EXISTENZANALYSE

GLE International
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

BEGLEITUNG UND BERATUNG

TEIL 2

SCHAM – HÜTERIN DER WÜRDE

Nr. 1 / 2020
37. 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
Accompanying Clients Recovering from Traumatic Brain Injuries: An Existential-Analytical Approach (Derrick Klaassen) ... 4

PHILOSOPHIE
Menschen verstehen. Hinweise zur hermeneutischen Phänomenologie (Helmut Dorra) ... 16
Ethik in Logotherapie und Existenzanalyse (Julia Werner) ... 42

PSYCHOTHERAPIE
Neue Entwicklungen in der Psychotherapie (Alfried Längle) ... 52

BERATUNG UND BEGLEITUNG
Existenziell-narrative Traumarbeit (ENTA). Die Wirkkraft von Träumen in der Existenzanalytischen Beratungspraxis (Beatrix Althen-Schnippenkoetter) ... 57
Psychotrauma – Zahntrauma. Existenzanalytische Beratung und Begleitung von Kindern nach akutem Zahntrauma (Gerlinde Ebeleseder, Kurt Alois Ebeleseder) ... 70
„Es muss doch etwas geben, wofür ich geboren wurde!“ (Irina Efimova, MSc) ... 77
„Hilf mir meine Lage zu ertragen“. Eine Falldarstellung (Lidija Kusturica) ... 86

SCHAM – HÜTERIN DER WÜRDE
Die Umstellung der schamgebundenen Einstellung (Michael Titze) ... 90
Die verletzte Scham. Drei Arten des Sich-Schämens aus existenzanalytischer Perspektive (Barbara Gawel) ... 98
Lexikon-Artikel „Scham“ ... 104

Impressum ... 41
Weiterbildungstermine ... 56
Homepage zur EXISTENZANALYSE ... 69
Subskription Online-Abo ... 69
Hinweise für Autoren ... 118

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)
Paul LIESSMANN
Wien (A)
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!

Wir leben in bewegten Zeiten der Veränderung und vielfach auch der Verunsicherung. Die Eindämmung der Corona-Pandemie hat unseren Alltag zum Teil eingeschränkt, da und dort aber auch neue Freiräume eröffnet.
Gerade in dieser Zeit sind basale Angebote von Begleitung und Beratung besonders wichtig. Auch vor diesem aktuellen Hintergrund setzen wir diesen Themenschwerpunkt und schließen damit an das Themenheft 2018/1 an.
Lesen Sie dazu eine wissenschaftliche Originalarbeit von Derrick Klaassen zur Begleitung und Behandlung von Patienten mit traumatischer Hirnverletzung, die an Hand eines Fallberichts veranschaulicht wird.
Die philosophisch-anthropologischen Grundlagen von Begleitung und Beratung – das Verstehen des Anderen – werden von Helmut Dorra im Sinne der phänomenologischen Hermeneutik dargelegt. Julia Werner wirft ethische Fragen in Beratung, Begleitung und Psychotherapie auf und will mit ihrem Beitrag zum offenen Diskurs anregen.
Alfried Längle beschreibt aktuelle Entwicklungen in der Psychotherapie und stellt somit die helfenden Ansätze von Therapie, Beratung, usw. in einen größeren gesellschaftlichen und zeithistorischen Kontext.
Es folgen Beiträge, die praxisnah das Vorgehen in Begleitung und Beratung beschreiben – sei es in der existentiell-narrativen Traumarbeit (Beatrix Althen-Schippenkötter), im Fall von Menschen mit einer traumatischen Angst vor dem Zahnarzt (Gerlinde und Kurt Ebeleseder), in der Suche nach der eigenen Berufung (Irina Efimova) oder in der Begleitung eines autistischen jungen Erwachsenen (Lidija Kusturica).
Ausreichend Lesestoff bietet das Heft mit einem weiteren Themenschwerpunkt anlässlich der deutschen Fachtagung, die im September 2019 in Hannover zum Thema „Scham – Hüterin der Würde“ stattgefunden hat. Sie finden hier den Hauptvortrag von Michael Titze „Die Umstellung der schamgebundenen Einstellung“. Darüber hinaus setzt sich Barbara Gawel mit der verletzten Scham auseinander und zeigt Behandlungsansätze an drei Fallvignetten auf. Ein kurzer Lexikon-Artikel rundet diese Thematik ab.

Ich wünsche Ihnen einen schönen, erholsamen Sommer! Bleiben Sie gesund!

Astrid Görtz
im Namen des Redaktionsteams

INFOS ZUR GLE-INTERNATIONAL

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

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

HINWEISE

KONGRESSE GLE-INT.

Wien, 2021
IDENTITÄT UND AUTHENTIZITÄT IM SPIEGEL UNSERER ZEIT.

Lindau, 2022
BEGEGNUNG IN PSYCHOTHERAPIE UND BERATUNG
(Arbeitstitel)
Anmeldung und Programm:
www.existenzanalyse.org

AUSBILDUNGEN

- **FACHSPEZIFIKUM MIT MASTER-ABSCHLUSS**
  SALZBURG/WIEN (siehe S. 115)
- **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 nächste Ausgabe

Heft 2/2020
Nachlese
MEILENSTEINE DER EXISTENZANALYSE
Erscheint im Dezember 2020

ONLINE-ABO

Subskription siehe Seite 69

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

ACCOMPANYING CLIENTS RECOVERING FROM TRAUMATIC BRAIN INJURIES: AN EXISTENTIAL-ANALYTICAL APPROACH

Derrick Klaassen

This paper explores an existential-analytical (EA) approach to accompaniment within the context of recovery following a traumatic brain injury (TBI). The paper begins with a selective review of the TBI literature. This is followed by the case presentation of a patient who was accompanied in 48 sessions over nearly 4 years. This case serves the focus for a discussion of EA accompaniment and highlights common issues that may emerge in the course of recovery. In contrast to much of the extant literature on psychotherapy with TBI clients, which highlights functional limitations and psychopathological dimensions, EA accompaniment focuses assisting the client in finding inner consent through a personal, phenomenological process. The accompaniment maps relatively well onto the EA structural model. TBI clients frequently face challenges in all four fundamental motivations and are challenged to find a felt 'yes' in relation to the facticity of their situation, to life itself, to themselves in their uniqueness, and to a meaningful future. The paper aims to demonstrate the possibility and necessity of an EA approach to accompaniment as a crucial and often omitted dimension of TBI recovery.

KEYWORDS: Traumatic Brain Injury, accompaniment, rehabilitation, case study

BEGLEITUNG VON KLIENTEN BEI DER ERHOLUNG VON SCHÄDEL-HIRN-TRAUMEN
Ein existenzanalytischer Ansatz

Dieser Artikel untersucht einen existenzanalytischen (EA) Ansatz für die Begleitung im Rahmen der Erholung nach einem Schädel-Hirn-Trauma (SHT). Die Arbeit beginnt mit einer selektiven Durchsicht der SHT Literatur. Dieser folgt eine Fallbeschreibung eines Patienten der in 48 Sitzungen beinahe 4 Jahre hindurch begleitet wurde. Der Fall dient der Fokussierung für eine Diskussion über existenzanalytische Begleitung und beleuchtet häufige Probleme welche im Laufe der Erholung auftreten können. Im Unterschied zu viel der bestehenden Literatur über Psychotherapie mit SHT Klienten, welche die Funktionseinschränkungen und psychopathologische Dimensionen beleuchten, richtet die existenzanalytische Begleitung ihre Aufmerksamkeit auf die Unterstützung des Klienten bei der Suche nach innerer Zustimmung durch einen personalen, phänomenologischen Prozess. Die Begleitung passt ziemlich gut mit dem Strukturmodells der Existenzanalyse zusammen. SHT Klienten stehen oft vor einer Herausforderung auf allen vier Grundmotivationen, und sie sind vor die Aufgabe gestellt ein gefühltes „Ja" in Bezug zur Faktizität ihrer Situation, zum Leben selbst, zu sich selbst in ihrer Einzigartigkeit, und zu einer sinnvollen Zukunft zu finden. Ziel der Arbeit ist es, die Möglichkeit und Notwendigkeit eines existenzanalytischen Ansatzes bei der Begleitung als eine dringend erforderliche und oft unterlassene Dimension der SHT Genesung zu veranschaulichen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Schädel-Hirn-Trauma, Begleitung, Rehabilitation, Fallstudie

Accompanying patients with traumatic brain injuries (TBI) is at times a challenging and complex endeavour and one which psychotherapists may approach with hesitancy (Klonoff 2010). Part of the complexity of this work is due to the fact that TBI patients frequently present with numerous co-occurring conditions, such as orthopedic problems, persistent pain or psychiatric disorders (Horn, Siebert, Patel, & Zasler 2013). Patients with TBIs may also have cognitive challenges, including low psychological insight, problems with short-term memory, processing speed, multi-tasking, receptive and expressive language, attention, and difficulty in learning new tasks (Eslinger, Zappala, Chakara, & Barrett 2013).

The psychotherapeutic literature on working with TBI patients tends to focus on their functional limitations and psychiatric diagnoses (Coetzer 2010; Klonoff 2010; cf. Zasler, Katz, & Zafonte 2013). While there are undoubtedly many who require such psychotherapeutic assistance, others may benefit from a more personal and phenomenological approach to accompaniment. Psychotherapeutic work that orients itself according to diagnostic and functional deficits may overlook the personal and existential challenges that are frequently part of the life situations of such patients.

This article aims to highlight the importance of accompaniment TBI patients in their recovery. I begin with an overview for TBIs, their classification, signs and symptoms and common psychological consequences. This is followed by a case-based elaboration of my work with one TBI patient whom I accompanied for approximately 4 years. Accompaniment with this patient touched upon themes and processes associated with the four fundamental motivations (Längle 2003). My hope is that this article may serve the purpose of revealing the need and the possibilities for accompaniment.

