Elternhaus und blickt auf eine liebevolle, harmonische und behütete Kindheit zurück. Sie beschreibt in einer auffallend klaren Art und Weise, wie leicht es ihr immer schon gefallen ist, zu spüren und zu wissen, was sie will und was ihr wichtig ist. Es wirkt, als wäre es die natürlichste Sache der Welt, einen guten Zugang zu Gefühl und Gespür zu haben, Entscheidungen zu treffen und den eigenen Weg zu gehen. Sie erzählt von einer für Sie wichtigen Botschaft ihrer Mutter, die sie bis heute sehr stark in ihrem Leben leitet:

„Geh deinen Weg, lass dir nichts gefallen, du musst wissen, was du wert bist."

Die Mutter war ihre Vertrauensperson. Sie arbeitete nur ab und zu als Musiklehrerin an einer privaten Musikschule und konnte daher immer für sie da sein. Regina konnte ihr alles erzählen, wurde ermutigt und konnte auch interessante, tiefgründige Gespräche mit ihr führen. Das ist ihr auch heute in ihren Beziehungen sehr wichtig.

Der Vater hatte eine leitende Position und war aus beruflichen Gründen nur abends und am Wochenende da. Regina konnte sich darauf verlassen, dass sie immer zu ihm kommen konnte und dass er sie unterstützte. Dies zeigte sich unter anderem darin, dass er sich immer wieder für die Interessen seiner Tochter einsetzte.

Regina entdeckte ihr Talent und ihr Interesse für Sprachen im alljährlichen Familienurlaub in Italien, wo sie mit den italienischen Kindern spielte. In ihrer Jugendzeit hätte ihr ein Auslandsaufenthalt gut gefallen und es reizte sie auch, Simultandolmetscherin zu werden. Da sie ihren Mann bereits mit 16 Jahren kennen- und lieben lernte, war für sie spätestens mit 17 Jahren klar, dass sie ohne ihn mit Sicherheit nirgendwohin gehen würde. So entschied sie sich für den vertrauteren und weniger risikoreichen Weg und wurde Lehrerin für Fremdsprachen.

Regina geht in ihrem Beruf, den sie nun seit über 30 Jahren ausübt, richtig auf. Sie kann gestalten und erlebt dadurch genug Abwechslung. Außerdem findet sie die Arbeit und den Austausch mit jungen Menschen sehr bereichernd. Sie achtet sehr darauf, ihre Schüler in ihrem Sinne gerecht und respektvoll zu behandeln, da sie weiß, dass sie gerade in diesem Alter sehr verletzlich sind.

Für Regina war immer schon vollkommen klar, dass ihr ihre Familie sowie ausreichend Zeit für ihre eigenen Interessen wichtiger sind als ihre Karriere. So fiel es ihr auch leicht, das Angebot, eine Führungsposition zu übernehmen, dankend abzulehnen. Die Wurzel für die Klarheit darüber, was sie will und was ihr wichtig ist, bringt sie wie folgt auf den Punkt:

„Naja, ich glaube wirklich, dass ich mich vollkommen geliebt gefühlt hab. Von meinen Eltern und a von meinem Mann. So hab ich immer gmerkt, die Menschen, die mir wichtig san, san mir wichtig und die anderen hab ich ned so wichtig gnommen. Das ich mi geliebt und angnommen gefühlt hab, das hat mir die ganze Kraft gegeben, für alles. Weil dann kann man a leichter damit umgehn wenn einem irgendwer ned so entgegen kommt."

Sie ist mit ihrem Mann seit über 40 Jahren zusammen. Sie haben eine erwachsene Tochter und seit ein paar Monaten auch ein Enkelkind. Regina spricht voller Demut und Dankbarkeit über ihre glückliche Beziehung zu ihrem Mann. Da sie die Beziehung der Eltern als sehr konfliktreich erlebte, ist ihr klar, dass eine gute Partnerschaft Zeit und vor allem auch immer wieder Auseinandersetzung miteinander braucht. Wenn sie über die Partnerschaft mit ihrem Mann erzählt, ist spürbar, dass ihre Beziehung auf gegenseitiger Annahme und Wertschätzung beruht und sie sich gegenseitig ergänzen und unterstützen.

Die größte Herausforderung in ihrem Leben erfuhr Regina mit ihrer Tochter in deren Pubertät. Sie durfte durch die Tochter lernen, dass man das Leben auch anders leben kann, als sie selbst es leben würde. Das war für sie als sorgende und liebende Mutter nicht immer einfach zu akzeptieren. Dennoch nimmt sie die Tochter so an, wie sie ist und respektiert ihre Entscheidungen, auch wenn sie diese nicht immer versteht.

Reginas Rückmeldungen auf die Frage nach ihren sieben „heart.beats of life" betreffen fast ausschließlich die Gestaltung ihrer Partnerschaft sowie anderer Beziehungen zu ihr nahen Menschen. Sie betont auf diese Frage, dass sie es sehr wichtig findet, das Leben als Geschenk zu betrachten und für sie der Sinn im Leben darin liegt, zu lie-

ben und geliebt zu werden.

Reginas Geschichte zeigt, wie „leicht“ Leben sein kann und wie starke Wurzeln und eine gute Bindung in verlässlichen Beziehungen für Stabilität und Klarheit im Leben sorgen. Damit zeigt sich ein starkes und stabiles Fundament in der 1. Grundmotivation (sein können, Längle 2013) und der 2. Grundmotivation (leben mögen, Längle 2013). Das Sich-geliebt- und angenommen-Fühlen gibt unglaublich viel Kraft. Die gute Beziehung zur Mutter stellt eine wichtige Wurzel für ihre gute Beziehung zu sich und zum Leben dar. Dies lässt sich daran erkennen, dass es ihr leichtfällt, zu spüren und zu wissen, was sie will und dem auch zu folgen.

Auch auf der Ebene der 3. Grundmotivation (so-sein dürfen, Längle 2013) erlebe ich Reginas Selbstwert als gut verankert. Sie erlebte Beachtung ihrer Interessen, Bedürfnisse und Neigungen und wurde ermutigt und gefördert, ihren eigenen Weg zu gehen. Sie fühlte sich von beiden Eltern geschätzt und verstanden. Dadurch weiß und schätzt auch sie, was sie kann und wer sie ist. Es zeigt sich wenig Drang danach, etwas bzw. jemand zu sein bzw. sich behaupten zu müssen.

Reginas Wachstumsquelle sind Beziehungen. Dies zeigt sich im liebevollen und gestalterischen Zugang zum gemeinsamen Leben mit ihrem Mann, im Umgang mit dem Anders-Sein der Tochter und außerdem in der immer schwieriger werdenden Auseinandersetzung mit ihren bereits sehr alten und teilweise kranken Eltern, die im selben Haus leben. Beziehungen sind auch das, wo Regina den echten Sinn im Leben erkennt. Damit wird in ihrer Geschichte auch die Antwort auf die Frage der 4. Grundmotivation (handeln sollen, Längle 2013) „Wozu soll es gut sein?“, klar.

Carolines Lebensgeschichte – Erleben von Zusammenhalt

Weniger geradlinig geht es in Carolines Leben zu. Sie ist eine ruhige, bedachte und lebendige Frau Mitte 40. Sie ist in einer Großfamilie mit vier Geschwistern aufgewachsen. Ihre Zwillingsschwester war von Geburt an gehbehindert.

Carolines Kindheit und das Leben der ganzen Familie wurde stark geprägt durch die Krankheit ihrer Zwillingsschwester, die bis zu ihrem 12. Lebensjahr zahlreiche lange Krankenhausaufenthalte und Operationen über sich ergehen lassen musste. Caroline erlebte die Behinderung ihrer Schwester allerdings nie belastend. Im Gegenteil, von ihr aus konnte die Schwester alles machen. Die Familie fand – wie es scheint – einen sehr annehmenden Umgang mit der Behinderung der Zwillingsschwester.

Als Caroline zehn Jahre alt war, bekam ihre Mutter psychische Probleme. Sie musste leider auch mehrmals miterleben, wie die Mutter in die Psychiatrie eingeliefert wurde. Sie erlebte insgesamt vier Jahre als sehr belastend, einerseits durch ihre vielen Ängste, andererseits durch die herausfordernde Beziehungsdynamik zwischen den Eltern. Ihr Vater war zwar immer da, er hatte jedoch große Schwierigkeiten, mit der psychischen Krankheit seiner Frau einen Umgang zu finden. Diese bis heute andauernde angespannte Familiensituation mündete in einem sehr starken Zusammenhalt der Geschwister untereinander. Sie schenkten einander Halt und Trost und sind bis zum heutigen Tage sofort zur Stelle, sobald sich die Krankheit der Mutter wieder verschlechtert.

Zur Mutter empfindet Caroline eine große, starke Liebe. Sie beschreibt die Beziehung zu ihr mit dem Bild, sie einfach ganz lange umarmen und halten zu wollen. Die Beziehung zum Vater empfindet sie gut, wenngleich sie ihn eher nicht anrufen würde, wenn sie ein Problem hätte. Sie würde von ihm keine Hilfe erwarten, weil sie ihn zu oft überfordert und leidend erlebt hat. Zu den Geschwistern hat sie eine emotional nahe Verbindung. Sie nimmt Anteil am Leben all ihrer Geschwister und deren Familien. Zeit mit ihrer Familie ist ihr bis heute ein sehr wichtiger Wert.

Neben den belastenden Momenten erlebte Caroline auch schöne Momente, und zwar immer dann, wenn die Mutter wieder gut medikamentös eingestellt war und „als neue Mama“ – wie sie es liebevoll bezeichnet – nach Hause kam. Nach diesen intensiven Zeiten der Krise spürte sie Dankbarkeit und Freude:

„Da war eine große Dankbarkeit. Das zieht sich durch mein ganzes Leben. Ich habe eine extreme Freude am Leben. Ich find das Leben ist etwas sehr, sehr Schönes und Tolles. Vielleicht auch, weil ich so eine schwere Zeit erlebt hab, wos überhaupt ned schen war, mit extrem vielen Ängsten.“

Die Beziehungssituation mit ihrer behinderten Schwester wurde für sie erst in der Pubertät schwieriger. Caroline spürte immer stärker den Drang in sich, ihre eigene Identität zu entwickeln. Es war ihr sehr wichtig, in eine andere Schule zu gehen, sie entwickelte neue, eigene Interessen und es zog sie mehr und mehr fort von zuhause. Dies

führte zu Spannungen und Konflikten mit der Schwester, die sie diesbezüglich nicht verstehen konnte.

Caroline war von frühester Kindheit an die selbstständige, tüchtige Tochter, die aufgrund der vielen Krankheitsgeschichten und Krisen in der Familie zwar selbst wenig Beachtung bekam, dieses Aufmerksamkeitsdefizit allerdings auch lange nicht bewusst bemerkte. Sie lernte früh, sich selbstständig um ihre Dinge und Interessen zu kümmern und sich das, was sie brauchte, selbst zu holen.

Was Caroline allerdings nie verstand, war, dass sie mit niemandem über die belastende Zeit und die Krankheit der Mutter sprechen durfte. Mit 14 Jahren fing sie trotzdem an, Dinge an- und auszusprechen. Das Reden war und ist ihr auch heute noch sehr wichtig. Es ist ihre große Ressource, die sie auch in ihrer selbstständigen Tätigkeit als Beraterin und Vortragende gut umsetzen kann. Der achtsame Umgang mit Sprache und Worten ist ihr extrem wichtig, da ihr bewusst ist, wie schnell man mit einem Wort einen anderen Menschen verletzen kann.

Aber nicht nur beruflich wusste Caroline, was sie wollte. Schon als 17-Jährige spürte sie ihren wichtigsten Lebenswunsch ganz deutlich: einen Mann finden, heiraten und eine Familie gründen. Seit über 20 Jahren lebt sie nun mit ihrem Mann zusammen. Sie spricht voll Liebe darüber, wie ihr Mann sie dadurch, wer er ist und wie er ist, geprägt hat. Sie kann mit ihm viel von dem, was ihr im Leben wichtig ist, gestalten. Er ist gemeinsam mit ihrer Tochter ihr größtes Lebensglück. Dabei ist ihre Freude daran spürbar, das, was ihr wichtig ist und was sie in ihrem Leben erfahren hat, an ihre Tochter weiterzugeben: die Freude am Leben und den Respekt vor den Menschen.

In Carolines Rückmeldungen auf die Frage nach den sieben „heart.beats of life“ finden sich drei Antworten wieder, in denen es um Beziehungen zu nahen Menschen (Mann und Tochter, Geschwister, Freunde) geht, zwei Antworten, die ihre Dankbarkeit zum Leben und zu dem Land, in dem sie leben darf, betreffen sowie zwei Antworten, die sich auf ihre Interessen bzw. Freizeitaktivitäten beziehen.

Ihre Lebensgeschichte zeigt beispielhaft, wie auch eine herausfordernde Familiensituation zu einem konstruktiven Umgang mit Krankheiten und Krisen innerhalb der Familie führen kann und in weiterer Folge die eigene Lebensgestaltung weniger davon belastet wird. Das Erleben von Zusammenhalt und gegenseitiger Unterstützung, vor allem der Geschwister untereinander, ist eine große Ressource. Die 1. Grundmotivation (sein können, Längle 2013) wurde durch zahlreiche Krankheiten und Krisen erschüttert. Es zeigt sich allerdings auch, dass Caroline aufgrund dieser Erschütterungen ihre Fähigkeit im „Annehmen, was kommt“ besonders entwickeln konnte. Die starken, unterstützenden Beziehungen, der Zusammenhalt und die Fürsorge für einander stellen einen starken Anker in der 2. Grundmotivation (leben mögen, Längle 2013) dar. Caroline entwickelte dadurch eine enorme Dankbarkeit und Freude, überhaupt am Leben sein zu dürfen. Ihr starker Grundwert drückt sich im Gefühl: „Es ist schön, dass ich lebe“ deutlich aus.

Themen im Bereich der 3. Grundmotivation (so-sein dürfen, Längle 2013) zeigen sich in der Wichtigkeit und Achtsamkeit im Umgang mit Sprache. Es ist beeindruckend, wie Caroline zu ihrem Mangel an Beachtung steht und sich diese nun dadurch holt, dass sie ihrer Leidenschaft, auf der Bühne zu stehen und ihr Wissen an andere weiterzugeben, mit gutem Gefühl nachgeht und sich dadurch auch die Anerkennung holt, die sie braucht. In der 4. Grundmotivation (handeln sollen, Längle 2013) sind ihr guter, pragmatischer Umgang mit Krisen und ein unausgesprochen starker Lebenssinn spürbar.

Gerlindes Lebensgeschichte – Streben nach Authentizität

Gerlinde ist 54 Jahre alt und blickt auf ein abwechslungsreiches und erfolgreiches Leben zurück. Sie hat über viele Jahre immer wieder gleichzeitig Beruf, Beziehung und Wohnung gewechselt. Es zeigte sich bereits im ersten Job, dass Gerlinde aufgrund ihres enormen Einsatzes, ihres lebhaften Interesses und ihrer fast unmenschlich wirkenden Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft sehr leicht in Führungspositionen gelangt. Diese füllt sie gut aus und wird auch dafür geschätzt. Authentisch-sein und Anerkennung bekommen sind für sie sehr wichtig. Sie möchte so-sein dürfen wie sie ist, möchte sich nicht verstellen.

Auch wenn es ihr lange nicht bewusst war, zeichnet sie ein fast unstillbarer Hunger nach Leben aus. Wenn ihr langweilig wird, sucht sie neue Herausforderungen. Eine große Neugier sowie das intensive Leben und Erleben treiben sie an. Krisen sind ihr Veränderungsmotor, die sie zwar phasenweise immer wieder stark belasten, allerdings auch ihr persönliches Wachstum fördern.

Gerlinde erfuhr schon früh, was es heißt, mit einer Krankheit um das Leben zu ringen. Sie wäre eine Woche nach

ihrer Geburt fast gestorben. Ihre Mutter war mit der Situation alleine überfordert. So beendete ihr damals bereits 50-jähriger Vater seine Künstlerkarriere, um mehr bei seiner Familie zu sein. Er wechselte in einen angesehenen Beruf im Öffentlichen Dienst und ermöglichte der Familie dadurch bedeutende Kontakte sowie die Teilnahme an Empfängen und Festen.

Gerlindes Mutter war als Sekretärin im Staatsdienst tätig. Sie war – wie auch der Vater – sehr nach außen und vor allem am Status orientiert. Darunter litt Gerlinde sehr. Sie wurde vom Vater immer wieder gezwungen, Dinge zu tun, die er für gut und richtig hielt, wie z.B. Klavier spielen. Sie wurde bei Festen oft spätnachts von den Eltern aufgeweckt, um den Gästen der Familie etwas vorzuspielen oder ein englisches Gedicht aufzusagen.

Sie fühlte sich von ihrem strengen Vater nie verstanden. Wenn sie sich beim Klavierspielen vergriff, schlug er ihr auf die Finger oder in den Rücken. *„Solange du in meinem Haus lebst, geschieht das, was ich will.“* – ein Satz, den sie nicht nur einmal hörte. Daher zog sie auch schon mit 16 Jahren in eine Wohngemeinschaft und ging nach der Matura für ein Jahr ins Ausland, um selbstständig zu werden – und vor allen Dingen: um weit weg von ihrem Vater zu sein.