Understanding TBIs

Most psychotherapists today are not medical practitioners and thus may only be peripherally familiar with the consequences of a TBI and its course of recovery. It is helpful to have a basic understanding of common definitions, epidemiological data and classification systems associated with TBIs. I will review key aspects of this literature in order to provide a context for the approach to accompaniment. The reader who is interested in further elaboration of the neurophysiological and neuropsychological sequelae of TBIs may wish to explore such texts as Zasler, Katz, & Zafonte's (2013) *Brain Injury Medicine (Demos Medical Publishing)*.

Definition, Epidemiology and Classification of TBIs

Coronado, McGuire, Faul, Sugerman, and Pearson (2012) cite a commonly accepted definition of TBI, which has been adopted by the US Center for Disease Control and Prevention (US CDCP) since 1995. A TBI is defined as an "injury to the head arising from blunt or penetrating trauma or from acceleration/deceleration forces resulting in one or more of the following: decreased level of consciousness, amnesia, objective neurologic or neuropsychological abnormality(s), skull fracture(s), diagnosed intracranial lesion(s), or head injury listed as a cause of death in the death certificate" (p. 84).

The US CDCP(2019) estimates that more than 50,000 people die from a TBI every year in the US. Falls account for the largest share of TBIs in the very young (0 to 4 years) and elderly (65+ years). Assaults and motor vehicle accidents account for a greater proportion of TBIs in teenagers and adults (15 to 64 years). Dewan, Rattani, Gupta, Baticulon, Hung, Punchak Agrawal, et al. (2018) conducted a systematic review of epidemiological studies related to TBI and estimated the yearly incidence rate worldwide to be approximately 69 million individuals.

Persons with a TBI are commonly assessed according to the Glasgow Coma Scale (GCS, O'Phelan 2011). The GCS is a behavioural rating scale that assists treatment providers in the classification of the severity of the TBI. The GCS gives a score from 0 to 15 according to three behavioural responses – eye opening, best verbal response, and best motor response. A *mild TBI* ("concussion") yields a higher score on the GCS (13-15). Patients in this category are awake, but may be confused for a time following their injury. They can communicate and follow commands. A *moderate TBI* includes a GCS score between 9 and 12. These patients are generally drowsy to obtunded but not comatose. They can open their eyes and localize painful stimuli. A *severe TBI* yields a GCS score of 3 to 8. These patients are comatose following their injury, do not follow commands and may exhibit decerebrate or decorticate posturing. They have significant structural and metabolic brain dysfunction and are at high risk of secondary brain injury and deterioration.

Although there may be a correlation between the severity of the TBI and its subsequent functional and emotional consequences, this is not always the case. A small but significant number of patients with a mild TBI may require months or even years of recovery and may experience ongoing functional impairments and emotional distress. Conversely, some patients with severe TBIs may experience significant functional impairments but report relatively mild psychological distress. The personality characteristics of the TBI survivor, as well as the attitude towards the injury and the quality of personal and structural support appear to have a significant impact on psychological adjustment post-injury (Coetzer 2003).

Signs and Symptoms of a TBI

While vast majority of mild TBIs resolve on their own or with minimal medical intervention within a few weeks or months, some patients report symptoms that persist months and years after the injury. Iverson, Lange, Gaetz and Zasler (2012) reviewed the literature on mild TBI recovery and reported that the majority of studies reported complication rates of approximately 5 to 10%. TBI symptoms may persist alongside symptoms of a psychiatric condition and may influence the course of recovery. Hinson and Ling (2012) group associated symptoms into physical, cognitive and emotional symptom clusters. Common *physical symptoms* of a mild TBI include headaches, nausea, dizziness, fatigue, blurred vision, sleep disturbances, as well as phonophobia and photophobia. Common *cognitive symptoms* include poor attention, memory disturbances, slow processing speed, problems with judgement and impulsivity, and reduced executive function. *Emotional symptoms* include depressive moods, anxiety, agitation, irritability, impulsivity and, at times, aggression.

Psychological Consequences of a TBI

Although not the focus of this article, it is beneficial for psychotherapists to know that patients who sustain a TBI may present with a variety of psychological disorders. A variety of factors contribute to the likelihood of a psychiatric disorder following a TBI, including psychiatric problems that were present prior to the injury. Diagnosis of a psychological condition following a TBI is complex and

multi-determined. In his review of the literature on TBI and psychiatric disorders, McAllister (2013) reported that the base rates for those who sustained TBIs most frequently included depression and substance use disorders. Post-injury, McAllister found that patients most commonly presented with depressive disorders (27% to 61%), anxiety disorders (35% to 48%), substance use disorders (21% to 28%) and post-traumatic stress disorder (14% to 19%). These psychiatric conditions are in addition to cognitive and functional limitations of neurocognitive disorders (American Psychiatric Association 2013; World Health Organization 2019).

Personal-Existential Accompaniment of TBI Patients

The focus of this article is on the EA accompaniment of TBI patients who are seeking assistance in which the focus is not on the treatment of a psychiatric disorder. Silvia Längle (2018) recently reviewed an EA understanding of accompaniment. In contrast to psychotherapy, which is an interpersonal process that involves understanding and emotional processes and aims at treatment of disorders, accompaniment involves the personal working-through of unavoidable and unchanging life situations. The focus of accompaniment is not on changing external situations, but rather on the inward change of the patient's attitudes through the facilitation of personal competencies. Längle has mapped the accompaniment-related competencies onto the EA structural model and described specific skills associated with each of the four fundamental motivations. These competencies will be explored more closely through the elaboration of a case study in the coming sections.

Although the accompaniment of TBI patients focuses on assisting them in adjustment, each TBI patient's recovery is dynamic and unique. Patients may benefit from accompaniment for some time and then experience increased distress and/or dysfunction that requires psychotherapeutic intervention. Additionally, although there are some parts of a TBI that are likely to remain stable over the course of recovery, patients may experience some changes in their neurological condition over time. The evidence in this regard (Iverson et al. 2012) seems to indicate that the majority of recovery from a TBI is likely to occur within the first two years post-injury, with the most substantial gains occurring within the first year. I would argue, nonetheless, that patients benefit from accompaniment and that our work benefits from a phenomenological openness to the individual needs of the person and the situation. Indeed, Längle (2018) admonishes us to remember that accompaniment is dynamic and may transition into psychotherapy. Given the unpredictable nature of TBI recovery, flexibility on behalf of the accompanier and psychotherapist is essential.

The Need for Accompaniment

This article focuses on the *accompaniment* of patients with TBIs. The main reason for this focus is that a significant number of patients with TBIs present personal-existential challenges that are frequently missed given the current focus on the treatment of psychiatric disorders and the more functional approaches to TBI rehabilitation (Coetzer 2003; cf. Coetzer 2010; Zasler, Katz, & Zafonte 2013). What is missed is precisely the area in which an existential-phenomenological approach excels – an emotionally-attuned accompaniment that facilitates the development of personal capacities and attitudes in response to a TBI. Although some of the psychiatric challenges associated with a TBI may map onto psychiatric classification systems, there are numerous personal challenges that are part of the adjustment to the injury.

The structural model of EA provides a helpful guide to identify the personal-existential challenges with TBI patients. In my experience, many patients struggle initially with accepting their limitations and losses after an injury (FM 1). Symptoms of anxiety are common during this phase of recovery as patients become increasingly aware of their limitations and begin to ask themselves whether they can be in light of this change in their reality. Once patients begin to find some ground within themselves to allow their limitations to be as they are, they frequently enter into a process of grieving (FM 2). They realize that they care deeply about the values that they have lost and that these losses require their tears. As patients take time to turn towards what has been lost, they begin to ask themselves questions about themselves (FM 3). Who am I now? What of 'me' persists and in what ways have I changed? Finally, as patients progress through their neuropsychological rehabilitation, they often begin to ask questions concerning the meaning and purpose (FM 4) of their lives. Patients want to know where they may still be fruitful in their lives. Patients with TBIs often have faced boundary situations (Jaspers 1971) and come face-to-face with the limits of their existence. Many of them have explored and realigned their personal values in light of these situations. And these values are now affirmed as they seek out activities in which they can live in manner that is congruent with themselves and what is existentially relevant.

What is Existential-Analytical Accompaniment?

In a recent special issue on accompaniment and counselling in this journal, Silvia Längle (2018) explored the question of what constitutes accompaniment in EA and how this process is differentiated from psychotherapy and counselling. She cited the following definition of accompaniment[1]: "Accompaniment is the accepting and supportive presence, which endures the individual and remains with him (or her) in the situation in an adequate manner. The attitude of the accompanier gives space, is compassionate and is characterized by a respect for the dignity of the person (Längle S 1996, 38, translation mine). Längle differentiates accompaniment from psychotherapy both with respect to its *aims* and *processes*. Psychotherapy is intended to facilitate the treatment of *psychological disorders* through means of understanding, finding connections, and the collaborative working-through of an emotional process under the guidance, leadership, support and confrontation of the therapist (cf. A. Längle 2001). Längle (2018) then highlights specific competencies associated with accompaniment and maps these competencies onto the structural model. I have incorporated aspects of the structure of this article into the case study below.

Case Study

In this article, I employ a case-based approach to provide an overview of accompaniment following a TBI. Although each person we encounter is unique and incomparable in their personhood, the following anonymized case exemplifies some common challenges that clients with TBIs present in the course of accompaniment. Patients with TBIs encounter many different medical treatment providers, who frequently focus on the extent to which the patient maps onto the nosologial systems of their particular discipline. But TBI patients, as all human beings, want to be encountered in their uniqueness, and EA accompaniment offers such a personal encounter through the accepting, compassionate, and personal presence of the therapist. Let me introduce you to Jennifer, a client whom I accompanied several years ago in 48 sessions over the course of nearly four years.