Gerlindes wichtigste Bezugsperson war ihr Halbbruder. Ihre Mutter war wie eine Freundin für sie. Gerlinde hatte immer wieder das Gefühl, dass ihre Mutter ausschließlich für ihre Kinder lebte. Doch auch von ihr fühlte sie sich durch Sätze, wie z.B.: „Die Augen würde ich mir ausstechen lassen für euch.“, überfordert. Die Beziehung der Eltern schien nach außen hin perfekt, zufrieden und glücklich zu sein. Gerlinde wollte aber kein so langweiliges Leben wie die Eltern führen. Sie wollte es um jeden Preis anders machen:

„Das Schlimmste ist für mich, Durchschnitt zu sein. Da bin ich lieber noch schlechter als der Durchschnitt. Aber meist bin ich lieber besser. Und da geht es mir nicht um materiell besser, es geht mir um Intensität. Und wenn es fertig ist, ist mir fad. Und das ist der Grund, warum viele Beziehungen auseinander gegangen sind. Wenn ich das Gefühl hab‘, jetzt ist es ausgeglichen, ausgewogen, dann ist mir langweilig. Jetzt ist es das erste Mal anders mit dem Rudi. Jetzt kann ich endlich zufrieden sein. Ich habe so einen Leitsatz gehabt: Zufriedenheit heißt Stagnation. Ich wollte nicht zufrieden sein. Wenn ich zufrieden bin, dann geht nichts weiter. Ich war so neugierig, dachte immer: Das kann doch nicht alles gewesen sein, es muss doch noch mehr im Leben geben. Das war so eine Triebfeder. Ich wollte Spaß haben, spannende Sachen machen, mit coolen Leuten zusammen sein, tolle Reisen machen, schön wohnen. Das wollte ich immer schon und das hab‘ ich gemacht.“

Ihre Beziehungen waren intensiv und lebendig. Sie verliebte sich rasch, immer wieder auch in ältere, sehr erfolgreiche Männer. Diese Männer waren oftmals bereits verheiratet, wie z.B. auch der Vater ihres Kindes, der sich nach jahrelangem Hin und Her für Gerlinde von seiner Frau trennte. Die Beziehung zu ihm stellte sich allerdings bald als sehr schwierig heraus, so dass sie sich von ihm wieder trennte, als das Kind drei Jahre alt war. Sie verliebte sich Hals über Kopf in ihren Chef, den sie auch heute noch als die Liebe ihres Lebens bezeichnet. Dieser verließ zwar kurzfristig seine Frau; als diese jedoch drohte, sich das Leben zu nehmen, beendete er die Beziehung zu Gerlinde endgültig. Der Schmerz über diesen Verlust sowie eine weitere schwierige Beziehung, stürzten Gerlinde mit Anfang 40 in eine Krise.

Dank einer Therapie und der Hingabe an ihre Leidenschaft, dem Tanzen, gelang es Gerlinde mehr und mehr wieder bei sich anzukommen. Sie fand ihren Rudi, mit dem sie seither endlich auch glücklich und zufrieden sein kann. Gerlinde hat gerade durch ihn und zwei andere, für sie wichtige Männer, sehr viel gelernt. Dabei streicht sie besonders die Qualität der Bescheidenheit dieser Männer hervor, genauso wie die Tatsache, dass sie sich von ihnen vollkommen angenommen und geliebt fühlte.

Gerlindes Antworten auf die Frage nach ihren sieben „heart.beats of life“ sind stimmig mit ihren Erzählungen: offen, neugierig und mutig sein, sich voller Energie auf das Leben einlassen, sich immer wieder weiterentwickeln und verändern, authentisch sein sowie eine gute Mutter sein.

Gerlindes Geschichte zeigt, wie die Erfahrungen in unseren frühen Beziehungen für viel Psychodynamik in uns sorgen können. Das Nicht-Gesehen- und Nicht-Verstanden-Werden in ihren Bedürfnissen, Interessen und ihren Grenzen, allen voran vom Vater, sowie die starke Außenorientierung und das Streben nach Status beider Eltern bewirkten Verletzungen in der 3. Grundmotivation (sosein dürfen, Längle 2013), und trieben ihre Suche nach Beachtung, Anerkennung und Authentizität an. Dadurch konnte sie allerdings auch sehr viele wichtige Ressourcen entwickeln, die wiederum ihren beruflichen Erfolg begünstigten.

Die 1. Grundmotivation (sein können, Längle 2013) wurde durch zwei lebensgefährliche Krankheiten in der frühen Kindheit erschüttert. Dies, das Funktionalisiert-Werden in Beziehungen, die mangelnde Einfühlung und das Fehlen emotionaler Zuwendung, als Themen in der 2. Grundmotivation (leben mögen, Längle 2013), stellen mögliche Ursachen für ihren starken Drang nach Leben und Erleben dar, dem sie sich gut hingeben konnte und den sie viele Jahre sogar als positiv erlebte.

Es zeigt sich an ihrem Beispiel auch, dass es manchmal eine tiefe Krise – oftmals ausgelöst durch Verlusterfahrungen und Verletzungen in Beziehungen – braucht, um sich mit der eigenen Lebens- und Beziehungsgeschichte auf einer tieferen, emotionalen Ebene auseinanderzusetzen. Eine Therapie hilft dabei, den Weg zurück zu sich selbst und zur eigenen Mitte wiederzufinden. Gerade hier können wir als Psycho- und Paartherapeuten durch unser Person-Sein und unser in Begegnung-Gehen mit den vernachlässigten Anteilen einen wesentlichen Beitrag leisten.

Erkenntnisse / Fazit

Diese kurze Reise durch die Lebensgeschichten von Regina, Caroline und Gerlinde zeigen den Stellenwert und den zentralen Einfluss unserer frühen Beziehungen sowie unserer aktuellen Beziehungen zu Partnern, Kindern und Freunden auf unser So-Sein und unser Leben. In diesen Geschichten zeigt sich das, was unter anderem Gerald Hüther (2013) beschreibt: unser Gehirn entwickelt sich in und durch Beziehungen und vor allem durch das Vorleben, also durch die Vorbildwirkung. Vielleicht können wir es auch gerade deshalb nicht so einfach hinter uns lassen, wie uns unsere Eltern und andere wichtige Bezugspersonen durch ihr So-Sein und durch das, was sie uns vorgelebt haben, geprägt haben – auch wenn wir uns noch so sehr anstrengen, es anders zu machen. Zum Glück lässt sich unser Gehirn durch neue Beziehungserfahrungen v.a. durch unsere PartnerInnen, Kinder, TherapeutInnen und andere Menschen, die einen Eindruck in uns hinterlassen, verändern.

Die Kraft und Wichtigkeit einer sicheren Basis und Bindung bestätigte sich in mehreren meiner Interviews. Die positive Folge daraus sind stabilere Partnerschaften und andere gelungene Beziehungen, aber auch stabilere Arbeitsverhältnisse sowie eine annehmendere, liebevollere und wertschätzendere Beziehung zu sich selbst. So spiegelte sich auch in den Interviews Bowlby's Annahme, die Susan M. Johnson in ihrer Theorie der Emotionsfokussierten Paartherapie aufgreift, wider, dass „die Qualität der emotionalen Verbindung zu geliebten Menschen sowie frühe emotionale Entbehrungen der Schlüssel zur Entwicklung der Persönlichkeit und zu der charakteristischen Art eines Menschen zu anderen in Beziehung zu treten, sei." (Johnson 2011, 25)

Die Kraft der Entwicklungschance und möglichen Heilung früher Verletzungen in und durch Beziehungen, allen voran in der Paarbeziehung, wie sie unter anderem von Harville Hendrix und Helen La Kelly Hunt (2012) als Begründer der Imago-Beziehungstherapie aufgegriffen wird, lässt sich ebenfalls in den drei Lebensgeschichten erkennen.

Existenzanalytische Paartherapie bietet gute Ansätze und Möglichkeiten, um Personen bzw. Paare wieder oder vielleicht sogar überhaupt zum ersten Mal in eine emotionale Verbindung zu bringen. Susanne Pointner beschreibt im Skriptum zur Weiterbildung, dass das wichtigste Element in der Existenzanalytischen Paartherapie die Herstellung von Begegnung über den Dialog ist, sodass sich die Personen sehen können (Pointner/Sattler 2015).

Oftmals gelingt es, den KlientInnen die eigene Psychodynamik und Paardynamik bewusst zu machen und dadurch ein Stück mehr sich selbst und den anderen verstehen zu lernen. So können wir als TherapeutInnen unsere KlientInnen dabei unterstützen, das, was ihnen so wichtig ist, zu leben: eine erfüllte Partnerschaft bzw. in weiterer Folge erfüllte Beziehungen. Das Erleben von Erfüllung in Partnerschaft und Beziehung drückt sich unter anderem in der Fähigkeit aus, eine emotionale Verbindung herzustellen bzw., wenn diese verloren gegangen ist, wieder aufbauen zu können.

Was wirklich zählt im Leben?

Auf die gezielte Frage nach den sieben „heart.beats of life" erhielt ich von meinen 32 InterviewpartnerInnen insgesamt 223 unterschiedliche Antworten, die ich anhand wichtiger Themen unserer Grundmotivationen zusammenfasste (siehe Abb. 1).

In 92 Nennungen, das sind 41%, ging es unmittelbar um das Thema Beziehungen, allen voran um eine erfüllte Partnerschaft, die Beziehungsgestaltung mit den eigenen Kindern, Aufbau und Pflege guter Freundschaften sowie Begegnungen mit Menschen im Allgemeinen. Weitere 36 Rückmeldungen ließen sich in der Kategorie „Beziehung zu sich" zusammenfassen. Wenn ich die Rückmeldungen zum Thema „Beziehung zu sich" auch als wichtige Grundlage für Beziehung zu anderen, zur übergeordneten

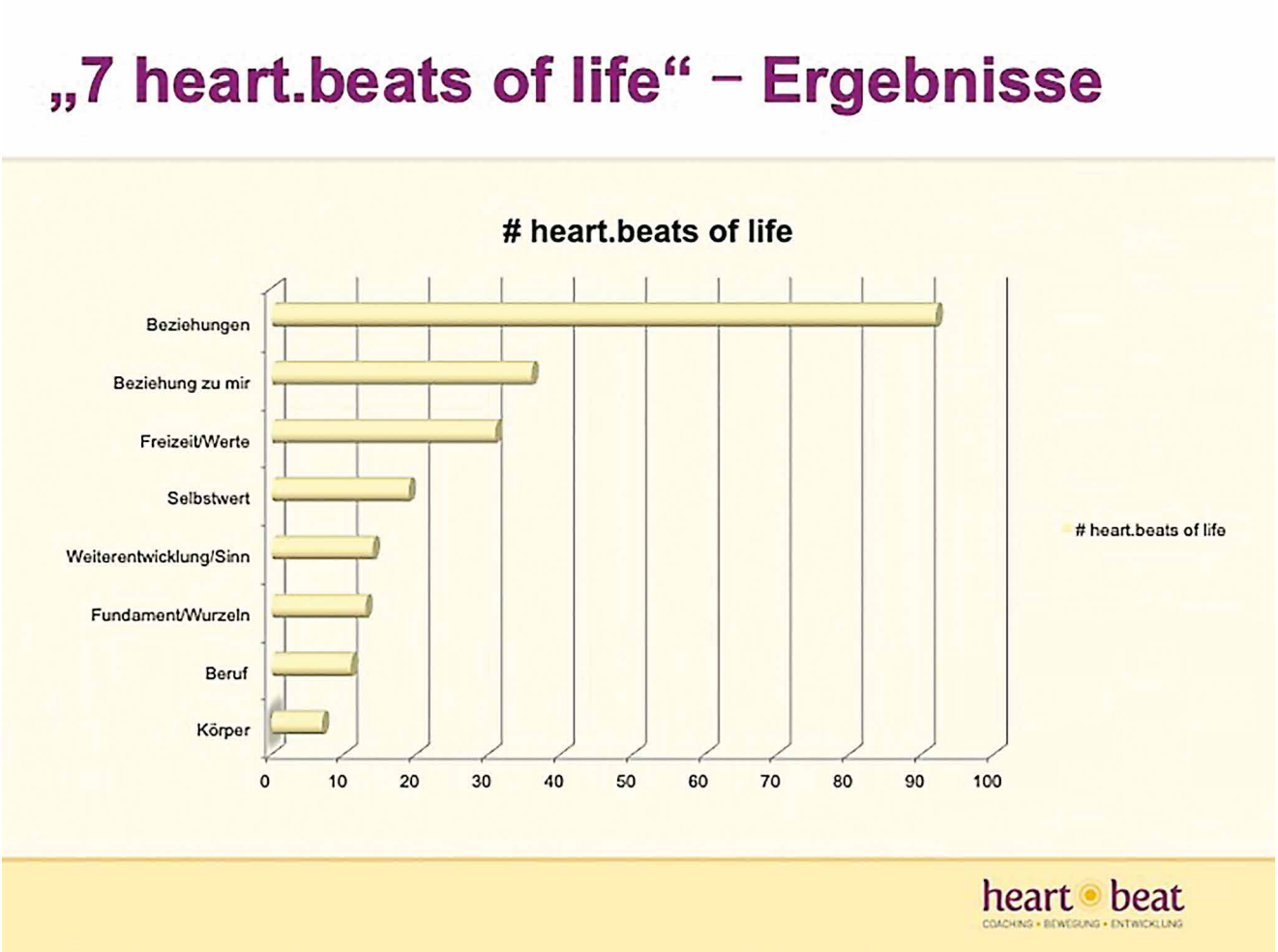


Abb. 1: Antworten auf die Frage nach den sieben „heart.beats of life“

Kategorie „Beziehungen“ zusammenfasse, betreffen insgesamt 128 Nennungen, das sind 57% aller Antworten, das Thema Beziehungen. Weitere wichtige „heart.beats of life“ sind mit 31 Rückmeldungen die Gestaltung von Freizeitaktivitäten (allen voran das Reisen und das Ausprobieren neuer Hobbies bzw. Interessen), gefolgt von 19 Rückmeldungen, die sich unter dem Themenkreis Selbstwert zusammenfassen lassen und 14 Antworten, die Aktivitäten betreffen, die zur persönlichen Weiterentwicklung beitragen bzw. Sinn stiften. Am wenigsten wichtig waren diesen InterviewpartnerInnen die Themen Beruf (elf Rückmeldungen) sowie das Thema Körper/Gesundheit (sieben Rückmeldungen).

Wenngleich sich in den Lebensgeschichten der Studie ganz klar das Ineinandergreifen und Zusammenwirken aller Grundmotivationen zeigt, lässt sich anhand der konkreten Rückmeldungen auf die Frage „Was wirklich zählt im Leben?“ die starke Bedeutung der 2. Grundmotivation (leben mögen, Längle 2013) als wichtige Basis für das „gefühlte Lebensglück“ ableiten.

Literatur

Hüther G (2013) Was wir sind und was wir sein könnten. Frankfurt am Main: S. Fischer

Hendrix H, Hunt La Kelly H (2012) So viel Liebe wie du brauchst. Der Wegbegleiter für eine erfüllte Beziehung. Dörfles: Renate Götz

Johnson S (2011) Halt mich fest. Sieben Gespräch zu einem von Liebe erfüllten Leben. Paderborn: Junfermann

Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Wien: Facultas

Pointner S, Sattler M (2015) Existenzanalytische Paartherapie Weiterbildung Modul 1

Anschrift der Verfasserin:

Mag.A Sonja Langer, MSc

Stargasse 14

A – 3384 Pielachhäuser

sonja.langer@heartbeatinstitute.at

VON PANIK ÜBERFLUTET

Barbara Jöbstl

In diesem Beitrag wird anhand einer exemplarischen Demonstration gezeigt, wie Panik die Person in allen Dimensionen erfasst, leiblich, seelisch und geistig, und wie durch einfache therapeutische Interventionen eine Entkoppelung des hysterisch beförderten Circulus vitiosus der Panikentstehung möglich ist. Einleitend werden die wichtigsten Fakten zur Panik theoretisch erläutert, das Augenmerk wird dabei insbesondere auf die Psychodynamik der Panik und die enge Verschränkung mit leiblichen Vorgängen gelegt. So wird im therapeutischen Dialog auch vorwiegend dieses Element in der Behandlung der Panik fokussiert.

SCHLÜSSELWÖRTER: Panik, Hysterie, Atmung, Gelassenheit

FLOODED BY PANIC

This contribution demonstrates exemplarily how panic seizes the person in all dimensions, physically, mentally and spiritually, and how disengagement from the hysterically impelled circulus vitiosus of panic development becomes possible. Introductorily, the most important facts on panic are illustrated and while doing so, attention is particularly given to the psychodynamics of panic and the close interrelation with bodily processes. Thus, this element is also mainly focused upon in therapeutic dialogue.

KEYWORDS: panic, hysteria, breathing, serenity

Einleitung

Das Krankheitsbild der Panikstörung ist mit einer Inzidenz von ca. 1,5% der Bevölkerung verbreitet (Längle 2012, 82). Es ist eine sehr leidvolle Erkrankung, was sich u.a. darin widerspiegelt, dass 20% der Betroffenen Suizidversuche bzw. Suizid begehen.
Der Begriff „Panik“, wurzelnd in der griechischen Mythologie, meint das plötzliche Erfasstwerden von einem ungerichteten Bewegungssturm (Längle 2012, 78). Unter Panikattacke verstehen wir einen anfallsartig auftretenden Zustand intensiver Todesangst ohne ersichtlichen Grund (Längle 2012, 81). Von einer Panikstörung spricht man bei gehäuftem Auftreten von Panikattacken mehrmals im Monat über einen längeren Zeitraum hinweg.

Auslöser für eine Panikattacke ist die unvorbereitete überraschende Konfrontation bzw. das Gewahrwerden der Möglichkeit des Sterbenkönnens, einhergehend mit dem Gefühl des Entsetzens. Dabei kommt es durch meist unbemerkte, nicht unbedingt realisierte Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Vorstellungen, Assoziationen, Körperempfindungen usw. zu einem gefühlten Haltverlust und/oder dem Gefühl unausweichlicher Enge und einer spontanen Assoziation mit dem Tod (Längle 2016, 167).

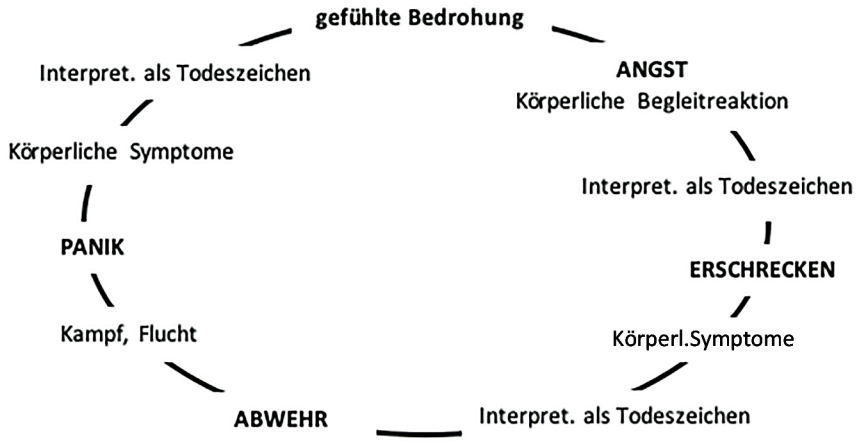
Existenzanalytisches Verständnis der Panikstörung

Existenzanalytisch verstehen wir die Panik als nicht bewältigte Grundangst bei defizitärem Grundvertrauen (Längle 2016, 167). Eine hysterische Persönlichkeitsdisposition mit erhöhter Reagibilität bzw. ein entsprechendes physiologisches Entgegenkommen etwa bei niedriger Stressschwelle oder sympathikotoner Reaktionslage begünstigt das Entstehen von Panikattacken.
Wir sehen die Panikattacke als hysterische Reaktion auf eine gefühlte Angst, einhergehend mit einem Erschrecken über die Möglichkeit des Sterbenkönnens (da wahrgenommene Symptome als Todeszeichen interpretiert werden), was eine Kaskade in Gang setzt, die einen Circulus vitiosus mobilisiert.

Der hysterische Kreislauf der Panikspirale

Es wird versucht, das Gefühl der Enge und Todesangst und der damit einhergehenden Symptome durch die Copingreaktion des Aktivismus als überaktiven Vermeidungsversuch in Form von kopflosem Kampf oder Fluchtverhalten abzuwehren (Längle 2012, 83). Die Spirale der Panik beginnt sich zu drehen, wie im folgenden Schema dargestellt.

Eine durch einen meist unklaren Auslöser oder Reiz wahrgenommene Bedrohung macht Angst, die damit einhergehenden körperlichen Symptome werden als Todeszeichen interpretiert, das Erschrecken darüber (Schrecksekunde) ist gepaart mit einer abwehrenden Haltung etwa von „Oh mein Gott, das kann nicht sein!“. Das wiederum verstärkt körperliche Reaktionen und mündet in die Flut der Panik mit einem Stressmaximum, bis sich diese Stresskaskade, physiologisch begründet, erschöpft und einer Ermüdung weicht.



Manifestation von Panik in Körper, Psyche und Geist

Eine Panikattacke erfasst den Menschen ganz, in allen anthropologischen Dimensionen, leibhaftig sozusagen. Psychisch wird sie erlebt als intensive Angst, Todesangst, Angst verrückt zu werden oder die Kontrolle zu verlieren und fakultativ begleitet von Depersonalisations- und Derealisationsphänomenen. Geistig finden wir eine gedankliche Fehlinterpretation von Wahrnehmungen als Todeszeichen, begleitet von einer abwehrenden Haltung des „Nicht haben Wollens". Das geht einher mit einer geistigen Einengung, in der es nicht mehr möglich ist, sich für andere Inhalte zu öffnen.
Und – eine Panikattacke ist immer begleitet von intensiven körperlichen Reaktionen.
Durch teilweise zeitgleiche, teils verstärkte Aktivierung eines der physiologischen Mechanismen bestehend aus Sympathischem und Parasympathischem Nervensystem sowie der Nebennierenrinde-Hypophysen Achse mit Ausschüttung von Cortisol werden die Angst begleitenden Symptome wie Herzrasen, Atemnot, Globusgefühl, Erstickungsangst, Schwindel, Benommenheit, Übelkeit, verschwommene Wahrnehmung, weiche Knie, Muskelanspannung, Beklemmungsgefühle, Schwitzen ausgelöst und durch die oft als Reaktion auf die bedrohlich empfundene Atemnot eingesetzte Hyperventilation verstärkt. Diese führt ihrerseits zu einer Fehlregulation des Gasstoffwechsels (des O^2/CO^2-Gleichgewichts) und zu einer Verschiebung des Säure-Basenhaushaltes, was durch Absinken des Calciumspiegels im Blut zu Muskelverkrampfungen und Taubheitsgefühlen führt und durch verschiedene Mechanismen die oben genannten Symptome wie Atemnot, Schwindel, Benommenheit, Herzrasen, Druck auf der Brust und Todesangst verstärkt. Die Dynamik schraubt sich bis zu einem Panik-Maximum hoch und klingt meist nach 10–20 Minuten wieder ab, gefolgt von einem Gefühl der Erschöpfung. Mit jeder Panikattacke kann sich die Angstschwelle erniedrigen und eine resultierende Erwartungsangstschleife (Angst vor neuerlichen Panikattacken) kann die Entstehung einer neuen Attacke begünstigen.

In der Therapie ist es hilfreich, dem Patienten diese Zusammenhänge in einfacher Sprache zu erklären, auch den Erwartungsangstzirkel zu erläutern und die Bedeutung der Atmung für körperliche und psychische Befindlichkeit deutlich zu machen. Eine ruhige, tiefe, entspannte Atmung verhindert das Aufschaukeln der dargestellten physiologischen im Körper sich abspielenden Stress/Angstreaktionen und damit der Panik.

Therapeutischer Dialog

Nun werden exemplarisch Ausschnitte aus einer Therapie mit einer Panikpatientin im Dialog demonstriert. Die therapeutischen Elemente werden in den jeweiligen Gesprächsabschnitten im Fettdruck kurz genannt.

Zu Beginn erfolgt eine genaue Deskription der Panikattacke und die Suche nach Auslösern

(Dies erfolgte im vorangegangenen Gespräch)
TH: Grüß Gott! Sie haben mir im Erstgespräch schon erzählt, dass Sie seit einem halben Jahr gehäuft Panikatta-

cken haben und wir haben, wenn Sie sich erinnern, eine konkrete Attacke, die Sie erlebt haben, unter die Lupe genommen. Diese Attacke wurde ausgelöst in einem Gespräch mit Ihrem Exmann, wo Sie sich extrem in die Enge getrieben fühlten.
P: Ja genau, so war es! Und ich habe ganz gut sehen können, was da in den ersten Sekunden abläuft, wenn die Angst anflutet und dass die Lawine der Panik erst mit diesem Schreckensmoment los geht, wo in mir das Gefühl "Oh Gott, jetzt ist es aus, bitte nicht!" ausbricht.

Erklären des Ablaufes der Dynamik des Hochschaukelns der Panikattacke einschließlich der körperlichen Zusammenhänge

TH: Ja genau, ich habe Ihnen erklärt, dass dieses blitzartige Ankämpfen den Stress und damit die Angst hochjagt. Das vegetative Nervensystem gerät in einen Alarmzustand, der die Ausschüttung von Stresshormonen im Körper bewirkt, die dann Symptome wie Herzrasen, Luftnot, Engegefühl usw. auslösen, was psychisch wiederum die Angst verstärkt und als Panik bzw. Todesangst erlebt wird. Zuletzt habe ich Ihnen erklärt, wie Sie durch richtiges Atmen diesen Kreislauf schon in den Anfängen unterbrechen können!
P: Ja, das hat mir auch sehr geholfen, ich habe schon versucht, das Atmen auch anzuwenden!

TH: Hatten Sie eine Möglichkeit dazu bzw. haben Sie in der Zwischenzeit eine Panikattacke gehabt?
P: Leider Gottes ja!

TH: Mögen Sie davon erzählen?
P: Ja doch, obwohl es mir etwas peinlich ist, wie das ausgeartet ist!
Ich bin letzten Freitag mit meinen zwei Kindern von meinen Eltern aus der Obersteiermark heimgefahren. An der Mautstelle vor dem Gleinalmtunnel war ein ziemlicher Stau, aber es ging; wir sind dann doch recht rasch durchgekommen. Bald nach der Mautstelle sehe ich, wie sich vor uns eine Autokolonne Richtung Tunnel im Schritttempo vorwärtsbewegt.
Mir ist es heiß aufgestiegen und mein erster Gedanke war „Oh Gott, jetzt nur keine Panikattacke!"
Dann habe ich mich an unser Gespräch erinnert und so geatmet, wie Sie es mir gezeigt haben! Es war gar nicht so schwierig, da ich es zu Hause schon geübt hatte.
Ich habe versucht, mich selber zu beruhigen und mich abzulenken, indem ich mit den Kindern gescherzt habe.
So ist die Fahrt ganz gut verlaufen, wenn auch schleppend. Wir waren dann schon in Graz, fast am Ende der Elisabethstraße und da war noch mal ein kurzer Stau.
Da hat`s mich voll erwischt!

TH: Was war?
P: Ein richtiger Anfall! Es ist mir heiß aufgestiegen, das Herz hat wie wild zu rasen begonnen, es hat auf die Brust gedrückt und ich habe plötzlich Schmerzen bis hinten zum Rücken *gehabt; ich habe nur ganz schwer atmen können und dachte, das ist jetzt sicher ein Herzanfall. Ich hatte richtige Todesangst!*
Ich bin wie in einem Taumel direkt zur EBA (=Erstuntersuchungs-Beobachtungs-Aufnahme) *gefahren, das war nur wenige Minuten entfernt; ich habe am Parkplatz die Kinder im Auto gelassen und bin kopflos in die Notambulanz gestürmt, das habe ich aber nur ganz verschwommen in Erinnerung.*
Dort hat man mich untersucht, Blut abgenommen und ein EKG geschrieben und mich mit der Diagnose „Panikattacke" weggeschickt!

TH: Also Sie haben die lange Fahrt von der Mautstelle weg gut geschafft – und schon fast am Ziel, hat es Sie erwischt. Haben Sie eine Erklärung dafür?
P: Ja, ich habe nachher überlegt und es hat wohl damit zu tun, dass ich unglaublich unter Zeitdruck war.
Mein Ex wollte um 17:00 Uhr die Kinder für`s Wochenende abholen und durch die Verzögerung beim Tunnel waren wir spät dran. Ich habe mir unterwegs schon gedacht, na der wird einen Zirkus machen, wenn wir zu spät kommen, hoffentlich schaffen wir es rechtzeitig!
Ich habe ja das letzte Mal schon angedeutet, wie er mich unter Druck setzt und überhaupt, ich habe momentan total viel Druck in meinem Leben.

Verstehen der Genese der Panikstörung, Analyse der aktuellen Lebenssituation und ihre Problembereiche

(erfolgt vertiefend in weiteren Therapiestunden)
TH: Ja, Sie haben angedeutet, dass sie gerade viele Baustellen in ihrem Leben haben, mit denen Sie sich überfordert fühlen.
Wir werden uns diesen Themen auch noch ausführlich widmen, jetzt ist es aber vor allem wichtig, dass Sie sich diesen Panikattacken nicht mehr so ausgeliefert fühlen müssen, dass Sie lernen, damit umzugehen, so dass Sie sich nicht mehr davor fürchten müssen.
P: Ja, das wäre mir eine große Hilfe! Dieses ständige

„Auf der Lauer sein" und Fürchten, dass wieder eine Panikattacke kommt, die Erwartungsangst, wie Sie es sehr treffend genannt haben, ist sehr unangenehm!

TH: Wäre es für Sie okay, wenn wir uns diese Attacke in der Elisabethstraße genauer anschauen?
P: Ja, klar!

TH: Ihre Fahrt durch die Elisabethstraße – wenn Sie da noch einmal zurückschauen: Können Sie mir sagen, was da war, was Sie wahrgenommen, gedacht und gefühlt haben, bevor es angefangen hat?
P: Ich werde es versuchen. Also ich erinnere mich, die Ampel bei der Seebachergasse war rot, ich habe dort flüchtig auf die Uhr geschaut und gesehen, wie spät es schon ist.
Ich bin voll erschrocken und dachte „Mein Gott, das schaffen wir nicht mehr!"; und dann ging es schon los….. Oje, mir wird jetzt ganz heiß, um Gottes Willen, ich glaub ich krieg grad eine Attacke, ich muss aufstehen, tut mir leid……

TH: Ganz ruhig, ich bin da! Versuchen Sie bitte sitzen zu bleiben! Setzen Sie sich bequem hin, lehnen Sie sich zurück! Geht das?
P: Ja, schwierig, okay….

Sensibilisierung für Vorzeichen und Einüben der Bauchatmung

TH: Merken Sie, wie Sie beginnen, schneller zu atmen? Das treibt die Panik voran! Wir wollen nun gemeinsam versuchen, einen langsamen ruhigen Atemrhythmus zu finden!
Atmen Sie langsam durch die Nase ein bis hinunter in den Bauchraum – sehen Sie, so wie ich!
Legen Sie die Hände auf den Bauch und spüren Sie, wie sich das Zwerchfell senkt und wie sich der untere Rippenbogen weitet. Spüren Sie, wie sich die Bauchdecke hebt.
Halten Sie kurz die Luft an und nun atmen Sie ganz langsam durch den Mund wieder aus, die Lippen bis auf einen kleinen Spalt geöffnet!
Und nun atmen Sie wieder durch die Nase bis in den Bauch ein und sehr langsam wieder aus.
Ist das okay? Können Sie da bleiben?
P: Ja, es wird schon ein wenig besser!

Einnehmen einer gelassenen Haltung im ruhigen Beobachten der Symptome

TH: Ist es in Ordnung, wenn wir nun schauen, was sich in Ihrem Körper jetzt gerade tut?
P: Ja, ist okay!

TH: Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit hin zu den Händen und Füßen, zu den Armen und Beinen richten, was nehmen Sie da wahr?
P: Mmh… Ich habe ganz kalte Füße und Hände, die Handflächen sind schweißig, die Arm- und Beinmuskulatur ist etwas angespannt, das ist sehr unangenehm – und ein bisschen steigt es mir schon wieder auf, wenn ich das so spüre…

TH: Können Sie das jetzt einmal so lassen, einfach sein lassen und akzeptieren, dass Arme und Beine angespannt sind und die Hände und Füße kalt?
P: Ja das kann ich schon aushalten.

TH: Und schauen wir nun, was Sie sonst noch spüren im Körper…
P: Ich spüre noch eine leichte Beklemmung, aber nicht mehr so schlimm und das Herz geht schneller als normal, ich spüre, dass es gegen die Brust pocht, aber es ist zum Aushalten. Und ein bisschen flau ist mir.

TH: Und wenn Sie diese Symptome einfach sein lassen und aushalten, nur wahrnehmen, dass sie da sind und dabei ruhig und tief atmen, können wir schauen, was dann geschieht?
P: …nickt….
Nach kurzer Pause:
P: Komisch, das Herz wird schon langsamer, die Hände ein bisschen wärmer, die Muskeln lockerer, ich fühle mich fast wieder normal, ein bisschen müde vielleicht.

TH: Ich möchte Ihnen jetzt gerne noch ein bisschen was dazu sagen, warum Sie jetzt relativ rasch, ohne dass die Panik so richtig aufgeblüht ist, wieder ruhig geworden sind, ist das recht?
P: Ja sehr gern, mir hilft das sehr, wenn ich die Dinge verstehe.

Erklärung der Wirkung der ruhigen Atmung, des ruhigen Beobachtens der Symptome

TH: Das richtige Atmen sorgt für eine Balance im Säure-/Basenhaushalt im Blut, was wichtig ist für ganz viele

Körperfunktionen, unter anderem auch für die Muskelentspannung und es beruhigt das Herzrasen, das ja die Angst begünstigt. Damit wird die Stresskaskade schon einmal unterbrochen und somit schaukelt sich die Panik nicht hoch.
P: Das ist interessant und scheint tatsächlich zu funktionieren!

Th: Ja, durchaus, und es ist von den physiologischen Abläufen her auch ganz logisch erklärbar.
Und das ruhige Beobachten und Seinlassen der körperlichen Symptome, ohne sich dagegen zu wehren, trägt seinerseits zur Beruhigung bei.
Sie haben jetzt also die Erfahrung gemacht, dass die Symptome selber nicht Panik machen, sondern dass die Panik durch die blitzschnelle Reaktion im Sinne einer spontanen Abwehr entsteht, so wie es sich bei Ihren bisherigen Attacken abgespielt hat…
P: Ja, das leuchtet mir sehr ein und vor allem tut es gut, dass ich das Gefühl habe, etwas tun zu können und nicht mehr so ausgeliefert zu sein!