Jennifer[2] was a 68-year-old woman who was referred to me by her family doctor for depression following a TBI. Approximately one year prior to her referral, Jennifer was involved in a life-threatening motor vehicle accident. As Jennifer was riding her motorcycle on a rural road, she suddenly encountered a deer on the highway. She attempted to swerve, lost control of her motorcycle, and hit a tree. Jennifer sustained a severe TBI, which included a loss of consciousness and a 1-week coma following the accident. Jennifer went through several months of intensive rehabilitation to recover her functional and cognitive capacities. When she arrived for our work, Jennifer had regained many of her functions. She spoke normally, with the exception of some occasional word-finding problems. She was able to walk and engage in most physical activities with relative ease. Apart from persistent headaches, she was relatively pain-free. Outwardly Jennifer basically looked like she did prior to the accident.

In spite of the fact that she had made a very good physical recovery from this severe accident, Jennifer was struggling cognitively and emotionally. Her cognitive challenges were numerous. She had always prided herself in her intelligence, in her ability to solve problems, and now Jennifer was faced with many cognitive limitations, including slow cognitive processing, a poor short-term memory, and challenges with executive functioning. She required the help of family and friends to plan her daily activities. Most challenging for Jennifer were the problems with her short-term memory and attention. She would frequently begin an activity, then become distracted by a thought or a phone call, and forget to return to her initial activity. Jennifer's home was littered with unfinished projects. In addition to her cognitive challenges, Jennifer also faced more general physical limitations. Two of the most difficult of these limitations were low energy levels and fatigue. Her daily routine included a 2-hour nap in the afternoon, after which she would awake with enough energy to continue for the rest of the day. Most nights Jennifer would go to bed around 8 pm, and then sleep for 12 hours.

Emotionally, Jennifer also faced many challenges. Initially she felt confused about her situation. What had happened to her and what was this new reality that she was now facing? She often struggled to follow her doctors' explanations of her injury and of its consequences. As a result of this lack of understanding, Jennifer would frequently engage in activities that would exacerbate her symptoms; she would plan day-long trips with her partner or make decisions to visit her daughter for week-long visits. Not understanding her limitations and her inability to pace her levels of activity led to increased

[1] In the original German, the definition is as follows: *„Begleitung ist die annehmende, mittragende Anwesenheit, die den Menschen aushält und mit ihm in seiner Situation angemessen verweilen kann. Die Haltung des Begleiters ist raumgebend, anteilnehmend und von Respekt vor der Würde der Person geprägt."* (Längle S 1996, 38)

[2] To maintain the patient's confidentiality, the names and some identifying details of the case have been changed.

headaches, feelings of frustration and irritability about her limitations, and eventually depressive symptoms, such as low mood, anhedonia, and social withdrawal. Fundamentally, Jennifer wondered whether her life was worth living. How could life possibly be good when so much of what she valued – her intelligence, her physical strength, her memory – had been taken from her?

In order to highlight the accompaniment-based nature of this case, I will focus on the following questions that also informed S. Längle's (2018) approach to accompaniment-related competencies. These are: (1) What are the relevant personal-existential challenges of a given fundamental motivation and how are they expressed specifically in Jennifer's life? (2) What capacities were required at this stage of the accompaniment? And (3) finally, what were the personal and situational outcomes in light of our accompaniment work?

Relating to a Changed Reality: Being-Able to Be

The exploration concerning the requirements for a fulfilled existence begins with the basic ontic question: How can we *be* in a given situation? This capacity for being is the most fundamental human ability (Längle 2003). We are here, thrown into a given reality (Heidegger 1967), and we are not asked whether we like or want this reality. This is an existential situation, that is, a situation that is constitutive for human beings; we are born into a world without our consent, and we have really no say about this facticity of our existence. The question that we face is whether we can be in this situation, whether we can give a felt inner 'yes' to the conditions of our lives. For many TBI patients, the question initially takes a slightly modified shape; namely, can I be here in this situation in which both my capacities and my life circumstances have suddenly and radically changed?

How were the personal-existential challenges expressed in Jennifer's life?

The theme of understanding and accepting a radically-changed life situation and personal capacities was present as I accompanied Jennifer. Through her accident, Jennifer found herself in a situation that she neither expected, wanted, nor fully understood. One moment she was riding her motorcycle along a country road, and the next she found herself coming out of a coma in a hospital bed. She felt shocked, utterly confused, and only gradually began to understand what really had happened to her and the extent of her injuries.

The engagement with the reality of her situation was complicated by Jennifer's TBI in a variety of ways. Firstly, Jennifer had to contend with a radical change in her *capacities*. When Jennifer entered into psychotherapy, approximately 1 year post-accident, she had recovered many important functions. The challenge for her was that she did not know what she could and could not do. This awareness only gradually began to dawn on Jennifer. For the sake of brevity, I will highlight just one such example. One of Jennifer's cognitive challenges was her decreased capacity for orientation. She had previously been a competent adult who was able to navigate her way through a large metropolitan area in Canada without any challenges. However, as Jennifer began to explore her environment post-accident, she began to realize that she could not rely on her orienting capacities. She recalled a particularly difficult time when she was walking home from a café, which was only a 15 minute walk from her home, and at one point realized that she was completely lost and did not know her way home. She had to call her partner for assistance and felt embarrassed, frustrated and shaken by this event.

The challenge of being-able-to-be in light of the changes in her capacities was further complicated by the fact that Jennifer struggled with being able to *perceive her abilities accurately.* In the initial sessions of our work, Jennifer reported feeling content for much of the day. This began to change as Jennifer became increasingly aware of her limitations. As she began to realize her decreased cognitive capacities, she began to feel anxious. She realized that she could not always trust her perception. Additionally, Jennifer found that her various rehabilitation professionals were not particularly helpful in this regard. For example, after two years Jennifer attempted to return to her job as an automotive mechanic. In preparation for this, a neuropsychological assessment was conducted by an external consultant. The evaluation revealed that Jennifer should be able to return to work with only minimal difficulties. A graduated work return was set up by an occupational therapist, but had to be terminated since Jennifer was not able to sustain the physical energy or cognitive demands required for her position. Since no other position within the company could be found, Jennifer was eventually forced to resign.

The emotional consequences of the changes in her capacities and of her challenges in perceiving her abilities accurately were significant. Jennifer felt frustrated with herself and with the fact that she could not perform tasks that previously would have been easy. She frequently over-estimated her abilities, would agree to take on tasks or attempt activities only to find that she lacked the en-

ergy or cognitive capacities to complete them. The increasing awareness that Jennifer could not trust her perceptive capacities to determine her abilities and limitations also resulted in symptoms of anxiety. The foundations of her world, which previously had been known, predictable and relatively stable, began to shake as Jennifer realized that she could not trust her perceptions. Furthermore, she realized that the professional evaluations in her case were of limited assistance in this regard.

What capacities were required at this stage of the accompaniment?

S. Längle (2018) asserts that accompaniment at this stage requires the accompanier to remain firm and steadfast in situations which may shake the ground of existence. Patients need to sense that the accompanier can be in such situations, that they can allow the patient to be as they are and can allow the situation to be as it is. Accompaniment is facilitated by providing *protection, space and support.*

Protection is an element that is needed to facilitate our being-able-to-be. Protection is grounded in the experience of acceptance, in being-accepted in relationships, in belonging to a family, a community, and in the experience that someone advocates on one's behalf. Jennifer fortunately found herself in a supportive relational environment; her partner, Dave, sought to care her needs and support her emotionally. This was especially evident in the early stages of recovery, when Jennifer required significant help in managing the activities of daily living. This included everything from preparing food to managing hygiene or attending doctor's appointments. What was evident in Dave and Jennifer's relationship was that Dave cared deeply about Jennifer and was committed to her, even with the obvious limitations now. Jennifer repeatedly noted in our sessions that she could count on Dave, that he was there for her. Jennifer and Dave also had a number of close friendships whom they sought out for emotional and practical support. These friendships became increasingly important to both Jennifer and Dave as they learned to receive care and support from these friends.

One of the challenges that emerged in Jennifer's relationships with Dave and with her friends related to Jennifer's desire for independence. Prior to her accident, Jennifer had been fiercely independent; she was proud of her accomplishments and determined to make her own decisions in life. In the initial months of recovery, Jennifer lacked both the capacity to live with much independence as well as the awareness to notice these changes. She was somewhat blissfully ignorant of the extent of the changes and of her dependence on Dave. Over time, however, Jennifer gained both greater capacity for independence (e.g., the ability to drive a car, ability to go shopping on her own, volunteering in the community, etc.) as well as increased awareness of her limitations. This was a painful realization for Jennifer. Conflict began to emerge in her relationship with Dave, who was naturally concerned for Jennifer's well-being and, at times, doubted her capacities and self-awareness. Part of our accompaniment work involved helping Jennifer to gain a realistic assessment of her capacities, and negotiating her level of independence with Dave. This also required Dave, who was naturally more anxious than Jennifer, to explore his capacity and willingness to accept some level of risk in Jennifer's life.

Space is found through the experience of breadth, of not being or feeling pressured, inwardly or outwardly, through expectations or demands on performance. Space expands through a phenomenological attitude of openness towards what is. Space was immensely important for Jennifer, especially as it related to being afforded the appropriate amount of time for her activities. As Jennifer began to reengage with life, she began to realize that the non-brain injured world moved at a pace that was simply too fast for her. Jennifer required a reduction in pace, quiet spaces in which she could pursue her activities, and she needed freedom from both inner and outer demands on her performance. Accompaniment with Jennifer focused on assisting her and her partner in creating spaces for Jennifer that were generous in terms of time and corresponded to her cognitive and physical limitations.