Die genaue Schilderung der Panik und die Suche nach den Auslösern, „das Beschreiben des Erschreckens, verbunden mit der übertriebenen Interpretation der Symptome als Todeszeichen, führt zu einer ersten Entlastung, weil die Panik den magischen Charakter verliert und verständlich wird. Sie unterliegt fortan einer Regelhaftigkeit, der man auch vorbeugen kann. Der Patient erkennt, dass die ‚Panikmache' nun an ihm liegt." (Längle 2016, 168).
Durch Einsatz des Bauchatmens schon bei den ersten Vorzeichen einer Panikattacke und das ruhige Beobachten der Symptome ist den meisten Patienten mit Panikattacken schon sehr geholfen, sodass sie eine wesentliche Erleichterung verspüren.
Dennoch, um Rezidive zu vermeiden und die tiefere Bedeutung der Symptombildung in Form von Panikattacken zu verstehen, lohnt es sich jedenfalls, weiterzuarbeiten.
Neben Ressourcenarbeit zu den Themen der Grundmotivationen im Sinne der Stärkung des Halterlebens können sämtliche Methoden der Angsttherapie, wie die paradoxe Intention, die personale Positionsfindung, die Dereflexion und natürlich die Angstkonfrontation zum Einsatz kommen. Die Auseinandersetzung mit der Angst, dem Tod, der Endlichkeit und das Entwickeln einer gewissen Gelassenheit sind meist erforderlich und befreiend.
Angststörungen, so wie auch die Panikstörung kommen selten aus dem Nichts, sondern verweisen auf eine aktuelle nicht ausreichend beachtete Problematik oder auch auf nicht integrierte Erschütterungen in der Biographie. So ist eine Analyse der aktuellen Lebenssituation in Hinblick auf Problemzonen, aber auch in Hinblick auf Fehlhaltungen, Vorstellungen, die den Realitätsbezug behindern und Bereichen, wo Druck und Enge erlebt werden, jedenfalls aufschlussreich.
Das Verstehen der tieferen Genese der Panikstörung bis in das biographische Auffinden und Integrieren von unverarbeiteten Grundangsterschütterungen runden den therapeutischen Prozess ab.

Literatur

Längle A (2012) Angst. In: Unterlagen für Ausbildner, nicht veröffentlicht
Längle A (2016) Existenzanalyse – Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas

Anschrift der Verfasserin:
Dr.in Barbara Jöbstl
Ragnitzstraße 148/10
A – 8047 Graz
Barbara.joebstl@existenzanalyse.org

„SO WILL ICH ABER NICHT SEIN“

Umgang mit verletzenden Selbstanteilen

Doris Fischer-Danzinger, Barbara Gawel

Ist es für viele PatientInnen schon schwierig genug, sich ihren inneren Verletzungen wohlwollend und nicht ablehnend zuzuwenden, fällt dies bei (sich und andere) verletzenden Seiten noch viel schwerer. Viele Menschen wollen diese „nur einfach los werden“ – sie erleben, dass sie so nicht sein wollen: so aggressiv, so wütend, so abweisend etc. Existenzanalytisch leiten wir die PatientInnen an, mit diesen nicht erwünschten Persönlichkeitszügen in einen inneren Dialog zu kommen. Aus dem Bekämpfen soll ein Annehmen und – im besten Fall – ein Integrieren möglich werden. Dieses konkrete Vorgehen wird im Dialog dargestellt und geübt.

SCHLÜSSELWÖRTER: verletzende Selbstanteile, innerer Dialog, Imagination

“BUT I DO NOT WANT TO BE THIS WAY”
Dealing with injurious parts of oneself

While it is already hard enough for many patients to benevolently turn towards their internal injuries instead of rejecting them, it is much harder when it refers to sides with which they abuse themselves or others. Many people “just want to get rid” of them – they go through the experience of not wanting to be this certain way, so aggressive, so angry, so dismissive etc. In Existential Analysis we guide patients towards entering into an inner dialogue with these unwanted traits of personality. Rather than fighting against them, an acceptance and – at best – an integration should become possible. This concrete proceeding is outlined and practiced in dialogue.

KEYWORDS: injurious parts of oneself, inner dialogue, imagination

„So will ich aber nicht sein!“ Mit diesem Satz beginnt eine Patientin die Therapiestunde. Einerseits sagt sie diesen Satz sehr bestimmt, andererseits wird aber auch eine gewisse Resignation spürbar. Vor mir sitzt Frau Maier (Name geändert) eine Frau um die 35 Jahre. Sie ist nun schon seit einiger Zeit bei mir in Therapie, weil sie sich immer wieder überfordert fühlt. Sie ist alleinerziehende Mutter ihrer fünfjährigen Tochter Anna. Sam, der Vater von Anna lebt in Großbritannien, wo auch sie geboren wurde. Sie haben das Zusammenleben als Familie probiert, nachdem Anna geboren wurde, aber es hat nicht geklappt. Sam fühlte sich schon ohne Kind oft eingeengt und dann noch die Verantwortung für das – ungeplante – Kind: „Das war ihm einfach zu viel“, sagt Frau Maier. Sie selbst war auch verunsichert, aber eines wusste sie: sie wollte das Kind auf jeden Fall behalten. So kam es, dass Sam und Frau Maier kurz nach der Geburt von Anna zusammenlebten, aber bald feststellten, dass sie sich nur noch im ‚täglichen Kleinkrieg‘ gegenseitig zermürbten. Als Frau Maier dann das finanziell attraktive Angebot ihrer Firma erhielt, eine Leitungsposition in einer Zweigstelle in Wien zu übernehmen, hat sie zugesagt. Sam kommt immer wieder mal nach Wien bzw. reisen sie und Anna in den Ferien nach England.

In der eingangs zitierten Therapiestunde sitzt nun Frau Maier stirnrunzelnd und sichtlich aufgewühlt vor mir. Ich habe sie als eine eher schüchterne, sanfte Frau kennengelernt und schaue sie nun fragend an. Sie erzählt, dass sie heute in der Firma ein Gespräch mit ihrem Chef hatte, in dem er meinte, sie müsse sich um bessere Verkaufszahlen sorgen. Diese Ansage alleine habe sie schon sehr unter Druck gesetzt. Aber als er dann noch meinte, sie sei einfach ‚zu nett‘ zu ihren MitarbeiterInnen, sie habe keine Führungsqualität, wenn sie es durchgehen lasse, dass z.B. eine Mitarbeiterin später in die Firma kommt, weil sie noch ihre Kinder in die Schule bringt und bei Fehlern nicht sofort ‚hart durchgreife‘, habe sie gemerkt, wie es ihr den Boden unter den Füßen wegzog und sie ganz starkes Herzklopfen bekam.

Heben des Eindrucks

Ich (die Therapeutin wurde dargestellt von Doris Fischer-Danzinger, die Klientin von Barbara Gawel) frage Frau Maier an dieser Stelle, wie dieser Satz ihres Vorgesetzten bei ihr angekommen ist, welches Gefühl in ihr spontan entstanden ist und was sie sich gedacht hatte bzw. was sie am liebsten getan hätte. Existenzanalytisch versuche ich an dieser Stelle die primäre Emotion und den phänomenologischen Gehalt (PEA 1, vgl. Längle 2016) zu heben.

Frau M.: „Ich habe ganz starke Angst gespürt und mir gedacht: Eh klar, du bringst es wieder nicht auf die Reihe. Du hast einen Fehler gemacht.“

Und bevor ich noch etwas sagen kann, erzählt sie weiter:

Frau M: „Bevor ich jetzt zu Ihnen gekommen bin, habe ich Anna vom Kindergarten geholt. Sie war so gut gelaunt, hat sofort ohne Unterbrechung von ihren Erleb-

nissen im Kindergarten erzählt und im Stiegenhaus hat sie auch noch zu singen begonnen. Prompt hat die alte Frau aus dem dritten Stock, die uns entgegengekommen ist, verärgert den Kopf geschüttelt und so, dass ich es hören konnte, gemeint: ‚Die Fratzen von heute gehören alle mal richtig erzogen – immer diese Ausländer.' Daraufhin habe ich Anna angeschrien, dass sie endlich den Mund halten soll: Sie wisse doch, wie die Leute hier im Haus sind. Ich habe ihr doch schon hundertmal gesagt, dass sie sich im Stiegenhaus leise verhalten soll." *Frau Maier kommen an dieser Stelle die Tränen:* „Dabei ist Anna doch ganz normal, ein Kind eben, ein fröhliches Kind. Es ist doch eigentlich wunderbar, wenn ein Kind singt und einen schönen Tag im Kindergarten hatte." *Sie erzählt weiter:* „Anna ist verstummt, hat mich zuerst mit ihren großen Augen erstaunt angesehen, dann auf den Boden geschaut und ‚entschuldige Mama' gemurmelt. Es hat mir innerlich das Herz zerrissen, aber auch in der Wohnung bin ich so kalt und hart geblieben: Ich habe sie angeblafft, sie solle nun ihr Zimmer endlich aufräumen und mir aus den Augen gehen." *Frau Maier seufzt und sagt:* „Das verstehe ich nicht. So will ich nicht sein – das bin ich irgendwie auch nicht. Oder doch? Ich habe ja so gehandelt." *Kopfschüttelnd schaut sie mich an und sagt:* „Ich will diese Seite in mir los werden."
Ich kann das gut verstehen – und Frau Maier beschreibt das Phänomen im Weiteren sehr gut:
Frau M.: „Da ist ‚etwas' in mir, was ein Eigenleben führt – plötzlich die Regie übernimmt. Ich kann mir zusehen, wie von außen, aber nichts dagegen tun, es schiebt sich einfach in den Vordergrund, es fühlt sich gleichzeitig falsch und doch auch richtig an. Danach tut es mir furchtbar leid."

Identifizieren der verschiedenen Selbstanteile

Die Patientin spricht von ‚etwas' in ihr, was die Regie übernimmt. Wir können auch sagen, es ist eine Seite ihrer Persönlichkeit, die sich bei bestimmten Auslösern in den Vordergrund drängt. Jochen Peichl (2014) nennt die verschiedenen Ich-Zustände (Ego-States) ‚Anteile' oder ‚Selbste'. Wir sprechen im Allgemeinen in der ersten Person Singular von uns: „Ich habe das und das getan", „Das bin ganz ich" etc., bemerken aber, dass wir uns recht unterschiedlich verhalten und fühlen, je nachdem in welcher ‚Rolle' wir gerade sind. Trotzdem wissen wir, dass das Alles ‚Ich' bin. Wenn dieser Zusammenhalt – durch schwere Entwicklungstraumata – auseinanderfällt, kann es zur Entwicklung einer ‚Multiplen Persönlichkeitsstörung' oder auch ‚Dissoziative Identitätsstörung' (DIS) kommen. Frau Maier hat keine Dissoziative Identitätsstörung. Was passiert aber in solchen Situationen wie jener, die sie in der Therapiestunde erzählt?

Verlust der Freiheit zu Handeln

Frau Maier hatte so eine ähnliche Situation schon früher einmal in der Therapie beschrieben. Wir können dadurch relativ rasch das Problem gemeinsam erkennen: In bestimmten Situationen fühlt sich die Patientin nicht mehr als Person, die tut, was sie will bzw. was sie als angebracht erachtet, sondern sie reagiert nur mehr. Sie verliert die Möglichkeit, Stellung zu beziehen. Dieses Reagieren nennen wir in der Existenzanalyse Copingreaktion (CR) (vgl. dazu A. Längle 2016, 96). Bei Copingreaktionen handelt es sich um psychische Reaktionen, nicht um entschiedenes, personales Verhalten. Diese Reaktionen dienen dem Schutz und dem Überleben.

Frau Maier beschreibt in ihrer Schilderung zwei Copingreaktionen: das Sich-Klein-Machen in der Situation mit ihrem Chef, was wir als Rückzug sehen können, und die Wut als Reaktion auf die Situation mit der Nachbarin.
Diese wiederkehrenden automatisch ablaufenden Reaktionen beschreiben viele Menschen als „so eine Seite an mir", „so ein Teil von mir" oder eben auch wie Frau Maier: „Da kommt *etwas* über mich, dem gegenüber ich mich ohnmächtig fühle." Die Patientin beschreibt also etwas in sich, dem sie nichts entgegensetzen kann, obwohl sie das gerne möchte. Es kommt zu einem Verhalten, das sie nicht will. Das weiß sie, aber dieses Wissen nützt ihr nichts. Sie sagt, dass sie sich immer wieder vornimmt, in Zukunft gelassener zu sein und dass sie, nachdem sie Anna so angeschrien hat, immer Schuldgefühle bekommt. Sie spürt, dass ihr Verhalten so nicht richtig war. Außerdem will sie es so nicht. Wenn die heftigen Emotionen abgeklungen sind und sie in Ruhe darüber nachdenkt, dann weiß sie das genau und kann auch sehr gut Stellung beziehen. In der Situation selbst gelingt ihr diese Stellungnahme jedoch nicht und ‚etwas' in ihr übernimmt die Regie.
Um genauer fassen zu können, was sie meint, frage ich die Patientin: „Sie sagen, **so** wollen Sie nicht sein? Was meinen Sie damit genau?"
Frau M.: „Na so kalt, streng, abweisend." Ich warte noch ein bisschen, dann sagt sie weiter: „Auch so anschaffend. Warum muss Anna ***jetzt*** das Zimmer zusammenräumen? Noch dazu allein? Normalerweise machen wir das zusammen und haben viel Spaß dabei, weil ich dann auch gerne mit ihr spiele. Wir schaffen das Aufräumen deswe-

gen meist nur für einen Teil des Zimmers. Aber das ist total in Ordnung so, weil wir so viel Spaß miteinander haben und mir Anna beim Aufräumen so nebenbei immer viel von sich erzählt: was sie gerade beschäftigt, was ihr am Herzen liegt, was ihr Freude macht und so. Ich spüre da so eine Verbundenheit mit ihr und genieße diese Situationen sehr.“ *Frau Maier bekommt an dieser Stelle einen freudigen und sanften Gesichtsausdruck. Die besondere Verbundenheit, die sie und Anna in diesen Situationen haben, ist für mich gut spürbar.*

Th.: „Kommen wir nochmals auf die Situation vorhin zurück: Würden Sie es so beschreiben, dass es da eine kalte, abweisende, strenge Seite in Ihnen gibt, die bei solchen Gelegenheiten plötzlich hervorkommt?“

Frau M.: „Und anschaffend. Wie auf dem Kasernenhof. Furchtbar!“

Th.: „Wenn Sie sich diese Seite einmal als Gestalt vorstellen – nehmen wir an, wie in einem Bühnenstück: wie würde diese Gestalt aussehen, die diese Eigenschaften hat?“

Erfassen der abgelehnten Seite

In einem ersten Schritt habe ich versucht zu fassen, wie Frau Maier diese andere Seite an ihr erlebt. Während sie dies schildert, entsteht ein inneres Bild dieser Situation ***in mir***. Ich stelle mir vor, wie Frau Maier wütend, kalt und abweisend mit Anna spricht. Ich sehe diese Situation quasi vor meinem inneren Auge. Diesen Vorgang kennen die meisten Menschen: Wir erzählen etwas und in unserer Vorstellung sehen wir die erzählte Situation vor uns – wir erzählen wie aus einer Beobachterposition heraus. Der „Beobachter/die Beobachterin“ ist ein wichtiger Teil in der Ego State Therapie. Jeder Mensch hat die Fähigkeit sich selbst zu beobachten (vgl. Reddemann 2002, 39), denn sonst könnten wir uns nicht erinnern. Bei sogenannten Flash-backs passiert es, dass der Erzähler/die Erzählerin in das „damals und dort“ hineinrutscht und daher die traumatische Situation wie im Jetzt erlebt, obwohl sie schon der Vergangenheit angehört (vgl. Reddemann 2011, 113).

Indem ich die Patientin nun auffordere, sich diesen von ihr so störend empfundenen Teil ***als Gestalt*** vorzustellen, kann Frau Maier aus einer gewissen Distanz heraus sich diesen Persönlichkeitsanteil anschauen. Frau Prof. Reddemann hat diese Methode in der „Psychodynamisch imaginativen Trauma Therapie PITT“ weiter ausgearbeitet und als eigenständige Methode gefasst (vgl. dazu Reddemann 2011). Diese Distanzierung ist in der Arbeit deshalb oft hilfreich, weil wir dadurch die Identifizierung mit diesem Teil für eine gewisse Zeit unterbrechen: wir (nämlich die Patientin und ich) schauen uns diesen Teil (den die Patientin so ablehnt) wie ein Vis-à-Vis an und können so leichter in einen Dialog und damit in ein Verständnis kommen, was dieser Teil eigentlich ‚will‘ und wie er entstanden ist. In den allermeisten Fällen handelt es sich um eine Seite in uns, die etwas von uns schützen will, wenn auch in einer Art und Weise, die bei der Entstehung der Schutzreaktion hilfreich und angebracht war, in der Gegenwart aber als störend und behindernd erlebt wird und deswegen dann innerlich abgelehnt wird. Denn wie Frau Prof. Reddemann (persönliches Zitat, 2011) sagt: „So kommt man nicht auf die Welt“. Durch die Identifizierung mit diesen abgelehnten Teilen in uns („So will ich ja nicht sein“) ist ein – eher nüchternes, sachliches – Betrachten und Verstehen-Wollen nicht möglich. Gleich kommen heftige Emotionen von Schuld und Scham, Ärger, Wut oder Angst (z.B.: „So aggressiv bin ich“) auf und behindern den interessierten Blick auf diese Seite in uns.

Frau Maier überlegt eine Weile und sagt dann: „Irgendwie kommt da keine Gestalt…“

Th. *(nachdem ich eine Weile gewartet habe um die Patientin ihrem Suchprozess nicht zu behindern):* „Taucht irgendetwas auf, auch wenn es keine Gestalt, keine Figur hat? Vielleicht eine Farbe, eine Form? Lassen Sie sich ruhig Zeit.“

Frau M: „Es ist wie eine dunkle, sehr, sehr dunkle Wolke. So, wie knapp vor einem enormen Regenguss – eine richtige Gewitterwolke.“

Th.: „Also eine sehr, sehr dunkle Wolke.“

Während ich die Beschreibung wiederhole, entsteht auch in mir ein Bild dieses Teils. Das ist für mich als Therapeutin wichtig, weil mir mein inneres Bild auch Informationen darüber liefert, wie es sich anfühlen mag in der Gegenwart dieses Teils zu sein – natürlich muss ich das immer wieder durch Nachfragen mit dem Erleben der Patientin in Einklang bringen. Das Bild kann so im Raum ***zwischen*** uns beiden entstehen.

Sicherheit herstellen

Frau M. „Ich merke, wie es mir zu viel wird. Die soll weg.“ (Wenn PatientInnen die Gestalt als bedrohlich erleben, ist es ganz wichtig, diese sofort in einen derartigen Abstand zu bringen, dass kein Gefühl der Bedrohung mehr bestehen bleibt. Wenn Angst verspürt wird, auf der Ebene der 1. GM, fangen wir an, uns zu schützen und zu sichern, sind innerlich mit Verteidigung beschäftigt und können keinen ruhigen, interessierten Blick auf das Geschehen werfen.)

Th.: „Okay. Sie wissen schon: Vorstellungskraft ist Zauberkraft. Wo soll denn diese Wolke hin, sodass Sie sich ruhig und sicher fühlen? Sie können sie nun soweit fort-

schicken, wie Sie wollen: in das nächste Zimmer, vor die Praxis, in eine andere Stadt, in ein anderes Land oder auch auf den Mond. Schauen Sie, was für Sie passt, so dass Sie sich sicher fühlen."
Frau M.: überlegt eine Weile und sagt dann: „Weit weg. Also zumindest in einen anderen Bezirk."
Th.: „Dann schieben Sie diese Wolke in den anderen Bezirk. Ist es ein bestimmter Bezirk?"
Frau M.: „Weiß nicht. Naja: über der Donau! Ja, so passt es. Die Donau ist eine gute Barriere, eine gute Grenze."
Th.: „Gut. Schauen Sie bitte noch einmal, ob es so für Sie passt? Ob die Wolke weit genug entfernt ist, sodass wir mit ihr vielleicht in Kontakt kommen können, ohne dass Sie sich unsicher fühlen."
Es ist wichtig, dass wir immer die PatientInnen fragen, wie sie es erleben und wir uns als TherapeutInnen rückversichern, ob sie es nun sicher erleben. An diesem Punkt sollten wir uns Zeit lassen, denn meiner Erfahrung nach, übergehen viele PatientInnen ein leichtes Gefühl von Unsicherheit und nehmen es nicht wichtig, wiewohl die meisten PatientInnen es schon – bei Nachfrage – wahrnehmen: „Passt schon" sagen sie dann meist, und als Gegenüber spürt man: ‚Da ist noch etwas, das nicht passt, das sich nicht gut anfühlt.' Aber wir sind es gewohnt, so leise Stimmen in uns nicht ernst (genug) zu nehmen. Mir ist es wichtig, dass die PatientInnen in der Therapie immer wieder daran erinnert werden, sich ernst zu nehmen, auch auf leise Stimmen und leichte Empfindungen in sich zu achten. Erst wenn ich weiß, was in mir derzeit ‚da' ist, was in mir spricht, kann ich in einen Umgang damit kommen.
Frau M.: „Ja, so passt es jetzt gut."
Th.: „Können Sie die Gewitterwolke nun anschauen?"
Frau M.: „Ja. Sie schaut nicht freundlich aus. Sie wird gleich losdonnern."

In den Dialog kommen

Th.: „Glauben Sie, dass Sie trotzdem einmal versuchen können, diese Wolke anzusprechen?"
Frau M. nickt zögerlich.
Der nächste Schritt in der Therapie beschäftigt sich nun damit, mit dieser Seite in ein Gespräch zu kommen. Es handelt sich um einen inneren Dialog – ‚ich mit mir'– aber durch das Gestalt-Geben dieser Seite von mir, wird es leichter möglich, in Distanz zu kommen, sodass ich von diesem Anteil nicht überwältigt werde.
Th.: „Frau Maier, könnten Sie die Wolke einmal fragen, ob sie weiß *wer* Sie sind?"
Frau M.: „Ich soll mit der reden?"
Th: „Ja, das ist mein Vorschlag. Es ist eine Seite in Ihnen, die Sie kennen, die aber ein Eigenleben führt, haben Sie mir vorhin erzählt. Ich schlage vor, dass wir beide gemeinsam mehr über diese Seite in Ihnen herausfinden. Das ist möglich, indem wir mit ihr ins Gespräch kommen."
Frau M.: „Gut, ich will es probieren."
Th.: „Sie können laut mit ihr sprechen oder auch leise, innerlich. Wenn Sie innerlich mit ihr sprechen dann bitte ich Sie, mir danach zu sagen, was sie miteinander gesprochen haben."
Frau M. *(sie spricht innerlich mit ihrer Gestalt):* „Komisch, die ist fuchsteufelswild. Entschuldigung: Sie sagt, was ist das für eine blöde Frage. Natürlich weiß sie, wer ich bin!"
Selbst-Anteile, die nicht integriert werden konnten, sind in einem bestimmten Alter – meist als Schutz – entstanden. Und sind in diesem Alter wie ‚eingefroren', ‚wissen nicht', dass es eine Weiterentwicklung gegeben hat (d.h., dass die Person im Laufe der Zeit andere Kompetenzen und Fähigkeiten entwickelt hat und auch kein Kind mehr ist). Es sind innere Glaubenssätze – oft gar nicht bewusst wahrgenommene – die Wirkung haben.
Th.: „Seit wann ist denn diese Seite eine Begleiterin von Ihnen? Seit wann kennen Sie diese Sätze in sich?"
Mit dieser Frage versuchen wir eine Orientierung darüber zu bekommen, in welchem Alter oder in welchem Lebensabschnitt oder manchmal auch in welcher bestimmten (traumatisch erlebten) Situation dieser Glaubenssatz entstanden ist. Damit können wir einen Hinweis darauf bekommen, was damals geschützt werden musste.
Frau M.: „Schon früh. Sicher im Kindergarten."
Th.: „So circa mit vier, fünf Jahren ist diese Wolke Ihre Begleiterin geworden?"
Frau Maier denkt etwas nach, dann: „Ja, das könnte passen."
Th.: „Und was genau sagt diese Stimme, diese Wolke?"
Jetzt geht es darum herauszufinden, um welche Botschaft, um welchen Glaubenssatz es sich handelt.
Frau M.: „Da ist mehreres: Reiß dich endlich zusammen. Sei nicht so verträumt. Nimm Rücksicht auf die anderen. Immer störst du. Steh nicht im Weg herum. Mach endlich, was man dir sagt. Nichts bekommst du auf die Reihe. Eigentlich: Du bist vollkommen unfähig und zu nichts gut!"

Identifizierung

Th.: „Könnten Sie bitte die Wolke jetzt fragen, warum sie zu Ihnen gekommen ist, als Sie ca. vier, fünf Jahre alt waren? Wieso hat sie sich da zu Ihnen gesellt? Sie war ja nicht von Geburt an da?"
Frau M.: „Sie sagt: weil es notwendig war damals! Weil ich

eben so ein ungeschicktes Kind war, so verträumt und nur im Weg herumgestanden bin – immer war ich im Weg!“
Th.: „Sagt das die Gestalt?“
Frau Maier lauscht in sich hinein: „Ja, da nickt sie. Sie sagt: Immer bist du nur im Weg gestanden, bist auf die Nerven gegangen.“
Th.: „Wem sind Sie im Weg gestanden? Wem sind Sie auf die Nerven gegangen?“
Frau M.: „Allen!“
Th.: „Wer waren ‚Alle‘? Fragen Sie bitte die Wolke.“
Frau M.: „Meiner Mutter und meinem Vater. Ja, auch der Großmutter – die war dann auch viel mehr bei uns.“
Th.: „Und warum sind Sie plötzlich mit vier oder fünf Jahren so lästig geworden für Ihre Eltern?“
Frau M.: „Da war die Scheidung, also da sind die Streitereien meiner Eltern immer heftiger geworden und ich habe Angst bekommen, mich nicht ausgekannt und viel geweint.“
Th.: „Können Sie bitte die Seite, die Wolke fragen, warum sie zu diesem Zeitpunkt in Ihnen entstanden ist?“
Frau M.: „Hm. Sie sagt, weil ich so viel geweint habe.“
Th.: „Was war so schlimm daran?“
Frau M.: „Damit habe ich vor allem meine Mutter sehr ärgerlich gemacht und die hat dann immer sehr geschimpft. Dann war alles noch schlimmer. Da hat sie mir gesagt: Sei nicht so angerührt, steh nicht im Weg herum, mach dich nützlich, heul nicht ständig, die Nachbarn schauen schon so komisch, und das mögen deine Eltern nicht!“
Th.: „Und was ist dann passiert?“
Frau M.: „Dann habe ich mich zusammengerissen und versucht, nicht mehr zu weinen und auch versucht, herauszufinden, was meine Mutter wollte und das habe ich dann getan.“
Th.: „Und was ist dann passiert?“
Frau M.: „Dann hatte meine Mutter keinen Grund mit mir zu schimpfen.“
Th.: „Und wie war das dann?“
Frau Maier denkt nach und sagt dann: „Eigentlich gut. Also gut in dem Sinne, dass sie nicht mehr geschimpft hat und ich nicht noch zusätzlich Angst bekommen habe. Die Stimmung war noch immer angespannt, aber wenn meine Mutter mit mir auch noch geschimpft hat, dann war es echt unerträglich. Dann war ich nur mehr verzweifelt.“
Th.: „Kann man sagen, dass diese Stimme, diese Wolke Sie eigentlich bewahrt hat vor noch mehr Streit mit Ihrer Mutter?“
Frau Maier zögerlich: „Ja – das ist eigentlich komisch, aber das stimmt: So furchtbar das alles ist, was sie mir sagt, aber sie hat mich dazu gebracht, dass ich nicht mehr weine.“
Th.: „Das nennt man Identifizierung. Wir alle identifizieren uns vorerst mit Vielem, was uns von wichtigen Bezugspersonen über uns selbst vermittelt wird. Wenn wir – vor allem als Kinder, die von ihren Bezugspersonen in vielfältiger Weise abhängig sind – Angst haben, durch unser Verhalten die Beziehung zu gefährden, dann tun wir alles dafür, damit die Beziehung erhalten bleibt. Ihre Mutter hat Ihnen vermittelt, dass sie nicht möchte, dass Sie weinen. Sie haben – so kann man es sagen – die Anweisung Ihrer Mutter, nicht zu weinen, „in sich aufgenommen“, sich damit identifiziert. Der Vorteil darin liegt, dass sie schon bevor die Mutter einen Anlass hat zu schimpfen (und dadurch die Beziehung gefährdet wird), sich selbst anordnen, was sie nicht tun dürfen. Es ist aber nicht so, dass Sie das als ein für Sie stimmiges Verhalten erleben, sondern es ist eigentlich von außen gefordert. Ihnen wäre – verständlicherweise – zum Weinen gewesen. Können Sie das, was ich gesagt habe, nachvollziehen? Ist es verständlich für Sie?“
Frau M.: „Ja. So kann ich es schon ein wenig verstehen. Also ich habe mir selber gesagt, was ich tun muss, damit ich meine Mutter nicht reize. Und dadurch habe ich zusätzlichen Streit verhindert.“
Th.: „Ja, so kann man es sagen. Und wie war die Beziehung in dieser Zeit zu Ihrem Vater?“
Frau M.: „Mein Vater war nicht so streng, aber er war viel weniger zu Hause. Trotzdem ist ihm mein Weinen auch gehörig auf den Nerv gegangen. Manchmal hat er dann gesagt, dass es ein Kreuz sei, so eine Heulsuse als Tochter zu haben. Das war besonders schlimm, denn ich dachte, dass er mich jetzt nicht mehr lieb hat. Dass er lieber eine andere, bravere Tochter hätte.“
Th.: „Und was war dann, wenn Sie dachten, er liebt Sie nicht mehr?“
Frau M.: „Dann habe ich mich auch ihm gegenüber zurückgehalten und möglichst nicht mehr geweint.“
Th.: „Wie haben Sie das geschafft?“
Frau M.: „Einfach zusammenreißen. Auch da hat die innere Stimme gesagt: Wenn du weiter so heulst, dann wird dich Papa nicht mehr mögen und sich eine neue Tochter suchen. Also hör auf damit und schaue, dass du ihm nützlich bist: Zähne zusammenbeißen und das machen, was er sich wünscht. Das hat geheißen: Ihn möglichst nicht zu belasten, keine Fragen stellen, Ruhe geben, damit er sich ausruhen kann, wenn er nach Hause kommt, was damals eh kaum mehr der Fall war.“
Th.: „Was wäre gewesen, wenn diese innere Stimme, diese Wolke das kleine Mädchen nicht ermahnt hätte?“
Frau M. denkt ein bisschen nach, dann: „Dann hätte das Mädchen wahrscheinlich viel mehr geweint, seinem ganzen Kummer einfach Lauf gelassen.“
Th.: „Und dann?“
Frau Maier seufzt: „Ja, dann wären die Mutter und auch

der Vater wahrscheinlich echt sauer auf das Mädchen geworden, weil die eh mehr als genug mit sich selbst beschäftigt waren."
Frau M.: „Ja, das stimmt schon: Eigentlich hat mich diese strenge Stimme geschützt." *Als sie das sagt, wird ihr Gesichtsausdruck weicher.*
Nach ein paar Minuten frage ich sie, ob sie die Wolke noch sieht?
Frau M.: „Sie hat sich jetzt verändert, ist irgendwie geschrumpft, nicht mehr so bedrohlich, ein bisschen heller. Ja, sie sagt, dass das so stimmt."

Schutzfunktion der verletzenden Seite

Th.: „Könnte man sagen, sie hat also versucht, dem kleinen Mädchen, das Sie damals waren, die Beziehung zur Mutter und zum Vater zu erhalten – so gut es eben ging? Ein braves Mädchen zu sein, das möglichst niemandem mit seinem Kummer auf die Nerven geht?"
Frau M.: „Ja das kann man so sagen…(lächelt)…irgendwie ist die Wolke mir jetzt sympathischer. Sie darf auch näherkommen."
Th.: „Wo ist sie jetzt?"
Frau M.: „Bei uns hier im Raum. Da auf der Bank sitzt sie jetzt."
Th.: „Ist das für Sie so okay?"
Frau M.: „Ja, das passt so. Sie ist eigentlich nicht mehr bedrohlich."
Th.: „Können Sie ihr bitte sagen, wer Sie sind, also wer Sie heute sind: eine erwachsene Frau von 35 Jahren, die bereits eine eigene kleine Tochter hat, selber Mutter der kleinen Anna ist."
Frau Maier verwundert: „Aber das weiß sie doch? Sie ist ja in mir?"

Den Bezug zur Gegenwart herstellen

Th.: „Von der Theorie her können wir uns das so vorstellen: In der wichtigen Phase, als Ihre Eltern sich trennten und Sie die Beziehung zu ihnen nicht verlieren wollten, hat sich ein Teil gebildet, der die ‚Stimme' der Mutter und des Vaters, also die wichtigsten Aussagen: Sei nicht so wehleidig, weine nicht, steh nicht im Weg herum etc. in Ihnen etabliert hat. Dadurch brauchten es nicht mehr die Mutter bzw. der Vater tatsächlich sagen, denn Sie als Kind haben sich das selbst gesagt und so versucht, die Beziehung zu den Eltern zu erhalten. Der Teil, der da in dieser für Sie sehr angespannten Lebensphase entstanden ist, ist aber wie eingefroren, das heißt, der weiß im Allgemeinen nicht, dass Sie älter geworden sind und ‚denkt', er muss sich noch immer um ein vier- bis fünfjähriges Mädchen kümmern. Das ist natürlich nur ein theoretisches Konstrukt, aber so kann man sich erklären, wieso wir in bestimmten Situationen so fühlen, so denken und so handeln, wie wir als kleine Kinder gefühlt, gedacht und gehandelt haben, obwohl wir ***wissen***, dass wir heute Erwachsene sind. Aber all das Wissen, die Kompetenzen, die wir üblicherweise als Erwachsene zur Verfügung haben, stehen uns in bestimmten Situationen, die meist an die ursprünglich schwierige von früher erinnert, nicht zur Verfügung. Ist das für Sie irgendwie nachvollziehbar?"
Frau M.: „Ja, irgendwie schon. Das heißt also, diese Seite, diese Wolke in mir weiß nicht, dass ich erwachsen geworden bin?"
Th.: „Ja, das würde das bedeuten. Aber vielleicht fragen Sie sie einmal, ob sie weiß, wer Sie sind?"
Frau M.: „Gut, ich frage sie."
Frau M.: „Sie sagt: ‚Ich bin ja nicht blöd. Ich weiß genau, dass du die Gerda bist und ja, du bist erwachsen, aber immer noch so unfähig wie früher!' Puh, das ist ganz schön stark!"
Th.: „Ja, das ist echt nicht besonders freundlich, was sie da sagt, aber wissen Sie: Vielleicht hat sie auch nur Angst, dass sie ‚arbeitslos' wird."
Frau M.: „Arbeitslos? Was soll das denn heißen?"
Th.: „Naja, wenn sie bemerkt, dass Sie nun erwachsen sind und Kompetenzen haben, dann könnte es ja sein, dass Sie die Wolke nicht mehr haben wollen."
Frau M.: „Eigentlich wollte ich sie schon lange nicht mehr!"
Th.: „Eben!"
Frau M.: „Und wie machen wir jetzt weiter?"