Finally, *support* is gained through clarity of perception, through knowing what the other requires and through a clear, anthropologically-grounded understanding of the needs of the patient. This sense of support was crucial for Jennifer, as she was unsure about whether she could trust her own perception of the world and of her own capacity to navigate it effectively. Accompaniment during this time focused on assisting Jennifer in being able to look at and learn from her experience, looking with clarity and calmness at her situation, her abilities and being able to see her limitations. Jennifer's perceptions were augmented by those of family and friends and various rehabilitation professionals. As Jennifer learned gradually to gauge and predict her limitations, she gained the capacity to see her abilities with greater realism and could then make decisions about living within the limits of this reality.

What were the personal and situational outcomes?

As the accompaniment progressed, Jennifer gradually began to realize that she could not live her life like she could before. No matter how much she wished it to be

different, Jennifer came to realize that her brain simply could not function like it used to. From the moment she awoke in the morning to the moment she fell asleep, Jennifer was reminded again and again that her functional capacities had changed. No matter how much she would like to function how she used to, she simply could not.

Endurance of this new reality was the easiest place to begin for Jennifer. Endurance involves testing our inner ground to see if there is sufficient support in order to stand up for ourselves, and coming to the decision that we will take our place and not give way. Jennifer understood herself as a 'fighter' and was able to point out the many circumstances that she had been able to endure in the past. She had endured bullying in school, had survived years of depression and had fought against sexism in the workplace that told her that she could not, as a woman, take on mechanical or practical work. Through these various struggles, Jennifer had gained an increasing confidence that she could overcome. Initially, we drew upon these experiences to re-awaken in Jennifer the memory that she had been successful in enduring these situations. Jennifer repeatedly reminded me with a smile and a twinkle in her eye that she knew how to be stubborn.

Acceptance was a more difficult process for Jennifer. Acceptance means that we do not push away whatever is unwanted, but rather we allow it to be part of life, a courageous taking into our being (Tillich 1952/2000). It is more than the bracing against, but rather it is an allowing, a giving space to a new reality. Initially, it seemed that Jennifer might be able to find an 'inner yes' to her new situation with relative equanimity. However, as she began to realize, that she had far more limitations than she initially understood, acceptance became more challenging. Through repeated attempts, Jennifer began to realize that she would not be able to return to her job. Jennifer's journey toward acceptance was lengthy and marked by moments when she was able to say 'yes' to her limitations and times when she would suddenly realize yet another consequence of her limitations and become frustrated or anxious. Over time, however, Jennifer was increasingly able to consent to her new life situation. As I accompanied her through this part of rehabilitation, Jennifer became increasingly calm. She had tried her utmost and come to the realization that she simply could not return to work. As Jennifer processed this realization, the inner calm gradually gave way to an inner movement; the tears began to flow.

Relating to Life: Grieving Losses and Reconnecting to Values

Although accompaniment begins with acceptance, more is required as the process of 'saying yes to life' unfolds over time. Being human goes beyond the immediate securing of existence as we begin to relate to life itself with its values and relationships. Such a relating requires the capacity for empathy, for an engagement of feeling with oneself and with the other. Such empathy emerges from the fundamental attitude that "I like living", that I enjoy experiencing life and feeling my own vitality. This attitude is also present when we relate to loss, when we turn towards where our lives are hurting. The flow of our feelings, whether joy or sorrow, are part of life and need to be lived.

How were the personal-existential challenges expressed in Jennifer's life?

The realization that she was unable to continue in her job and Jennifer's increasing acceptance of this fact, were critical in moving Jennifer into the next phase of her recovery. What followed for Jennifer was a deep encounter with loss, a time of grieving for the values that she had lost as a result of her brain injury and inability to return to work. The loss of life-relevant values did not end there; she was unable to return to work because of the limitations and losses of cognitive and physical capacities. These, too, deserved her emotional attention as she turned towards her losses.

The physical posture associated with this *turning-towards* is a repositioning of one's body towards where life is hurting. Rather than turning away through avoiding or distracting oneself from the pain, we turn towards it. Turning-towards leads to inner movement, we are filled up emotionally, we establish relationship, and are present in suffering. During this time of sadness and tears, the pace of speaking in session slowed down and the therapeutic relationship gained in intimacy. I aimed to hold a space in which Jennifer could feel and grieve the value of what had been lost. At varying times, there was an impulse to move forward more quickly, prompted at times by her partner or other members of the rehabilitation team. But Jennifer, too, had the wisdom to not want to move too quickly. She withdrew from some of these relationships for a while, gained time and closeness with herself, and took the time to feel and mourn the value of her losses.

What were some of the values that Jennifer grieved during our time? Of course, there was the loss of the value of the job, an occupation that gave structure to her days, an activity which she enjoyed, an opportunity to experience

herself as uniquely capable. Jennifer also enjoyed the fact that she had been able to break into a profession that was largely dominated by men and had gained respect and admiration of others in this.

Jennifer also grieved the loss of cognitive and physical capacities. These were, initially, more complicated because they were less tangible than the loss of a job. Additionally, there was also the complication that neither Jennifer nor her rehabilitation team was sure about which capacities might recover. It became clear that Jennifer would likely continue to struggle with a variety of deficits, such as problems with short-term memory and attention, multi-tasking, and cognitive processing speed. Jennifer especially grieved her losses of memory, sustained attention and multi-tasking as these were the losses that had ultimately contributed most to the loss of her job and presented challenges for engaging in ongoing hobbies.

What capacities were required at this stage of the accompaniment?

Accompanying Jennifer during this phase of her recovery required different skills than were needed when we were dealing with the acceptance of a new reality. Previously, cognitive clarity and a calming, grounding presence were required. Grieving is an intimate process, a process that requires closer and emotionally-attuned accompaniment and a process that benefits from relationship, time and closeness.

All human activity takes place within *relationship*. We can intensify these relationships by stepping into them more personally and therefore increase our felt presence in them. The accompaniment relationship with Jennifer had naturally begun at the time when we began our work together. The process of dialogue, of relating to oneself and relating to the other, was helpful as we stepped into a more intensive and intimate phase of the accompaniment. My sense was that both of us felt the intensification of relationship during this time as Jennifer allowed herself to feel the values that had been lost.

Accompaniment during this phase also benefitted from a slower pace, from taking *time* to feel what had indeed been lost. Such slowing down, taking the time for feelings to come and to be felt, is intensified through the accompaniment relationship. This requires a focus on the present, on what we are feeling right here and now. My aim was to be present to Jennifer wherever and however she found herself. This slowing down also required some effort and protection, as others in Jennifer's life were urging her to move on, find another job, and to look for volunteer work. But both of us knew that this grieving was important, and it required setting boundaries in relationship and prioritizing grief.

Closeness is the third quality that characterized accompaniment during this time. It included being touched and therefore requires an openness on behalf of the accompanier to allow the feelings of the encounter to permeate his or her role. Closeness creates feeling, a flow. Life is flowing in us in closeness. The consequence of good closeness is the experience of more vitality and reconnection to life. Closeness intensified with Jennifer during this phase of our work. The closeness was also one that awoke vitality and joy. Tears of grief mingled easily with ones of laughter and joy. And in the midst of this Jennifer began to notice that life was still flowing through her and that she was being drawn back into life.

What were the personal and situational outcomes?

The initial outcome of participating in this mourning process was the realization for Jennifer that the losses she experienced were real to her. Her work embodied Jennifer's values and therefore also part of her. She discovered that being physically active, creative, and helping people were deeply important to her. She realized that she could not embody these values in the way that she had in her previous work. The question that now could be asked was how these values might find expression in the avenues of life that were still open to her. This required a taking seriously of the values to which Jennifer was drawn with the realism that had been gained.

Jennifer initially decided to take some time off from moving back into work. Her partner Dave and some close friends found it hard to see Jennifer struggle with her grief and wanted to help her move quickly back into some kind of work. However, she took her time in being with herself and her losses and then gradually began to explore how the values might be lived anew. This led into two movements. The first was an exploration of herself – the question that emerged for Jennifer was who she was now as a person in light of her limitations. The second movement was the exploration of various hobbies and activities. Jennifer began to put effort into various woodworking projects for herself and also began to inquire with friends who might need help with handiwork. She discovered that more help was needed than she could provide. Jennifer was re-engaging with life and gradually began to feel the joy and appreciation for the ways in which she could live her values, even in light of limitations.

Relating to Oneself: Sensing What is Right and Finding Orientation

A natural question that emerges following the intimate engagement with the loss of life-relevant values and the taking up of a new and renewed connection to life is where and how this re-engagement with life can be lived. In these contexts of loss and the renewal of life values, the question around who I am and whether I am free to be myself are questions that frequently emerge for TBI patients. Like every person, TBI patients want to be seen, want to be respected in their boundaries, and want to experience appreciation for their uniqueness and singularity. Given the fact that TBI patients frequently experience significant losses in relation to their cognitive and physical abilities, the question of fundamental self-worth, that 'it is good to be me' may be of particular importance. Many clients have told me that it was precisely the loss of their abilities that required them to ask themselves questions of self-worth, and whether it was founded in who they were as persons.

How were the personal-existential challenges expressed in Jennifer's life?

The first question that emerged for Jennifer regarding this theme was the question of who she actually was. Jennifer had turned-towards the loss of some significant life values; she had come to a greater clarity about the loss of her cognitive and physical capacities and she had faced the loss of her beloved job. However, the question of 'who am I', who is the self that is experiencing this new reality and who is grieving these important losses, this question was very much alive. The reason why Jennifer was asking this question, at the age of 68 years, was of course largely due to the fact that she had experienced such a significant change in her capacities. And so it made sense that Jennifer would be asking herself now, who am I now?