Sich selbst bei einem neuen Umgang in schwierigen Situationen unterstützen

Th.: „Ich schlage vor, dass Sie Ihrem Teil erzählen, wer Sie heute sind, was Sie machen, welche Kompetenzen Sie haben, dass Sie heute eine kleine Tochter haben und manchmal Dinge tun, die Sie eigentlich gar nicht tun wollen und dass Sie das ändern wollen. Dafür bräuchten Sie die Unterstützung des Teils."
An dieser Stelle geht es darum, dass die Patientin sich selbst als erwachsenes Gegenüber wahrnimmt – mit dem Wissen, was damals geschehen ist und wieso sie solche strengen Seiten in sich hat. Dadurch wird es begreifbarer, dass sie als Erwachsene heute Kompetenzen und Fähigkeiten hat, die ihr als Kind nicht zur Verfügung standen.
Frau M.: „Okay. Ich spreche mit der Seite in mir."

Frau M.: „Sie hat erst wirklich zugehört, als ich gesagt habe, ich bräuchte ihre Unterstützung. Dann habe ich nochmals erzählt, wer ich heute bin und dass ich Anna habe und sehr, sehr glücklich mit ihr bin."
Th.: „Gut, vielleicht können Sie ihr sagen, dass Sie sich bei ihr bedanken wollen, weil durch sie haben Sie sich so bemüht, den Eltern nicht zur Last zu fallen. Dadurch haben Sie die schwierige Situation zu Hause entschärft und die Beziehung zu beiden Elternteilen halten können."
Frau M.: „Ja, das stimmt. Ich bin in dieser Zeit echt „brav" geworden."
Th.: „Was wäre denn passiert, wenn Sie weiter viel geweint hätten?"
Frau M.: „Na dann hätte ich meine Mutter und auch meinen Vater so genervt, dass sie wahrscheinlich ständig nur mit mir geschrien hätten. Das hätte mir noch vielmehr Angst gemacht. Das stimmt schon: dadurch, dass ich mich selbst immer ermahnt habe, nicht zu weinen, brav zu sein, quasi unauffällig zu sein, hat es besser geklappt."
Frau M.: „Jetzt ist diese Wolke tatsächlich noch weicher und heller geworden, nicht mehr so schwarz und bedrohlich. Sie kann bleiben. Irgendwie ist es jetzt so, als ob sie traurig wäre."
Nach einiger Zeit sagt Frau Maier: „Ja, jetzt hat sie sich beruhigt und mir gesagt, dass es ihr eigentlich auch leidgetan hat, immer so mit mir zu schimpfen, aber das war der einzige Weg, damit sich meine Eltern nicht noch mehr aufgeregt haben."
Th.: „Gut. Jetzt könnten Sie ihr vielleicht sagen, dass es nicht mehr so hilfreich ist, dass sie sich in der gewohnten Art und Weise bei Ihnen meldet, wenn schwierige Situationen sind, die Sie an die eigene Kindheit erinnern, zum Beispiel wenn eine Nachbarin mit dem Verhalten Ihrer Tochter nicht einverstanden ist."
Frau M.: „Ja, das sage ich ihr. Sie kann das sicher einsehen."
Th.: „Gut, jetzt können Sie ja gemeinsam überlegen, wie dieser Teil in Zukunft eine Unterstützung für Sie darstellen kann. Was müsste sie sagen, dass Sie sich gestärkt und unterstützt fühlen?"
Frau M.: „Sie könnte mich daran erinnern, dass ich erwachsen bin. Dann vergisst sie es vielleicht selbst nicht. Sie könnte mir sagen, dass ich mich sehr gut um Anna kümmere, dass Anna ein Mädchen ist, das ganz in Ordnung ist, auch wenn sie hin und wieder laut ist und dass die Nachbarin diejenige ist, die eine falsche Einstellung hat. Sie könnte, wenn sie sich gestört fühlt, es ja auch anders sagen, das ist ja kein Problem. Die Stimme könnte mir vor allem sagen, dass ich mich nicht gleich „ducken" muss, sondern dass ich mir das anhören kann, was der andere sagt, sei es nun die Nachbarin oder der Chef, und mir dann Zeit nehmen kann, mir meine eigene Meinung dazu zu bilden und nicht gleich so tue, als ob selbstverständlich immer der andere Recht hat."
Th.: „Das hört sich gut an. Könnten Sie das jetzt mal mit der Seite in Ihnen besprechen?"
Frau M.: „Ja…. ja, sie ist einverstanden, auch wenn es ihr wahrscheinlich schwerfallen wird. Aber ich habe ihr Anna gezeigt und sie mag sie und sie hat gesagt: Anna ist ja nicht in Gefahr, die Beziehung zu ihrer Mutter zu verlieren! Jetzt merke ich, dass mir die Tränen kommen. Das rührt mich schon sehr!"
Th.: „Dann lassen Sie sich Zeit, das auf sich wirken zu lassen. Das stimmt: Anna ist sicherlich gekränkt, wenn Sie sie anschreien, aber sie entschuldigen sich danach bei ihr, wenn etwas falsch war und ich bin mir sicher, dass Anna keine Angst hat, Sie zu verlieren, nur weil Sie mal böse auf sie waren!"
Nach einigen Minuten:
Th.: „Wie ist es jetzt?"
Frau M.: „Sehr gut. Ich bin jetzt richtig ruhig innerlich."

Den erwachsenen inneren Dialog mit sich selbst üben

Th.: „Das ist fein. Bitte haben Sie Geduld mit sich, mit ihrer Wolke: Es beginnt jetzt das, was Sie beide neu ausverhandelt haben, aber so viele Jahre ist es in der gewohnten Weise in Ihnen gelaufen und Veränderungen brauchen Zeit und vor allem: Viel, viel Übung!"
Frau Maier lacht: „Ja, ich weiß: Wie die Frau Prof. Reddemann, die Sie immer wieder zitieren, gesagt hat: Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt" (Reddemann 2009).

Zusammenfassung

Was waren nun die wichtigsten Schritte und worum ist es gegangen?
Die Patientin schildert, dass sie ‚so' nicht sein will: So kalt, so abweisend, so streng, so anschaffend. Ich habe sie aufgefordert, sich diese Seite als eine Figur, eine Gestalt vorzustellen. Das ist deswegen hilfreich, weil es eine Distanz schafft (personale Fähigkeit der Selbst-Distanzierung) und es leichter wird, ein Gegenüber zu sich selbst zu bekommen (‚ich mit mir'), mit dem die Patientin in einen inneren Dialog treten kann.
Dann sagt die Patientin spontan, dass es ihr ‚zu viel' wird. An dieser Stelle ist es wichtig, einen guten Abstand zwischen der Gestalt und der Patientin in der Imagination

herzustellen. Denn es ist wichtig, dass die Patientin sich sicher fühlt, damit sie nicht von Emotionen überschwemmt wird. Es ist an dieser Stelle wichtig, auf die Herstellung oder Wiederherstellung der 1. Grundmotivation (Sicherheit, Halt) zu achten.

Im weiteren frage ich die Patientin, ob sie weiß, seit wann dieser Teil, diese Seite in ihr ist und erkläre ihr, dass man sich vorstellen kann (es ist ein Erklärungsmodell), dass die Teile in dem Alter, in dem sie entstanden sind, wie „eingefroren" bleiben, also nicht „wissen", dass es eine Weiterentwicklung gegeben hat. (Deswegen ist es möglich, dass uns erwachsene Patienten schildern, dass sie sich in bestimmten Situationen z.B. wie Vierjährige fühlen und nicht auf ihre erwachsenen Kompetenzen zurückgreifen können.)

In einem weiteren Schritt frage ich die Patientin, was gewesen wäre, wenn sie als kleines Mädchen nicht von dieser inneren Stimme angeleitet worden wäre. Hier frage ich danach, ob diese Stimme, Seite, dieser Selbstanteil eine Schutzfunktion ausgeübt hat, was meistens der Fall ist. Nicht mehr die Mutter oder der Vater ‚müssen' dem Kind sagen, dass es nicht so lästig sein soll – das Kind sagt es sich selbst und versucht so, die Beziehung zu den wichtigsten Bezugspersonen zu schützen. Meist führt dieser Schritt zu einem Verstehen und als Folge davon kommt es häufig dazu, dass sich die vormals bedrohlichen Teile verändern: nicht mehr so bedrohlich erlebt werden oder dass sich Dankbarkeit einstellt, denn ohne diese Seite hätte sie mit ihrem Verhalten die Beziehung zu den Eltern gefährdet.

Zum Schluss habe ich die Patientin aufgefordert, gemeinsam mit dem Teil zu schauen, wie dieser sie nun im Heute, als erwachsene Person unterstützen kann (Luise Reddemann, persönliches Zitat 2011, sagt, dass die Teile meistens nicht so gerne ‚arbeitslos' werden wollen). Es kommt also zu einer Neuverhandlung und an dieser Stelle ist es auch wichtig, darauf hinzuweisen, dass diese neue „Partnerschaft" geübt werden muss.

Das Ziel ist, dass die erwachsene Person freier wird, nicht mehr durch selbstverletzende und meist auch andere Menschen verletzende Seiten in ihrem So-Sein behindert wird. Die Person wird ‚ganzer', wenn sie sich in ihrem Geworden-Sein besser versteht und nun als erwachsener Mensch die Probleme des Lebens meistern kann.

Literatur

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

Peichl J (2014) Rote Karte für den inneren Kritiker. Wie aus dem ewigen Miesmacher ein Verbündeter wird. München: Kösel

Reddemann L (2002) Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta

Reddemann L (2009) Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Seelische Kräfte entwickeln und fördern. Freiburg im Breisgau: Herder

Reddemann L (2011) Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. PITT – Das Manual. Stuttgart: Leben lernen Klett-Cotta

Anschrift der Verfasserinnen:

Mag.A Doris Fischer-Danzinger
Einwanggasse 23/1/11
A – 1140 Wien
www.fischer-danzinger.at

Mag.A Dr.In Barbara Gawel
Hernalser Hauptstraße 101/15–16
A – 1170 Wien
www.barbaragawel.at

ABSCHLUSSARBEITEN

Die emotionale Sprache des melancholischen Selbst

Der Ekel als Mahner der Eigentlichkeit

Miriam Bill

Nach einer Einführung in die Thematik und der Ausführung meines persönlichen Zugangs folgen Erläuterungen zur Existenzphilosophie von Jean-Paul Sartre. Das Leben von Sartre ist durch das Wesen der Melancholie bzw. der genialischen Schwermut gekennzeichnet, welche als geistiges Phänomen begriffen wird. Ein kleiner Exkurs weist auf die in der Existenzanalyse praktizierte phänomenologische Haltung hin. Angelehnt an die Forschungen über Depression und Melancholie des Psychiaters Hubertus Tellenbach legt die Arbeit ihren Fokus auf die Entwicklungsgenese von Sartre und untersucht die Ätiologie, die Wesensmerkmale Melancholischer, die Mitwelt und das Gewissen unter der Berücksichtigung der Schuld. Es folgt eine Analyse des Romans „Der Ekel" von Jean-Paul Sartre unter existenzanalytischen Gesichtspunkten. Nach einer kurzen Inhaltsangabe wird das Zusammenspiel von Ekel und Angst ausgeführt, gefolgt von einem Exkurs, der das Wagnis in das Eigene bzw. in die Eigentlichkeit zu kommen aufzeigt und dessen Voraussetzungen beschreibt. Am Ende der Arbeit geht es um das Verständnis bzw. um die Aufschlüsselung des Ekels als Phänomen der Absurdität des Seins und seine Bedeutung für die Existenz. Ein kurzes Resumeé rundet die Arbeit ab.

Schlüsselwörter: Existenzanalyse, Existenzphilosophie, Jean-Paul Sartre „Der Ekel", Eigentlichkeit, Melancholie, Absurdität, Phänomenologie

ADHS und Borderlinethematik – Ein Versuch einer Vergleichsanalyse im Horizont existenzanalytischer Perspektiven

Ein psychotherapeutisch-pädagogischer Kreuzungspunkt

Johannes Josef Bucher

In der vorliegenden Arbeit, die ich als einen psychotherapeutisch-pädagogischen Kreuzungspunkt verstehe, werde ich dem Thema ADHS und BPS Raum geben, um dann über einen existenzanalytischen Blickwinkel grundlegende Auseinandersetzungen darzulegen. Im ersten Teil versuche ich daher prinzipielle Perspektiven zum Thema aufzunehmen. Der zweite und der dritte Teil behandeln den spezifischen existenzanalytischen Zugang und münden in konkreten praktischen Überlegungen. Diese beinhalten Anwendungshinweise für die Schule, den Rückblick eines ADHS Betroffenen und diverse Anregungen, die mit einem Psychiater und Schularzt diskutiert werden. Damit soll gegebenenfalls ein fruchtbarer Boden für weitere Vertiefungen geschaffen werden. Die Existenzanalyse und Logotherapie erscheinen mir in ihrer theoretischen anthropologischen Verortung eine geeignete Möglichkeit, um Jugendlichen mit einer mehr oder weniger schweren ADHS Symptomatik entsprechend zu begegnen und um eventuell ungünstigen Entwicklungen hin zur Borderline-Persönlichkeitsstörung vorzubeugen.

Schlüsselwörter: Jugendliche, ADHS, BPS, Person, Analyse, Existenzanalyse, Existenzielle Pädagogik, Prävention, Forschung

Bindung – existenzanalytisch betrachtet

Versuch einer Einordnung der Bindungstheorie in den theoretischen Rahmen der Existenzanalyse

Katharina Göbl

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Bindungstheorie nach John Bowlby und deren Einordnung in das Strukturmodell der Existenzanalyse nach Alfried Längle. Zu diesem Zweck werden zuerst die Grundzüge der Bindungstheorie (einschließlich Bindungsmuster und Bindungsstörungen) sowie das existenzanalytische Strukturmodell mit den vier Grundmotivationen vorgestellt. Anschließend wird beleuchtet, wie man das Bedürfnis nach Bindung aus Sicht der Existenzanalyse verstehen kann. Hierfür werden vorliegende Erkenntnisse aus der existenzanalytischen Literatur zusammengefasst und kommentiert. Abschließend folgen noch einige Anmerkungen zur Bindungsorientierung in der (existenzanalytischen) Psychotherapie.

Schlüsselwörter: Bindung, Grundmotivationen, Entwicklungspsychologie

Frühkindliche Traumatisierung und Dissoziation

Diagnostische und therapeutische Vorgehensweise und ihre Verbindung zur Existenzanalyse

Anna Maria Kresser

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Thema der frühkindlichen Traumatisierung und der Dissoziation, sowie mit ihren Folgen und Auswirkungen in der Lebensbewältigung und in der Persönlichkeit. Dabei wird insbesondere die therapeutische Vorgehensweise gemäß dem Konzept der Strukturellen Dissoziation der Persön-

lichkeit nach van der Hart, Nijenhuis und Steele näher beleuchtet und Zusammenhänge mit der Existenzanalyse herausgearbeitet. Dies wird mit zahlreichen Fallbeispielen praktisch dargestellt.
Mit dieser Arbeit soll ein tieferes Verständnis für komplexe Traumatisierungen mit Dissoziation entstehen können und insbesondere das Erkennen und die Diagnosestellung von dissoziativen Störungen gefördert werden.
Schlüsselworte: Trauma, Dissoziation, dissoziative Identitätsstörung, Existenzanalyse

---

Wenn Beschämung das Leben bestimmt

Die Verinnerlichung verletzter Schamgrenzen aus existenzanalytischer Sicht

Veronika Sima

Diese Arbeit widmet sich der existenzanalytischen und traumatherapeutischen Betrachtung der Verinnerlichung von Beschämung. Dieser Prozess der Internalisierung, der durch Verletzungen der Intimität hervorgerufen wird, hat schwerwiegende Konsequenzen auf die weitere Lebensführung. Es werden in einem ersten Schritt die Phänomene Intimität und Scham voneinander abgegrenzt. Des Weiteren werden die Funktion und die Folgen der Verinnerlichung von Beschämung sowohl in theoretischer Hinsicht in den Blick genommen als auch anhand eines Fallbeispiels aus meiner Praxis veranschaulicht. Die Reflexion therapeutischer Vorgangsweisen greift zwei spezifische Methoden im Umgang mit Verinnerlichung von Beschämung heraus. Den Abschluss dieser Arbeit stellen kritische Überlegungen bezüglich des gegenwärtigen Zeitgeistes dar – insbesondere der Erwartungshaltung von Gesellschaft wie Politik, dass der Mensch unverletzlich ist.
Schlüsselwörter: Intimität, Scham, Beschämung, Personsein, Internalisierung, Verletzlichkeit

---

„Wir müssen uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen.“ (A. Camus)

Über die Bedingungen eines geglückten Lebens trotz Absurdität

Sylvia Stelzer

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Menschenbild Albert Camus‘ anhand des Werks „Der Mythos von Sisyphos“, insbesondere mit der darin enthaltenen Behauptung, dass Sisyphos ein glücklicher Mensch sei. Zu diesem Zweck werden mehrere Aspekte der Anthropologie Camus‘ analysiert und dem existenzanalytischen Menschenbild gegenübergestellt. Hierfür werden Textpassagen aus dem Werk von Camus, der Existenzphilosophie und vorliegende Erkenntnisse der Literatur über Camus sowie der existenzanalytischen Literatur zusammengefasst und kommentiert. Anschließend wird der Glücksbegriff in der Existenzanalyse herausgearbeitet und konkretisiert. Zur Beantwortung der Frage nach dem möglichen Glück von Sisyphos werden die Bedingungen für ein erfülltes Leben nach der Existenzanalyse auf Sisyphos angewandt und die Kernfrage der Arbeit beantwortet.
Schlüsselwörter: Camus – Sisyphos – Absurdes – Glück – Menschenbild