A good place to begin the exploration of this question was in relation to the self that she had known prior to her accident. Initially Jennifer began by describing her life roles. As we already know, she was a mechanic by profession. We explored this choice more deeply and I began to appreciate how uniquely challenging the choice had been for Jennifer. Although Jennifer knew that she was gifted mechanically, it had not been easy for her to convince others of the fact that she wished to pursue this trade. Jennifer recalled that she experienced a lot of sexism and discrimination during her schooling and in the initial years of her work life. However, there had also been a determination; Jennifer had learned to stand with and for herself, had been able to affirm her self-worth in spite of the resistance that she had experienced.

Jennifer also identified as a lifelong learner. She explained that she had enjoyed education in high school and had subsequently enrolled in university courses, particularly enjoying Philosophy and English. These qualities made her stand out even more. Even though she loved working with her hands and eventually pursued training as an automotive mechanic, she identified as a "jack of all trades", someone who loved philosophy and poetry as much as woodworking and fixing cars.

As we explored the questions of who Jennifer was, two things began to happen. Firstly, I began to develop an appreciation for who Jennifer was in her singularity. Her beauty, tenacity, openness, and many talents helped me to appreciate her increasingly as the unique person that she was, and I reflected this back to Jennifer as I found myself moved in our interactions. I, as the accompanier, became more visible to Jennifer in our sessions. My being-moved mirrored the areas in which she was moved, too. We rediscovered how much she had cared for her existence, how tenaciously and persistently she had stood with herself throughout many instances in her life. We discovered that there were some essential characteristics of Jennifer that could not be eradicated by a brain injury. There was something inescapably unique and particular to Jennifer in how she lived her life, even a life of reduced capacity and with a brain injury.

We also explored Jennifer's relationships. She had been married previously and had two children and 5 grandchildren. Her former partner had passed away, and the children and grandchildren were living in the United States. After the passing of her first husband, Jennifer had focused on her career and had moved to Canada. Here she had entered into another relationship approximately 10 years ago and remained in this relationship at present. Jennifer's current partner, Dave, had taken on the role of her caregiver. While Dave was happy to step into these roles in their relationship and was a supportive and loving presence in her life, Jennifer also experienced Dave as anxious and controlling at times. We explored and sought to understand the reasons for why Dave may be concerned for Jennifer's well-being and safety. Our sessions sought to help Jennifer understand where and when Dave's help may be needed for her well-being, and when Dave's worry for Jennifer's safety felt constricting and limiting. In her conversations with Dave, Jennifer sought to set boundaries in her life, seeking to assert her freedom where appropriate.

Throughout my accompaniment of Jennifer during this phase, we both discovered and rediscovered who Jennifer was. Although limited to a real and significant extent by

her brain injury, we both realized increasingly that there was also a continuity in Jennifer's life, characteristics that could not be eradicated by a brain injury; she remained uniquely who she was in her essence. Remembering these characteristics and distinguishing them from the effects of the brain injury, was essential to recovering Jennifer's sense of self. In dialogue we paid attention to who Jennifer was; we took her feelings seriously, set boundaries, and jointly gained an increasing appreciation for her personhood. She was uniquely and beautifully Jennifer, and this needed and wanted to be lived.

What capacities were required at this stage of the accompaniment?

The accompaniment competencies that were needed during this stage of our work shifted again. Following the close and emotionally-intimate process of grieving, greater distance was needed initially. Jennifer and I both took a step back when we asked how she perceived herself. The question of who she was, of who she had been prior to her brain injury, and how she was revealed in and through her activities was a starting place. However, her capacities and activities also revealed the values that were important for Jennifer and thus began to disclose who she was. As we explored the values that were represented in her activities, we began to discover consistency over time. Although Jennifer had lost abilities, she had not lost the essence of who she was.

Dialogue was an important aspect of our accompaniment work during this phase. Jennifer was invited to step into dialogue with herself, to look at herself, to explore what she did and did not understand about herself and to engage in cognitive and moral self-evaluation. Self-evaluation required Jennifer to take her feelings and own subjectivity seriously; only she could tell us how she felt about herself, only she could know whether her actions were in resonance with her moral conscience, and ultimately only she could decide whether she wanted to stand with herself. It was not difficult for me to allow Jennifer to know how I perceived her. My perceptions and feelings about her in turn stimulated and affirmed her own evaluations.

What were the personal and situational outcomes?

The dialogical engagement with herself and important other people in her life led Jennifer into a greater awareness of herself, to a clearer sense of her relational boundaries, and to a firmer positioning in relation to herself, the important people in her life and her life situation. Our exploration of who she was prior to the brain injury, how she was revealed in her essence through her activities and her values, allowed us to gain a clearer picture of who Jennifer was in her uniqueness.

The attention to and increased understanding of who Jennifer was in her essence naturally raised evaluative questions. How was this for Jennifer to re-discover who she was in her uniqueness? May she be like this before herself, before her partner, in relationship with others in her world? Through the inner and outer dialogue, Jennifer began to discover her own position in relation to herself. Jennifer began to remember and rediscover that she liked herself as she was. It was helpful to remember how she had stood with herself in the past. Jennifer had sensed back then and rediscovered now, that she could and wanted to trust her ownmost sense of what was right for herself. This ultimately led Jennifer to rediscover a certain power and authority over her life and her activities; she would receive feedback from her others, but ultimately Jennifer wanted to be the one who made decisions for herself.

This standing-with-herself had significant practical and relational outcomes. In her relationship with Dave, Jennifer began to set boundaries about what she did and did not want to do. Dave was naturally extraverted. Jennifer often found Dave's pace of life to be exhausting. As Jennifer began to take her own feelings more seriously, she started to pull back. Jennifer enjoyed spending time quietly in her woodworking shop and found that she did not need or want as much social contact as Dave. This was also a place in which the limitations of her brain injury became evident; Jennifer simply did not have the same capacities with respect to energy levels that she had prior to the accident. She tired more easily, especially in situations which were cognitively and emotionally demanding. While it was initially difficult for Dave, Jennifer began to attend more to the activities that she found to be life-giving and resonant with herself. A similar outcome became evident with respect to Jennifer's vocational choices. Rather than attending to the volunteering suggestions made by others, Jennifer opted to ask her friends and family for woodworking or repair projects. Although this decision led to some unexpected consequences, Jennifer had begun a journey to rediscover who she was in her uniqueness and was committed to continuing this journey with herself.

Relating to the Future: Finding Meaning and Purpose

After discovering our ability to be in a given situation, identifying and connecting to important life values and relationships as well as grieving significant losses, and then

affirming who we are essentially, the next step focused on actively stepping back into life. As human beings, we are constantly in the process of becoming; the flow of life happens in and through us and includes an inherently transcendent dimensions. Indeed, this is our understanding in EA of what it means to be a person (Längle 2003); our existence emerges in a continuous flow of life which precedes and transcends us both temporally and with respect to the wider relational, cultural and spiritual context in which we live. As human beings, our becoming matters to us. We care (cf. Heidegger 1967) about the values that are actualized through our living, and we are interested in questions of the meaning and purpose of our life and our suffering.

How were the personal-existential challenges expressed in Jennifer's life?

For Jennifer, questions concerning the meaning and purpose of her suffering and of her life more generally were natural matters of concern. Jennifer had previously studied philosophy and had also encountered the work of Viktor Frankl in that context. She had read "Man's Search for Meaning" (Frankl 1984) in university and it had left a profound impact on her. Jennifer took great interest in spiritual writings and considered herself to be a deeply spiritual person. Over the decades of her development, she had read some Buddhist philosophy, and topics of meaning and spirituality were regularly part of her life.

The theme of the meaning and purpose of her suffering emerged at various points during our accompaniment and we circled back to it repeatedly. Initially, Jennifer and I spoke about the meaning of her suffering during the earlier months of our accompaniment. At this stage, she was interested from more of a philosophical perspective. As we circled back to the theme of meaning and purpose later on in our work, the questions took on a more personal tone. Jennifer had attempted, unsuccessfully, to return to work and even her subsequent volunteer placements were not as fulfilling as she had hoped. The question that she was wrestling with now was: How may my life retain meaning and purpose in light of my substantial limitations?

Jennifer and I began initially to look at where she might be needed and uniquely placed in her life. Could she detect any needs or opportunities in her life that might correspond to her values and to her sense of who she was as a person? The first clear answer that emerged was Jennifer's relationships to her children and grandchildren. Jennifer had regular contact with her family and found that her children were eager to involve her in their lives. Jennifer made several extended trips to visit with her children and their families. Jennifer began to be called on more frequently about parenting questions and found this increased involvement with her children and grandchildren to be meaningful and enjoyable. The visits to her children and their more frequent requests for emotional and practical support also gave Jennifer an opportunity to test the limits of her capacities and re-assert her boundaries.

A second opportunity for discovering new meaning and purpose for her life emerged rather serendipitously. Jennifer and Dave lived in a close-knit community and Jennifer had explained with some satisfaction that she knew many of her neighbours quite well. When Jennifer sustained her TBI the neighbours had been very concerned for her well-being and had supported in a variety of ways. Two years after Jennifer's TBI, one of their neighbours experienced a stroke. Jennifer was not only eager to help but had gained the capacity and experience that made it possible to offer meaningful emotional support.

What capacities were required at this stage of the accompaniment?

Helping Jennifer detect where life was calling her to become active required an understanding of her physical and cognitive abilities and limitations, of her values and significant relationships, and of who Jennifer was as a person. All of these aspects were significant issues during accompaniment and prepared Jennifer sense and see where she may be uniquely needed. Questions of meaning and purpose followed closely after Jennifer had learned that she would not be able to return to her job. Jennifer knew that she wanted to be active in her life, but she also wanted to be active in ways that were congruent with her values and with herself.

The question of where she may be needed in her life, of what she uniquely might be able to accomplish was a helpful one for Jennifer. The first answer that Jennifer sensed was the opportunity to be more involved in the lives of her children and grandchildren. The second opportunity emerged surprisingly, as Jennifer offered comfort and support to her neighbours after the stroke. Phenomenological openness was crucial for both situations; it allowed Jennifer to sense where she was being drawn in her life and to see the opportunities that emerged. She did not need to seek meaning and purpose in activities outside of her current life; there were plenty of opportunities right in front of her if she was open to being drawn in by them.

What were the personal and situational outcomes?

Jennifer's involvement with her family and with the neighbours led to a sense that she was needed as a pro-

ductive member of her community. She had been the recipient of many professional services and had received support from family and friends. Being able to offer support again to friends and family had a positive outcome on Jennifer's mood and energy levels. She began to feel more hopeful about her life and began to see how meaningful activities might be possible for her.

To allow the new meanings to emerge required Jennifer to let go of the future that she had envisioned. A return to her previous job was not possible. Although Jennifer could no longer work as a mechanic, many friends were calling on her to assist them with automotive and home repairs in their lives. Here, too, Jennifer had to discern and practice setting boundaries and living within her limits. Over time, Jennifer learned what her realistic physical and cognitive limits were and also learned to assert these limits in relationships with family and friends.

Conclusion

Rehabilitation with TBI patients has characteristically been dominated by psychotherapeutic approaches which emphasize the treatment of psychiatric diagnoses and the rehabilitation of functional limitations. While this focus is valuable, it is possible that the person with their particular personal-existential challenges is somewhat forgotten. Through the case study, I have sought to offer an example of what a personal-phenomenological approach to accompaniment might look like. The approach is grounded in EA, which emphasizes that accompaniment is meant to facilitate an inward change of attitudes and the development and adjustment of the personality of the patient through the facilitation of personal competencies. The foci of accompaniment are facilitated through a phenomenological process which attends to existential challenges of finding inner consent to the world, life, the self of the patient and a meaningful future. My hope is that this case not only highlights the possibility and necessity of accompaniment in cases of brain injury but also encourages EA practitioners to offer their services to TBI patients in need of such a person-centred approach.

References

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – 5. Washington, DC: Author.

Centers for Disease Control and Prevention (2019). Surveillance Report of Traumatic Brain Injury-related Emergency Department Visits, Hospitalizations, and Deaths—United States, 2014. Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/index.html

Coetzer B R (2003). Grief, self-awareness, and psychotherapy following brain injury. Illness, Crisis and Loss, 11(10), 1-16. doi: 10.1177/1054137303262216

Coetzer B R (2010). Anxiety and mood disorders following traumatic brain injury. New York: Routledge

Coronado VG, McGuire L C, Faul M, Sugermen D E, Pearson W S (2012). Traumatic brain injury epidemiology and public health issues. In N D Zasler, D I Katz, R D Zafonte, (Eds.). Brain injury medicine: Principles and practice (2nd Edition) (pp. 84–98). New York, NY: Demos Medical

Dewan MC, Rattani A, Gupta S, Baticulon R E, Hung Y C, Punchak M, Agrawal A et al. (2018). Estimating the global incidence of traumatic brain injury. Journal of Neurosurgery, 130(4), 1080-1097

Eslinger J, Zappala G, Chakara F, Barnett A M (2013). Cognitive impairments. In N D Zasler, D I Katz, R D Zafonte, (Eds.). Brain injury medicine: Principles and practice (2nd Edition) (pp. 990-1001). New York, NY: Demos Medical

Frankl V E (1984). Man's search for meaning: Revised and updated. New York: Washington Square Press

Heidegger M (1967). Sein und Zeit (11th ed.). Tübingen, Germany: Niemeyer. (Original work published 1927)

Hinson H E, Ling, G. S. F. (2012). Prehospital assessment and care. In N D Zasler, D I Katz, R D Zafonte, (Eds.). Brain injury medicine: Principles and practice (2nd Edition) (pp. 334–342). New York, NY: Demos Medical

Horn L J, Siebert B, Patel N, Zasler N D (2013). Posttraumatic headache. In N D Zasler, D I Katz, R D Zafonte, (Eds.). Brain injury medicine: Principles and practice (2nd Edition) (pp. 932–953). New York, NY: Demos Medical

Iverson G L, Lange R T, Gaetz M B, Zasler N D (2012). Mild traumatic brain injury. In N D Zasler, D I Katz, R D Zafonte, (Eds.). Brain injury medicine: Principles and practice (2nd Edition) (pp. 434–469). New York, NY: Demos Medical

Jaspers K (1971). Einführung in die Philosophie [Way to Wisdom: An Introduction to Philosophy]. Munich, Germany: Piper

Kreutzer J S, Mills A, Marwitz J H (2016). Ambiguous loss and emotional recovery after traumatic brain injury. Journal of Family Theory & Review, 8, 386–397. doi:10.1111/jftr.12150

Längle A (2003). The art of involving the person. European Psychotherapy 4, 1, 25–36

Längle A (2001). Gespräch – Kunst oder Technik? Der Stellenwert von Methodik in Beratung und Therapie. Existenzanalyse 19, 2+3, 7–18.

Längle S (1996). Was ist existenzanalytisch-logotherapeutische Beratung und Begleitung? Existenzanalyse 14, 1, 37–38

Längle S (2018). Begleitung as Profession. Existenzanalyse 35, 1, 7–19

McAllister T W (2013). Emotional and behavioral sequelae of traumatic brain injury. In N D Zasler, D I Katz, R D Zafonte, (Eds.). Brain injury medicine: Principles and practice (2nd Edition) (pp. 1034-1052). New York, NY: Demos Medical

Tillich P (1952/2000) The Courage to be. New Haven, CT: Yale University Press

World Health Organization (2019). International Classification of Diseases 11th Revision. Retrieved from https://icd.who.int/en

Zasler N D, Katz D I, Zafonte R D (Eds.) (2013). Brain injury medicine: Principles and practice (2nd Edition). New York, NY: Demos Medical

Anschrift des Verfassers:

Dr. Derrick Klaassen

Trinity Western University

Counselling Psychology Program

7600 Glover Road

Langley, BC, Canada

derrick.klaassen@twu.ca

www.twu.ca/profile/derrick-klaassen

MENSCHEN VERSTEHEN

Hinweise zur hermeneutischen Phänomenologie

Helmut Dorra

Menschen verstehen ist das zentrale Anliegen und die Bemühung einer hermeneutischen Phänomenologie. Sie sucht den Einzelnen von seinem subjektiven Erleben her zu sehen und zu verstehen, wie es im Zusammenhang eines aktuellen Geschehens und der je eigenen Lebensgeschichte für ihn Bedeutung gewinnt und wie es sich ‚Hier und Heute' wirksam erweist. Eine hermeneutische Haltung steht unter dem Vorbehalt des Unverfügbaren, um damit dem Neuen, Unerwarteten, Einzigartigem und Einmaligen aufgeschlossen zu sein und frei zu werden für das Begegnende im Anderen, das sich unseren eigensinnigen Ansichten und Absichten versagt. Diese Grundhaltung der Gelassenheit ermöglicht ein Sehen-lassen und Sagen-lassen.
Einem hermeneutischen Bemühen ist daran gelegen, die Bedeutsamkeit des Gemeinten im geschichtlichen und lebensweltlichen Kontext des jemeinigen Menschen inhaltlich zu erfassen, was ihn bewegt und wozu er sich verhält. Was als das Bedeutsame und zugleich existentiell Bewegende verstanden wird, steht in Beziehung zu unserem Dasein in-der-Welt, die unsere Erlebens- und Verhaltensweisen als gemeinsamer Verstehenshorizont umgreift. Hier wird offenbar, auf welche Weise ein ontisch existentielles Verstehen im Wesen des Daseins selbst und seinen fundamentalen Strukturen ontologisch begründet ist.
Menschen verstehen. Mit diesem Leitmotiv und Anliegen möchte ich zu einer phänomenologischen Hermeneutik beitragen und auf einige Wegstationen der Phänomenologie hinweisen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Phänomenologie, Hermeneutik, Verstehen

UNDERSTANDING HUMANS
Notes on hermeneutic phenomenology

Understanding humans is central concern and endeavor of a hermeneutic phenomenology. It seeks to see and understand the individual in the context of his/her subjective experience, in how it gains in significance in connection with a current happening and with specific personal history and in how it becomes effective here and now. A hermeneutic attitude has the reservation of unavailability, in order to remain open for the new, the unexpected, the unique and singular, and to become free for what is encountering in the other which withstands our self-willed views and intentions. This fundamental attitude of serenity allows seeing and speaking. A hermeneutic endeavor strives to comprehend the relevance of what is being meant, grasping in content-related manner the human in his/her mineness and historical and life-world context, what moves him/her and what he/she relates to. What is understood as to being significant and existentially moving at the same time relates to our Dasein in the world, which encompasses our manner of experience and behavior as a common horizon of understanding. Here it becomes obvious in which manner an ontic existential understanding is ontologically established in the essence of Dasein itself and its fundamental structures. Understanding humans. With this guiding theme and concern I would like to contribute to phenomenological hermeneutics and to point out a few stations of the path of phenomenology.

KEYWORDS: hermeneutics, phenomenology, understanding

Hermes
Wegweisung zum gelingenden Leben

In der griechischen Mythologie hatte der Götterbote Hermes die Aufgabe, zwischen den Göttern des Olymp und den Menschen zu vermitteln. Als ein Gesandter von beiden Seiten sollte er das jeweilige und gegenseitige Ansinnen in Worte fassen und verständlich machen, wie denn auch Zustimmung und Einverständnis erwirken (vgl. Müller 2008, 268ff.). Der Hermeneutik war damit nicht nur die sprachliche *Überlieferung* aufgegeben, ihr wurde zugleich die Zuständigkeit der *Auslegung* zugewiesen, um die Menschen zu einem gelingenden Leben anzuleiten. So war Hermes nicht allein Mittler einer Botschaft und Übersetzer des Gemeinten, sondern auch *Begleiter* der Menschen in ihrem Werdegang mitten im Alltag der Welt. Er war ein *Weggefährte* in allen Anliegen und Belangen ihrer praktischen Lebensführung, allem voran in den *Grenzsituationen* oder *Krisenzeiten*, die ein *Hinübergehen* und *Weiterkommen* von ihnen erforderten.