---

Sportverletzungen in der Existenzanalytischen Arbeit

Ein integrativer Ansatz der sportpsychologischen Arbeit in die Existenzanalytische Therapie mit Beispielen aus der Praxis

Maria-Christina Uhl

In der vorliegenden Arbeit stehen die Leistungssportwelt und deren Umgang mit Verletzungen im Zentrum. Verletzungen sind im Sport ein präsentes jedoch gefürchtetes Thema, da sie zu einem Stillstand in der Leistungserbringung führen. Stillstand ist jedoch im Leistungssport und auch von den Sportlerinnen nicht gewünscht oder sogar noch mehr – gefürchtet. Diese Arbeit hat es zum Ziel aufzuzeigen, dass eine Sportverletzung zur Entwicklung und ebenso Leistungssteigerung ihres beitragen kann, wird in den Umgang mit derselben und die sportpsychotherapeutische Arbeit mit verletzten Sportlerinnen entsprechend investiert. Dies umfasst weiter die Trauerarbeit, welche zum einen den Schrecken verlieren soll und zum anderen deren bisher vernachlässigte ungeahnte Potenziale für die Sportlerinnen aufzeigen soll.
Schlüsselwörter: Sportpsychotherapie, Trauer, Sportverletzungen, Sport-Persönlichkeit, Selbstwert

---

Die Rolle der vier Grundmotivationen im Konzept einer existenzanalytischen Gruppentherapie mit Kindern im Volksschulalter

Ulla Werschitz

Die vorliegende Arbeit setzt sich mit der Anwendung des existenzanalytischen Strukturmodells auf Kindertherapiegruppen mit Volksschulkindern auseinander. Der Fokus der Betrachtung liegt zunächst in der Einführung allgemein für die Gruppentherapie gültiger Grundlagen der Indikation einer Therapiegruppe sowie des Settings, gefolgt von den

dabei geltenden Besonderheiten für Kindertherapiegruppen. Den Schwerpunkt der Ausführungen bildet hingegen die existenzanalytische Betrachtung des Gruppenphasenmodells und dessen Bedeutung im Gruppenprozess der Kinderpsychotherapiegruppe von Volksschulkindern einerseits sowie die Bedeutung der vier Grundmotivationen bei der Gestaltung der Therapieeinheiten bei Kindertherapiegruppen von Volksschulkindern andererseits. Praktische Methoden unter existenzanalytischen Gesichtspunkten um den Bestrebungen und Motiven der vier Grundmotivationen gerecht zu werden, wie insbesondere das Spiel runden den Themenbogen ab.
Schlüsselbegriffe: Existenzanalytische Gruppentherapie, Kindergruppe, Gruppenprozess, Grundmotivationen

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. Astrid Görtz
Themenheft – Chefredaktion: Dr. Astrid Görtz
Assistentin: Mag. Karin Steinert, *Redaktion:* Franz Ahamer, Helmut Dorra, Dr. Barbara Gawel; Christine Koch, Dr. Simon Zangerle; Ian Lindner
Kongressbericht – Chefredaktion: Mag. Brigitta Mühlbacher, *Assistentin:* Mag. Stephanie Häfele-Hausmann, *Redaktion:* Dr. Barbara Jöbstl, Martha Sulz; Ian Lindner, Mag. Markus Hauser, Helfried Bauer
Redaktion Wissenschaftliche Arbeiten
Leitung: Dr. Astrid Görtz, *Quantitative 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: CRESCHZZ63A; IBAN: CH16 0483 5020 3054 1055 6
Andere Länder: Wir bitten um Zahlung mittels Postanweisung oder mittels DC, VISA, EC/MC

Namentlich gekennzeichnete Beiträge erscheinen in Verantwortung der Autoren und stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.

© GLE-International/Wien

OFFENLEGUNG NACH § 25 MEDIENGESETZ
Medieninhaber ist zur Gänze die Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse-International, Eduard Sueß Gasse 10, A-1150 Wien. Die Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse ist ein gemeinnütziger Verein im Sinne der Bundesabgabenordnung.
Dem Vorstand gehören folgende Personen an:
Präsident: 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.

„Präsenztherapie“: Neue psychotherapeutische Implikationen im Wandel des abendländischen und des fernöstlichen Denkens

2018 Thieme Verlag

HERAUSGEGEBEN VON: KARSTEN WOLF, FENGLI LAN UND FRIEDRICH WALLNER

Das Ziel der Herausgeber ist es, einerseits wichtige Denkanstöße aus abendländischen und fernöstlichen Erkenntnissen in Bezug auf das Thema „Präsenz“ in der Psychotherapie zu geben. Andererseits werden im Praxisteil unter anderem auch erste Erkenntnisse über präsenztherapeutische Ansätze, die über ein Jahr lang auf der Station Hans Lungwitzer am Zentrum für Seelische Gesundheit Marienheide (nahe Köln) gesammelt wurden, vorgestellt und weiterführende Überlegungen daran geknüpft.
Das umfassende Werk, das gut übersichtlich in einen Theorieteil und in einen Praxisteil aufbereitet ist, richtet sich an Psychologen, Psychiater und Therapeuten aber auch an Grundlagenforscher des menschlichen Gehirns, um in Zukunft auch Präsenzphänomene einer wissenschaftlichen Analyse zugänglicher zu machen.

Im **Theorieteil** werden in der Einleitung Beispiele von Präsenzerleben gegeben, die eine Hinführung zum Begriff „Präsenz“ und eine erste Standortbestimmung ermöglichen. Im Weiteren wird die Präsenztheorie von Hans Ulrich Gumprecht erläutert, die die Grundlage für die Weiterentwicklung und Erprobung dieser Ideen und Innovationen in der (psychotherapeutischen) Praxis darstellt.
In den folgenden Kapiteln des Theorieteils werden Formen präsenzorientierten Denkens im abendländischen Denken vorgestellt: in der neueren Philosophiegeschichte, z.B. von Edmund Husserl, Martin Heidegger u.a., aber auch in essayistischer Form z.B. von Rudolf Kassner, bis hin zur Präsenzorientierung in der Performance-Kunst, von z.B. Josef Beuys oder Marina Abramovic „Der Performer ist immer mehr als nur eine Figur, er ist auch er selbst und tritt als er selbst in Erscheinung, agiert und verwirklicht einen Gedanken in der Realität“ (33) sowie in der präsenzorientierten Spiritualität von z.B. Willigis Jäger und Anselm Grün.
Weiters werden in einem eigenen Kapitel das Leib-Seele-Problem und das Hier und Jetzt bei Hans Lungwitz ausführlich dargestellt und seine Form der „Lösung“ beschrieben: Die klassische Dualität zwischen Körper und Geist bzw. Körper und Seele wird zugunsten einer unauflösbaren Bezogenheit von Subjekt und Objekt ersetzt und „Anschauung“ als Modus konkreter Gegenwärtigkeit beschrieben.
In den nächsten beiden Kapiteln wird einerseits auf eine Veränderung im klassischen chinesischen Denken (sie soll den Menschen leiten, sein Verhalten aktiv und zeitgemäß den Veränderungen der gegenständlichen Bedingungen anzupassen, weil der Verlust dieser Veränderungsfähigkeit zu geistigen und körperlichen Erkrankungen führt) eingegangen, als auch die Begriffe „Leib-Seele“ und „Präsenz“ in der buddhistischen Philosophie erläutert.
Anschließend nähern sich die Herausgeber dem Thema der Präsenz auch unter dem Aspekt der Leiblichkeit und des Berührt-Werdens, in dem Überlegungen zur Bindungstheorie und zum Embodiment einfließen. Dem Autor ist der klinische Aspekt sehr wichtig und er hebt hervor, dass es durch Präsenzmomente im therapeutischen Prozess zu einer „Form des impliziten Erinnerns, die interpretativ nicht zugängig ist, sondern nur durch die präsente Erfahrung eines besonderen ‚Zusammenseins mit‘…“ (76) kommen kann.
Im vorletzten Kapitel des Theorieteils wird auch auf die Möglichkeit eingegangen jene Präsenz zu erleben, welche uns die Architektur bieten kann. Hier werden besonders die Arbeiten und Ideen von Kengo Kuma und Friedensreich Hundertwasser vorgestellt und erläutert.
Bevor alle Kapitel im Theorieteil nochmals zusammenfassend diskutiert werden, wird noch auf den Konstruktiven Realismus, als ein Ergebnis der Frage nach der Wahrheit unserer wissenschaftlichen Erkenntnis, eingegangen und seine Anwendung in der Medizin, Psychotherapie, Friedensforschung und interkultureller Konfliktbearbeitung gezeigt.

Der **Praxisteil** beginnt mit einem Kapitel, das erläutert, warum die Psychoanalyse als therapeutisches Verfahren sehr gut geeignet ist, Präsenzmomente in der Therapie zu ermöglichen und welche Instrumente die Präsenz in der analytischen Arbeit fördern.
Im zweiten Kapitel wird auf die Körperlichkeit in der Psychoanalyse eingegangen und betont, wie wichtig es ist, sich im therapeutische Prozess auch an den eigenen Körperwahrnehmungen zu orientieren: „Körperliche Erfahrungen gehen den Denkprozessen voraus. Im Gegensatz zum Machbaren des Denkens und Imaginierens, liegen sie jenseits des Machbaren, jenseits des Verfügbaren… Durch sein (des Analytikers, Anmerkung D. Fischer-Danzinger) Miterleben im gegenwärtigen Augenblick, durch Präsenz, Resonanz und durch beschreibende Benennung der – oft schwer fassbaren – Körperempfindungen entsteht schrittweise neue seelische Wirklichkeit.“ (112)
Daran anschließend folgt ein Kapitel, in dem – durch Bezugnahme auf die buddhistische Grundlehre – praktische Anleitungen zum Achtsam-Sein vermittelt werden.

Da die Präsenztherapie auf dem Präsenzkonzept von Hans Ulrich Gumprecht und auf der von Hans Lungwitz entwickelten Erkenntnistherapie basiert, wird diese in einem eigenen Kapitel ausführlich dargestellt. Lungwitz versteht in seinem Konzept Neurose als Entwicklungsdifferenz und es wird dargestellt, inwiefern bei in seinem Konzept das Präsenzerleben des Patienten eine Rolle bei dessen Genesung spielt.
Als vorletztes Kapitel vor der Diskussion des Praxisteils wird ein Modellprojekt zur stationären psychotherapeutischen Präsenztherapie vorgestellt. Besonders wirksam scheinen präsenztherapeutische Ansätze bei der Behandlung von Patienten gegeben zu sein, die unter Stressfolgeerkrankungen leiden. Es wird aber auch hervorgehoben, dass es sich hier um ein Phänomen handelt, das zuallererst in der Präsenzfähigkeit des Behandlers liegt. Diese wiederum ist vom eigenen „Stresslevel" abhängig: Je mehr Stress, desto flüchtiger wird die Präsenzfähigkeit. In länger andauernden Zeiten von Personalmangel funktioniert das Team, es verunmöglicht aber zunehmend das Auftauen, Wahrnehmen und Erleben von Präsenz.
Zum Schluss wird auch hier der Praxisteil nochmals zusammenfassend reflektiert.
Am Ende des Buches wird im Kapitel „Ausblick" auf die zunehmende Sehnsucht des Menschen nach Konkretheit, Körperlichkeit und Präsenz eingegangen und demgegenüber die beobachtbare Arbeitsverdichtung zum Zwecke der Personalersparnis und der Gewinnmaximierung gestellt. Kritisch wird hier auch darauf eingegangen, dass Mitarbeiter u.a. „Achtsamkeitstrainings" vom eigenen Arbeitsgeber bezahlt bekommen, damit sie noch stressresistenter werden – es so also zu einem Missbrauch dieser fernöstlichen Traditionen kommt. Es wird der Hoffnung Ausdruck verliehen, dass durch das Buch ein breiterer Diskurs initiiert wird, „ohne den das Projekt ‚Präsenztherapie' in unserer heutigen schnelllebigen Welt rasch zu versanden drohen würde." (149)

Das Buch macht einen breiten Wurf auf das Thema „Präsenz" auf und hilft dem Leser somit, sich dem Thema von ganz verschiedenen Seiten zu nähern, ohne dass das Kernthema aus den Augen verloren wird. Hilfreich ist unter anderem, dass aufgezeigt wird, wie sehr uns die abendländische Kultur- und Philosophiegeschichte prägt zu denken und wahrzunehmen, ohne dass es zu einem gänzlichen Verwerfen dieser und kritikloser Würdigung des fernöstlichen Wahrnehmungs- und Denkansatzes kommt.
Das Unterteilen der verschiedenen Blickwinkel in eigene Kapitel, die nicht aufeinander aufbauen, macht es möglich, einzelne Teile zu überspringen, wenn diese für den Leser von geringerem Interesse sind. Dies ist auch durch die grundsätzliche Teilung des Buches in Theorie und Praxis möglich, was auch Leser ansprechen könnte, die vor allem an der praktischen Anwendung von Präsenz in der therapeutischen Arbeit Interesse haben.
Grundsätzlich sind die Kapitel in einer sehr verständlichen Art geschrieben, nur für einige theoretische Kapitel ist ein philosophisches Vorwissen für das leichtere Verstehen hilfreich, da in sehr knapper Form Wesentliches von philosophischen Theorien zusammengefasst und mit anderem in Verbindung gebracht bzw. gegenübergestellt wird.
Der praktische Teil ist vor allem aus psychoanalytischer Sicht dargestellt. Es wäre spannend, auch existentielle Ansätze, die durch ihre phänomenologische Grundhaltung per se ebenfalls sehr gut geeignet sind, Präsenzmomente in der Therapie zu ermöglichen, in die Überlegungen und in zukünftige Forschungsarbeiten miteinzuschließen.
Dies soll keine Kritik an den Autoren darstellen, sondern als eine Herausforderung für Vertreter der existentiellen Richtungen verstanden werden.

Mag.ª Doris Fischer-Danzinger

JOACHIM BAUER

Wie wir werden, wer wir sind

Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz

München: Blessing 2019
ISBN: 978-3-89667-620-7

Mit seinem neuesten Buch stellt Joachim Bauer ins Zentrum seiner neurobiologischen Ausführungen: Wir Menschen brauchen einander, um uns entwickeln zu können. Essenziell ist dies nach Bauer in den ersten beiden Lebensjahren, in denen der unreife menschliche Säugling nur durch einfühlende und erspürende Zuwendung, also durch Resonanz, die neuronale Grundlage für sein Selbst konstituieren kann. Alle weiteren psychischen Entwicklungen bauen darauf auf bzw. müssen Mängel darin einholen.
Der Autor beschreibt im *ersten Kapitel* – das der Frage: „Wie kommt der Mensch zu seinem «Selbst»?" gewidmet ist –, wie sich mit den ersten Anfängen der Kontaktaufnahme beim Säugling nach und nach durch erlebte Resonanz ein neuronales Selbst-System und in Folge ein „Ich-Du" Bewusstsein bildet. Er schildert alltagsnah und griffig im Detail, wie man intuitiv die Kommunikation mit dem Säugling durch Blickkontakt aufnimmt und durch Spiegeln des Säuglings und zu ihm in Resonanz gehend ein kommunikatives Spiel beginnt. Er verweist

auf die neuronale Grundlage des Systems der Spiegelneurone, das er als Resonanzsystem versteht und klar von einem Echosystem unterscheidet. Die Signale des Säuglings „erzeugen im Erwachsenen eine Resonanz, allerdings nur dann, wenn er seine Sinne auf den Säugling gerichtet hat, ihn also wahrnimmt, und wenn er ihn auf sich wirken lässt. … (sonst) gehen die Signale des Säuglings ins Leere...“ (23). „Diese Resonanz lässt sie das Kind verstehen. … Beide in einem interpersonellen Resonanzgeschehen beteiligte Parteien verändern sich nicht nur psychisch, also in ihrer Gestimmtheit, sondern auch neurobiologisch… Die Gegenwart seiner Bezugspersonen formt das Gehirn des Säuglings. Die an das Kind adressierten Resonanzen geben dem Kind eine Auskunft über sich, sie lassen in ihm ein erstes Selbstgefühl und etwas später ein Selbst entstehen.“ (24) Bauer benennt den damit einsetzenden Aufbau eines Selbst im Kind als *„vertikalen Selbst-Transfer“* (26), wobei „Teilstücke“ des Selbst-Reservoirs der Bezugsperson Eingang in das Kind finden und sie „werden zum Material, aus dem sich im Kind ein ‚Selbst‘ bilden wird. Zu diesem Geschehen gibt es keine Alternative, ein Selbst kann sich im Kind nur auf diesem Weg bilden.“ (26). Man muss sich als Leser im Bewusstsein halten, dass die Erfahrungen gezeigt haben: „Die an das Kind adressierten Resonanzen sind überlebenswichtig.“ (27) Der Autor führt weiter aus, „die anfängliche Desorientierung des Säuglings weicht einer sich Stück für Stück etablierenden inneren Grundordnung zwischen zwei Polen: einem Ich und einem Du, einem Selbst und einem signifikanten Anderen. Beide Vorstellungen, sowohl die vom Du als auch die des Ich, entstehen gemeinsam.“ (ebd) Der Autor nimmt seine Leser mit in eine Reflexion der enormen Entwicklungsleistungen und ihrer Spezifität: „Der Mensch entwickelt seinen Ich-Sinn in einer absolut einzigartigen Art und Weise: Das Selbst des Menschen als ‚Ich-Du-Sinn‘.“ (31) Sie macht den Menschen zu einer gut, gerne und effektiv kooperierenden Spezies. Und er verweist auch auf die hohe Sensibilität und Störanfälligkeit dieser Entwicklungsphase.