Buchstäblich rückübersetzt bedeutet Hermes „Der von den Hermen". Die „hermai" waren Steinhaufen, in deren Mitte ein Stein deutlich sichtbar aufgerichtet war. Diese Hermen dienten als Wegmarker, die man am Straßenrand aufschichtete, zu denen die Passanten einen Stein hinzuwarfen. „Der von den Hermen" hat also mit *praktischer Wegweisung* zu tun. Mithin finden wir Hermes in antiken Darstellungen als *Hirte* abgebildet, der ein Schaf auf seinen Schultern trägt. Ein Bild, das auch der christlichen Tradition vertraut ist: Der gute Hirte, „der auf rechter Straße, zu grünen Auen oder frischen Wassern führt", seine Herde zu behüten und vor Unheil zu bewahren (Psalm 23). Schon früh wurde im alten Orient der Hirtentitel als Ehrenprädikat auf Gottheiten, wie auch auf regierende Herrscher, übertragen und späterhin, in hellenistischer Zeit, auf *„Hirtenämter"*, denen die Fürsorge in Leitung und Lehre aufgegeben war (vgl. Coenen 1979, 700).
Vor diesem traditionsgeschichtlichen Hintergrund möchte ich den Begriff „Hermeneutik" in Anlehnung an seinen etymologischen Ursprung im Sinne einer *Wegweisung*

verstehen: eine ethische bzw. lebenspraktische Disziplin, die mit der „Lehre vom rechten Handeln“ einhergeht (vgl. Scholtz 1995, 126ff.). Richtiges Handeln setzt ein Verstehen voraus, sofern ich mich, um sinnvoll handeln zu können, mit den Bedingtheiten und Bedeutsamkeiten einer Sache auskennen muss. Damit ich mich im alltäglichen Leben zurechtfinde, muss ich in einem bestimmten Maß verstanden haben, wie sich die Dinge verhalten, und welche Regeln in meiner Lebenswelt gelten. Gelingende Lebensführung hat konstitutiv mit Verstehen zu tun. So wurde die Hermeneutik im Laufe einer geistesgeschichtlichen Entwicklung auf das praktische Leben bezogen, das sich allem voran im Zusammenleben der Menschen fürsorgend erweist und in einer solidarischen Gemeinschaft bewährt (vgl. Müller 2008, 270f.).

Friedrich Schleiermacher „Vergleichung mit sich selbst“

Der Theologe Schleiermacher hatte Anfang des 19. Jh. eine hermeneutische Wissenschaft begründet, die nicht (mehr) allein ein Teilgebiet der Theologie und der Textauslegung sein sollte. Vielmehr wurde die Hermeneutik als „Kunst des Verstehens“ auf das praktische Leben ausgeweitet und im Miteinander der Menschen ethisch fundiert. Schleiermacher war daran gelegen, das in schriftlicher Überlieferung wie auch in unmittelbar vernommener Rede gemeinsame Leben „vollkommener zu erfassen“ (vgl. Gadamer 1965, 174f.). Was verstanden werden soll, ist nicht allein der Wortlaut und sein objektiver Sinn, sondern ebenso die Individualität und Selbstmitteilung eines Verfassers bzw. eines Sprechenden. Schleiermacher forderte, die Mitteilung eines Anderen als eine subjektiv sinnvolle Aussage zu respektieren und zu würdigen. Wenn Menschen miteinander reden und sich um ein gegenseitiges Verstehen bemühen, dann sollen sie sich auf einer gleichen Ebene begegnen und sich als Gesprächspartner verbunden und gegenüber bleiben (vgl. Müller 2008, 264). Dazu bedarf es eines „divinatorischen“ Verhaltens der „Kongenialität“, die den Anderen besser zu verstehen vermag, als er sich selbst. Schleiermacher war darauf ausgerichtet, Erlebens- und Verhaltensweisen verstehen zu lernen, die allen Menschen gleichermaßen zu eigen sind. Diese grundsätzliche Verbundenheit der Menschen ermöglicht eine „Vergleichung mit sich selbst“, indem man sich gleichsam in einen Anderen „hineinverwandelt“ (Gadamer 1965, 177).

Wilhelm Dilthey „Das Seelenleben verstehen wir“

Im Gefolge Schleiermachers etablierte Wilhelm Dilthey (1833-1911) am Beginn des vergangenen Jahrhunderts die Hermeneutik als Disziplin der Geisteswissenschaften, indem er das *Verstehen* menschlichen Erlebens vom naturwissenschaftlichen *Erklären* der Dinge unterscheidet: *„Die Natur erklären wir, das Seelenleben verstehen wir.“* (Dilthey 1968, 144)

Eine erklärende Methodik versucht, möglichst objektive Erkenntnis über physische und psychische Phänomene zu gewinnen. Sie wird hergeleitet aus allgemeinen Gesetzmäßigkeiten und kausalen Zusammenhängen, die dem Bereich alles Berechenbaren zugeordnet werden (vgl. Dilthey 1968, 139ff.). Hier werden Sachverhalte auf bereits bekannte Theorien oder bestehende Konzepte zurückgeführt. Das Erklären ist somit allen Erkenntnisweisen zuzuordnen, mit denen man auf Grund empirischer Forschung die Folgen eines Vorangehenden vorauszusehen und vorherzusagen vermag: alles, was in Bedingungszusammenhängen kausaler Wirkfaktoren festgestellt oder verändert werden kann. Erklärende Modelle objektivieren den Menschen am Leitbild biologischer und physikalischer Gesetzmäßigkeiten einer faktischen und praktischen Wirklichkeit. Diese lassen sich empirisch feststellen, statistisch erheben und allgemein-gegenständlich erfassen. Sie führen jedoch nicht zum Verstehen unseres geschichtlichen Daseins in einer gemeinsamen Welt. Bezieht sich doch ein Verstehen keineswegs auf objektive Kriterien, Konzepte oder diagnostische Klassifikationen, die allgemein gültig in ihren Gesetzmäßigkeiten und ihren wissenschaftlichen Erweisen objektiviert werden können.

Mit einer *erklärenden* Erkenntnis, mit kausalen Bestimmungen, mit psychologischen Konzepten und Klassifikationen, übersehen und übergehen wir die Einmaligkeit eines Menschen und seine individuellen Eigenheiten. Weil der Mensch sich selbst in seinem je eigenen Sein bestimmen kann und muss, bleibt uns versagt, ihn als Vorhandenes oder Berechenbares mit spezifischen habituellen Eigenschaften allein gültig zu definieren. Ist der Mensch immer auch Mitgestalter seines Lebens, dann können erklärende Modelle mitnichten die einzigen, nicht einmal vorrangigen Erkenntniswege menschlichen Verhaltens sein. Hier wird der Mensch als *Subjekt der Freiheit* außer Acht gelassen, sofern er geschichtlich existierend zu einem verantwortlichen Handeln potentiell fähig ist, einen Zustand von selbst anzufangen und zu verändern. Die Orientierung am Vorhandenen, an habituellen Eigenschaften oder metaphysischen Prädikationen muss gegenüber dem

menschlichen Dasein und seiner personalen Freiheit versagen, weil es wesenhaft wirkend ist im Verhältnis und Verhalten zum eigenen Sein und darum nur geschichtlich existierend verstanden werden kann. Wenn wir uns dem *Einzelnen* zuwenden, dann schauen wir auf das Einmalige und Besondere, wie es in seinem *subjektiven Erleben* und im Zusammenhang eines *aktuellen Geschehens* gegenwärtig erscheint. Nur vom Einzelnen selbst können wir erfahren, was ihn in seinem subjektiven Erleben und Erleiden bewegt, was er mit seinen Verhaltensweisen bewirken will und was ihn im Zusammenhang eines aktuellen Geschehens und der je eigenen Lebensgeschichte beschäftigt oder zu schaffen macht.

Darum wollte Wilhelm Dilthey jedem menschlichen Erlebnis im Wirkungs- und Sinnzusammenhang der individuellen Biographie seinen Gehalt und seine Bedeutung abgewinnen. Wir sollen uns in das Erleben eines Anderen *hineinversetzen*, indem wir es *divinatorisch* zu erfassen suchen (vgl. Dilthey 1968, 329f.). Diese subjektive Erkenntnisweise einer „Vergleichung mit sich selbst" ist im Modus der „Einfühlung" möglich, weil wir denn *„zu allen Zeiten und an allen Orten der gleichen Natur angehören. Immer ist es eine fremde Individualität, die nach je ihren eigenen Begriffen, Wertmaßstäben usw. beurteilt werden muss, die aber dennoch verstanden werden kann, weil Ich und Du Momente des gleichen Lebens sind"* (ebd.). Wilhelm Dilthey geht davon aus, dass unserem Verstehen die „Gemeinschaftlichkeit der Menschen" zu Grunde liegt, insofern *„in keiner fremden individuellen Äußerung etwas auftreten kann, das nicht auch in der auffassenden Lebendigkeit enthalten ist"* (ebd.). So etwa lässt sich durch die Feststellung einer Analogie zwischen meinem körperlichen Verhalten und dem eines Anderen darauf schließen, dass ein körperliches Verhalten des Anderen vermutlich ebenso mit Bewusstseinsphänomenen verbunden ist, wie mein eigenes. Bemerke ich zum Beispiel, dass jemand jammert und weint, kann ich darauf schließen, dass er – wie ich es auch an meinen Ausdrucksweisen bemerke – Schmerz empfindet. Das Verhältnis zwischen dem Selbst und dem Anderen wird hier durch einen *Analogieschluss* gestiftet, durch den uns das Erleben eines Anderen zugänglich werden kann (vgl. Zahavi 2007, 69f.). Der Andere wird – vom eigenen Ich ausgehend – dem eigenen Körpererleben *appräsentiert*. Wenn ich eine Seite der Sache sehe, ergänze ich die andere Seite hinzu, so dass also der Andere mit seinen empirischen Merkmalen in Analogie zu meinen ergänzt wird. Sofern ich im Anderen eine Ähnlichkeit zu mir oder mit mir antreffe, ist er als „alter ego" gegeben. In sich selbst entdeckt das Ich-Bewusstsein den Anderen als Transzendenz. Das andere Ich wird zum Analogon meines eigenen: *„eine Anmessung des Erkennenden an das Erkannte"* (Theunissen 1977, 139). Hier führt der Weg des Verstehens vom eigenen Selbst zum Anderen hin, sofern ich mich in einem Du „wiederfinde" und mich in das Erleben eines Anderen „hineinversetze". Der Andere ist eine Wirklichkeit *für mich*, nicht aber an sich selbst. Daraus lässt sich nun folgende Konsequenz ableiten: Was ich an mir selbst kenne, werde ich auch am Anderen erkennen. Was nicht bereits in meinem erlebenden und reflexiven Bewusstsein gegeben ist, kann ich auch nicht am Anderen wahrnehmen. Ich versetze *mich* hinein in das andere Subjekt. *Ich* mache *mich* zum Mittel einer empathischen Anteilnahme, *ich* nehme *mich* in den Vergleich zum Anderen – und sollte ich an ihm Gleiches wiederfinden, dann werde ich sagen: „Jetzt verstehe ich *Dich*!"

Wollten wir uns aber selbst maßgeblich machen, am Anderen das bereits Bekannte oder vermeintlich Erkannte bestätigt zu finden, dann sind wir zur Vorsicht gemahnt: Wir sollten ihn nicht mit einer wohlmeinenden und empathischen Überlegenheit zu vereinnahmen suchen. Mithin mag die eigene Begrenztheit oder Bedürftigkeit eine Veranlassung sein, mich denen zuzuwenden, die doch vermeintlich meinen bereitwilligen Trost und meine fürsorgliche Hilfe brauchen. Darum ist im Modus der Einfühlung unsere *Empathiefähigkeit* gefragt. Diese setzt eine fundierte Selbsterkenntnis voraus, die verhindert, dass wir eigene Zuständlichkeiten auf ein Gegenüber projizieren. Ohne eine reflexive Besinnung auf die eigenen Befindlichkeiten oder auch Empfindlichkeiten würden wir von irgendwoher, von unbewussten Motiven oder fixen Vormeinungen, uns verleiten lassen, im eigenen Erleben bestätigt zu werden oder die Antwort eines Anderen unbemerkt vorher bestimmen.

Die individuelle Eigenheit eines Menschen steht unter dem Vorbehalt, dass wir sein subjektives Erleben und Erleiden niemals vollständig erfassen können. Der *Andere* ist kein a priori Vertrauter, der sich in unser Gedankengefüge und unsere Vorstellungswelt so einfach einordnen lässt, so dass er unserer Erkenntnis in allen Formen eines Schon-Bescheidwissens immer auch unverfügbar bleibt. Wir können und sollen seiner nicht sicher sein. Er kann nicht in Besitz genommen werden zur Bestätigung des bereits Bekannten und Erkannten. Hier ist eine hermeneutische Haltung vorausgesetzt, die gegenüber allen Feststellungen, die wir geneigt sind zu machen, darauf Rücksicht nimmt, dass ein Verstehen des Menschen immer wieder nur im Mitgehen vollzogen werden kann. Darum sollten wir genauer hinschauen, was *vom Anderen her* erscheint, was sich in seinem geschichtlich-biographischen Kontext und seiner aktuellen Situation evident erweist. Wir sollten achtsamer hinhören, bevor wir zu vorschnell unsere eigene Befindlichkeit in Form reaktiver

oder projektiver Anteilnahme an ihn gleichsam herantragen. Vom Anderen her ist uns eine Grenze gesetzt, die es uns versagt, ihn in den Fundus unserer gesammelten Erfahrungen zu vereinnahmen, oder ihn unseren Vormeinungen gemäß analog, vergleichend zu erfassen. Solange wir noch befangen sind in der Sorge um uns selbst, in der Bedürftigkeit eigener Sicherheiten, sind wir kaum in der Lage, uns dem Anderen gegenüber verstehend zu verhalten. Wollen wir uns also im Modus der Einfühlung in einen Anderen „hineinversetzen", dann steht diese „Vergleichung mit sich selbst" unter dem Vorbehalt, dass wir in der Lage sind, am Erleben eines Anderen interessiert Anteil zu nehmen, indem wir ihm *fragend verbunden bleiben*.

Einfühlung ist ein möglicher Zugang zum Verstehen eines Anderen. Sie ist möglich in Form einer *Wiedererinnerung* des bereits Gewussten, nicht aber einer *Erwartung*, die das Unverfügbare offen hält. Der einfühlende Zugang zum Verstehen eines Anderen gelingt mir allein auf Grund von Erfahrungen, die sich in meiner *Vergangenheit* abgelagert haben. Wir können unser Wissen über uns selbst wie auch über einen Anderen allein aus dem Vergangenen herleiten. Das aber kann, wie die Erfahrung lehrt, zu Vorstellungen und Verstellungen führen, mit denen wir unsere Freiheit beschränken und uns gegenseitig vorschreiben, was unseren Wünschen und fixen Erwartungen entspricht. Damit verbinden sich Hinsichten, die dem Fundus eigener Vorerfahrungen verhaftet bleiben, die ich am Anderen wiedererkenne: Was ich nicht schon selber erfahren *habe*, begegnet mir auch nicht im Anderen. Diese Analogisierung bringt nichts Neues in Sicht. Sie gibt dem Anderen eine Grenze vor: die Begrenzung meiner Erfahrungen und meiner Vorverständnisse. Darum ist uns geboten, mit Vorsicht anzufangen und alles, was wir bereits im Vergangenen festgestellt haben, immer wieder zurückzustellen und in der Frage offen zu halten, damit sich Neues, noch nicht Gewusstes, mithin Unerwartetes, einstellen kann.

Edmund Husserl
„Zu den Sachen selbst!"

Von Edmund Husserl (1858-1938) ist eine philosophische Phänomenologie ausgegangen, die sich gegen die Dominanz positiver Wissenschaften dem subjektiven Bewusstsein zuwandte. Husserl sieht im Bewusstsein die „Quelle" alles Wissens über eine äußere Wirklichkeit empirischer Tatsachen (vgl. Marquard 2013, 185f.). Ihn leitete die Frage, wie wir sichere Erkenntnis gewinnen über eine transzendente Welt, wie sie unserem Bewusstsein erscheint. Mit diesem Anliegen hat er der Phänomenologie ein Leitmotiv vorgegeben: *„Zurück zu den Sachen selbst!"* Das heißt: zurück zum Subjekt, zu den Akten des Bewusstseins, in dem die Objekte und deren Bedeutung konstituiert werden.

Das thematische Feld der philosophischen Phänomenologie, wie sie von Husserl begründet wurde, ist das Bewusstseinsleben mit seinen Erlebnissen und allem, was in diesen Bewusstseinsakten gegenständlich ist. Husserl fragt nicht nach dem So-sein der Dinge, sondern nach den Bedingungen der Möglichkeit unserer Erkenntnis von ihnen. Dazu muss man *nicht* die *äußere* Welt befragen, vielmehr muss der fragende Mensch *sich selbst* reflektieren. Im Zentrum phänomenologischer Besinnung steht das Bewusstsein, das sich aus seinem Selbstbezug heraus seiner Welt zuwendet, das sich von Innen nach Außen transzendiert. Damit hat sich im Sinne der neuzeitlichen Subjektphilosophie ein Menschenbild etabliert, das in traditionellen Varianten Ich-zentrierter Leitbegriffe bis heute maßgeblich geblieben ist. Vom Bewusstseinsleben eines Ich ausgehend tritt der Mensch als Erkenntnissubjekt in den Mittelpunkt einer von ihm konstituierten Welt, indem er mit seinen Denkmöglichkeiten absolute Gewissheit seiner selbst zu gewinnen sucht. Wie bereits Descartes im 17. Jahrhundert am Beginn neuzeitlicher Entwicklungen die allen Zweifeln erhabene Wahrheit im Innern des Menschen zu finden meinte, so sieht auch Husserl in der Selbstgewissheit des Ich-Bewusstseins den einzig sicheren und absoluten Grund möglicher Erkenntnis.

Rene Descartes
„Ich denke, also bin ich"

Am Anfang phänomenologischer Blickrichtung auf das Subjekt steht Descartes (1596-1650), der in seiner Sorge um gesicherte Erkenntnis über die Wirklichkeit der Welt zunächst einmal ratlos geworden ist: Was lässt sich mit Gewissheit sagen, wenn doch alles, was ich wahrnehme, auch eine Täuschung sein könnte? Was lässt sich evident erweisen, wenn doch alles, was ich denke oder fühle, eine Erfindung meiner Phantasie oder bloße Einbildung wäre? Meint nicht auch der Halluzinierende, die wahre Welt zu sehen, so wie sie seinen Sinnen erscheint. Ist nicht auch der Wahnhafte davon überzeugt, dass seine Vorstellungen und gedanklichen Konstrukte der