In *Kapitel zwei* geht Bauer in die nächste Lebensphase und ihre Aufgabe: den „Ausbau des Selbst-Systems und Autonomieerwerb“. In Bezug auf bekannte und signifikante Forschungen und auf der Grundlage des ersten Kapitels ist nun die weitere Entwicklung des Kindes zum eigenständigen Erwachsenen gut verständlich nachgezeichnet. Der Autor beschreibt, dass es nicht darum gehe, der „Schwerkraft der Inter-Personalität“ gänzlich zu entkommen, sondern das Potential des „Zwei-Perspektiven-Selbst“ (41) kreativ in eine Autonomie, ein „Drei Perspektiven-Selbst“ (50) zu entwickeln. Bauer verweist dabei auf die Entwicklung der neurobiologischen Korrelate in der Temporo-Parietal Junction (TPJ) (44). Er beschreibt den *vertikalen Selbst-Transfer* (48) in diesem Entwicklungsstadium als zwei Etappen: Einerseits wird ein kindliches Selbst-Gefühl und andererseits die Fähigkeit des Selbst-Beobachters installiert.

Die weiteren *Kapitel drei bis fünfzehn* sind u.a. spezifischen Resonanzmöglichkeiten gewidmet wie über den Körper und die Sexualität, Geistigem Tun, Pädagogik, Arbeit, Partnerschaft, aber auch die Folgen eines verhungerten Selbst, dem Leiden des Selbst in Narzissmus, Abhängigkeit und Depression, der Erschütterung und Auflösung des Selbst bei Trauma und Demenz. Sie münden in die konstruktiven Möglichkeiten der Selbst-Fürsorge und den Resonanzraum der Gesellschaft.

Das erste Kapitel ist in meinen Augen zentral und der Augenöffner für die Notwendigkeit von Resonanz-Erfahrungen im Heranwachsen eines Menschen für die Grundlegung einer Entwicklung seines Selbst. In den folgenden Ausführungen erweitert sich dieser Ansatz in die Schilderung der lebenslangen Möglichkeiten einer Selbst-Erweiterung, aber auch der Fehlentwicklungen durch mangelnde Resonanz. Dabei nimmt Bauer immer wieder Themen seiner vorherigen Bücher auf, er geht dabei aber nicht auf Details ein, sondern verweist auf die dortige Publikation.

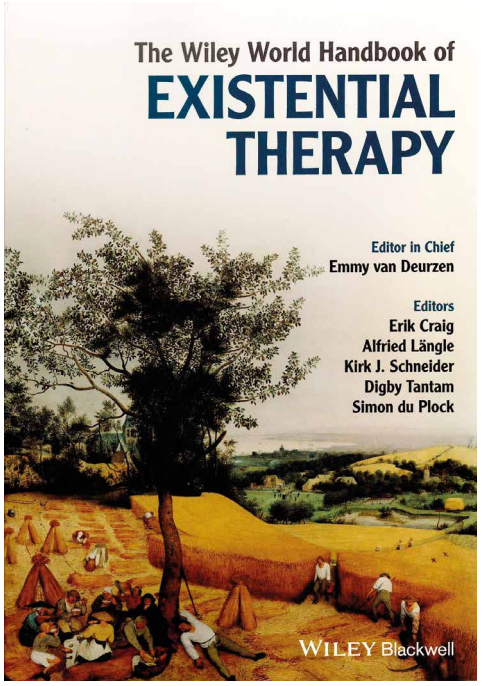
Joachim Bauer wendet sich mit seinem Buch an eine breite Leserschaft, er setzt keine facheinschlägige Vorbildung voraus. Diese mögliche Breitenwirkung ist bei dem Thema der Selbst-Entwicklung sehr zu begrüßen, denn die Notwendigkeit einer emotionalen Aufmerksamkeit – mit der damit verbundenen Chance auf Resonanz – für das Du ebenso wie für sich selbst wird durch die neurobiologische Sichtweise datenbasiert untermauert.

Aus Sicht der Existenzanalyse fällt immer wieder eine inhaltliche Parallelität zu ihrer Anthropologie und den dialogischen Grundprinzipien auf. Unter dem Dach des Paradigmas von Martin Buber „Das Ich wird Ich am Du“ ist das DU immer schon als ein resonantes Du, als annehmendes Du, als ein begegnendes Du, als ein dem Ich gerecht-werdendes Du gesehen – als Offenheit und Bereitschaft, das Du zu suchen und sich darauf einzulassen.

Dr.in Silvia Längle

The Wiley World Handbook of EXISTENTIAL THERAPY

Eds: E. van Deurzen, E. Craig, A. Längle, K.J. Schneider, D. Tantam, S. du Plock,
636 Seiten, engl., Wiley&Sons, Chichester, Sussex
2019
ISBN-13: 978-1119167150
ISBN-10: 1119167159



In der Folge des ersten Weltkongresses für existenzielle Therapie in London 2015 fanden sich die Vertreter der existenziellen Richtungen zusammen, um in einem Handbuch einen Überblick über die existenziellen Richtungen weltweit zu geben:

- E. Craig für die Daseinsanalyse
- E. van Deurzen für die Existential-Phenomenological Therapy
- Längle für die Logotherapie und Existenzanalyse
- K.J. Schneider für die Existential-Humanistic and Existential-Integrative Therapy
- D. Tantam für die existenzielle Gruppentherapie
- S. du Plock für die anderen internationalen Entwicklungen

Alle Richtungen werden in diesem Handbuch nach demselben Muster dargestellt:

1. Geschichte
2. Philosophie und Theorie
3. Methode und Praxis
4. Falldarstellung
5. Schlüsseltexte
6. Herausforderungen und neue Entwicklungen

Damit ist es erstmals gelungen, diese Strömungen der Psychotherapie kompakt und gemeinsam darzustellen, wodurch diese Strömung sicherlich mehr Gewicht erhalten wird. In der Folge sind auch weitere Weltkongresse geplant, 2019 fand er in Buenos Aires statt, 2023 wird er in Athen und 2027 in Denver, Colorado sein.
Preis: US $ 49,95, vom Autor Euro 30,- + Porto (1.2 Kg)

HERBSTSYMPOSIUM DER GLE-ÖSTERREICH

PHÄNOMEN KÖRPER

Leiblich-personale Zugänge in der Existenzanalyse

25.–26.09.2020

Toscana Congress Gmunden

GLE Österreich
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

AUFBAU EINER FORSCHER-GEMEINSCHAFT

mit dem Schwerpunkt Fortbildung für ForscherInnen

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

In regelmäßigen Abständen finden halb- bis ganztägige **Forschungstreffen** an verschiedenen Orten in Österreich statt. 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

GLE INTERNATIONAL FORSCHUNG

WEITERBILDUNGSTERMINE

Weiterbildungscurricula:
Neue Gruppen

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
Leitung: Mag.ª Andrea Kunert
Wien, W: NEUER Kurs: Start 17.–18.01.2020
Anmeldung u. Info: andreakunert@gmx.at oder birgit.adenbeck@existenzanalyse.org

Leibphänomenologische Weiterbildung „Existenzielles Grounding“
Leitung: Mag. Markus Angermayr, Mag.ª Doris Fischer-Danzinger
Reichenau/Rax, NÖ: NEUER KURS: Start: 12.–14.02.2020
weitere Termine: 27.–29.05.2020, 16.–18.09.2020, 18.–20.11.2020, 03.–05.02.2021
Anmeldung: mail@markusangermayr.at

Psychosomatik
Leitung: Mag.ª Renate Bukovski, MSc
Co-Leitung: Mag.ª (FH) Kerstin Breckner, MSc, BEd., Dipl.-psych. Ingo Zirks
Vöcklabruck, OÖ: NEUER Kurs: Start 21.–23.02.2020
weitere Termine: 24.–26.04.2020, 03.–05.07.2020, 09.–12.10.2020, 08.–10.01.2021, 19.–21.03.2021
Anmeldung u. Info: renate.bukovski@existenzanalyse.at

Weiterbildungscurriculum Supervision/Coaching/Leadership:

Block A: Fallsupervision
Leitung: Dr. Anton Nindl, Mag.ª Renate Bukovski, MSc, Dr.in Liselotte Tutsch
ReferentInnen: Mitwirkung weiterer Lehrtherapeuten der GLE
Wien,W: NEUER Kurs: Start 20.–22.03.2020 (Mag.ª Renate Bukovski, MSc, Dr.in Liselotte Tutsch), 05.–06.06.2020 (Mag.ª Renate Bukovski, MSc)
Salzburg, S: 11.–13.09.2020, 06.–08.11.2020 (Dr. Anton Nindl)
Anmeldung u. Info: anton.nindl@existenzanalyse.at

Block C: Existential Business Coaching – Leadership & Organisationsentwicklung
Leitung: Mag.ª Kordula Wagner
Wien,W: Start: 01.–03.05.2020
weitere Termine: 03.–05.07.2020, 09.–11.10.2020, 11.–13.12.2020
TNvoraussetzung: Basisausbildung in Existenzanalyse (Grundausbildung in LT oder EA oder Basisseminar)
Anmeldung u. Info: kordula.wagner@existenzanalyse.at

Paartherapie
Leitung: Mag.ª Susanne Pointner, Marc Sattler
Baden bei Wien, NÖ: NEUER Kurs: Start 22.–24.05.2020
weitere Termine: 20.–22.11.2020, 28.–30.05.21, 15.–17.10.21
Anmeldung u. Info:
susanne.pointner@existenzanalyse.org

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

icae

GLE ÖSTERREICH
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

UNIVERSITÄT SALZBURG

Fachspezifikum mit Master-Abschluss „Existenzanalyse und Logotherapie“

der Universität Salzburg in Kooperation mit der GLE

Neuer Kurs ab WS 2020/21: Wien / Salzburg
Neuer Kurs ab WS 2021/22: Graz / 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

AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL
Deutsche Bildungsdirektion

PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO ALTO ADIGE
Direzione Istruzione e Formazione tedesca

GLE ÖSTERREICH
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

pht
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE TIROL

LEHRGANG
WERTEORIENTIERTES UNTERRICHTEN
STÄRKUNG DES SELBSTWERTS DURCH EXISTENZIELLE PÄDAGOGIK

in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse,
der Deutschen Bildungsdirektion Bozen und der PH Tirol

Wie können wir souverän und authentisch mit den steigenden Herausforderungen in Erziehung und Unterricht umgehen?
Wie können wir als Erziehende und Lehrpersonen Kinder in ihrer Person stärken und ihre Potenziale fördern?
Wie können wir Kinder dabei unterstützen, ihren Selbstwert zu entwickeln und sinnerfüllt zu leben?

DER LEHRGANG RICHTET SICH AN …
Lehrerinnen und Lehrer sowie Elementarpädagoginnen und Elementarpädagogen aller Schulformen aus Nord- und Südtirol

MIT DEM BESUCH DIESES LEHRGANGS …
- unterstützen Sie gezielt Selbstwert und Potenziale der Kinder und Jugendlichen und bauen deren Motivation für sinnstiftendes Leben und Lernen auf
- haben Sie ein klares Bild von Ihren Zielen und Werten in der Erziehung und orientieren sich dabei am Wohl des Kindes und auch an sich selbst
- bewältigen Sie herausfordernde Erziehungssituationen authentischer und souveräner
- erwerben Sie fundiertes Hintergrundwissen aus der Existenziellen Pädagogik für praktisches erzieherisches Handeln

SEMINARHAUS
Bildungshaus St. Michael, Matrei am Brenner

Nähere Informationen und Anmeldung für NORDTIROL unter:
Thomas Happ, PH Tirol, Institut für Schulqualität und Innovation,
thomas.happ@ph-tirol.ac.at oder Tel: 0664-8449011

HINWEISE FÜR AUTOREN

EXISTENZANALYSE veröffentlicht Originalarbeiten, Übersichtsartikel, Projektberichte und Falldarstellungen mit Bezug zur Forschung, Anthropologie und Praxis der Existenzanalyse. Die Zeitschrift nimmt im Forum/Diskussionsteil auch Erfahrungsberichte und Fallberichte zur Anwendung der Existenzanalyse auf, weiters Forschungsimpulse, Diskussionsbeiträge zu publizierten Artikeln und Berichte aus der Redaktion.

Manuskripte sind generell per e-mail an die Redaktion 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 mög-lich auch auf englisch), die stichwortartig auf den Inhalt der Arbeit verweisen sollen.

Zwischenüberschriften sollen innerhalb des Artikels im Sinne der Übersichtlichkeit gesetzt werden; dies sollen wenige Nummerierungen beinhalten. Die erste Hierarchie-Ebene soll grundsätzlich ohne Nummerierung sein.

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) Bei Zitaten, die über zwei Seiten gehen, lautet es (Müller 1998, 56f), bei mehrseitigen Zitaten lautet es (Müller 1998, 56ff).

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

Zitierweise von ***Websites*** unter Angabe des Abrufdatums:
Links: https://www.existenzanalyse.net/ , TT.MM.JJJJ

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.in 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 schwarzweiß 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 durchzunummerieren, 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. Mag.a Dr.in Astrid Görtz)
Eduard Sueß Gasse 10
1150 Wien / Österreich
Tel.: 0043/1/9859566
Fax: 01/9089574
Mail: redaktion@existenzanalyse.net
Homepage: www.existenzanalyse.net

Joachim Bauer
Steffen Glathe
Christoph Kolbe
Erika Luginbühl
Susanne Pointner
Ulrike Willutzki
Helmut Dorra
Heiner Keupp
Alfried Längle
Ahmad Mansour
Gunther Schmidt
Ingo Zirks

Wenn's funkt!

Das existenzielle Moment in der Beziehung

INTERNATIONALER KONGRESS

KONGRESSZENTRUM INSELHALLE LINDAU
1.-3. MAI 2020

www.existenzanalyse.org
gle@existenzanalyse.org

GLE International
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

Abendprogramm: Friedhelm Kändler, Dichter und Bühnenautor

NEUE AUSBILDUNGSKURSE 2020–2021

ÖSTERREICH

Infos für alle Ausbildungen in Österreich:
Sekretariat der GLE-Ö:
Tel./Fax: 0043 (0) 1/89 74 339 – Mo-Fr 09:00-12:00
sekretariat@existenzanalyse.at
www.gle.at

Wien, 09./10.10.2020
Existenzanalytisches Fachspezifikum mit Masterabschluss an der Universität Salzburg Universitätslehrgang
Leitung: Mag.ª Karin Steinert
Co-Leitung: Mag.ª Susanne Pointner
Info: sekretariat.ulg@existenzanalyse.at
0676/324 69 49 – Di 12:00–14:00

Graz, 18./19.01.2020
Existenzanalytisches Fachspezifikum
Leitung: Dr. Christian Probst & Christina Strempfl, MSc

Salzburg, 14./15.03.2020
Lebens- und Sozialberatung
Leitung: Dr.in Barbara Jöbstl

Wien, 10./11.10.2020
Existenzanalytisches Fachspezifikum
Leitung: Mag.ª Doris Fischer-Danzinger

Vöcklabruck, 17./18.10.2020
Existenzanalytisches Fachspezifikum
Leitung: Mag.ª Renate Bukovski, MSc

Laab i. Walde (NÖ), 29./30.10.2020
Lebens- und Sozialberatung
Leitung: Mag.ª Susanne Pointner

Lochau, 12./13.03.2021
Existenzanalytisches Fachspezifikum
Leitung: Dr. Christoph Kolbe
Info: Norddeutsches Institut der Akademie für Existenzanalyse & Logotherapie
0049/(0)511/517 90 00
akademie.hannover@existenzanalyse.com

Graz, September 2021
Existenzanalytisches Fachspezifikum mit Masterabschluss an der Universität Salzburg Universitätslehrgang
Leitung: Dr.in Barbara Jöbstl
Info: sekretariat.ulg@existenzanalyse.at
0676/324 69 49 – Di 12:00–14:00

DEUTSCHLAND

Berlin, 21.–23.02.2020
Existenzanalytische Beratung und Begleitung
Leitung: Ingo Zirks
Info: Berliner Institut der Akademie für Existenzanalyse und Logotherapie
0049/(0)30/58583387
akademie.berlin@existenzanalyse.com

Hamburg, 20.–22.03.2020
Existenzanalytische Beratung und Begleitung
Leitung: Helmut Dorra
Info: Hamburger Institut der Akademie für Logotherapie & Existenzanalyse
0049/(0)4106-612044
akademie.hamburg@existenzanalyse.com

München, 14.–16.8.2020
Existenzanalytische Beratung und Begleitung
Leitung: Dr. Thomas Herzog
Info: Berliner Institut der Akademie für Existenzanalyse & Logotherapie
0049/(0)30/58583387
akademie.berlin@existenzanalyse.com

Hannover, 6.–8.11.2020
Existenzanalytische Beratung und Begleitung
Leitung: Dr. Christoph Kolbe
Info: Norddeutsches Institut der Akademie für Existenzanalyse & Logotherapie
0049/(0)511/517 90 00
akademie.hannover@existenzanalyse.com

SCHWEIZ

Bern, Juni 2020
Basislehrgang in Existenzanalyse und Logotherapie, Lehrgänge in Psychotherapie resp. Beratung folgen anschließend
Leitung: Mag.ª Susanne Pointner
Co-Leitung: Dr.in med., lic. phil. Erika Luginbühl, lic. phil. Brigitte Heitger
Info: GES – Gesellschaft für Existenzanalyse Schweiz
0041/(0)31/901 12 11
info@existenzanalyse.ch

Weitere Ausbildungen in:
Tschechien, Rumänien, Polen, Russland, Ukraine, Lettland, Kanada, Chile, Argentinien, Mexiko.

GLE International
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse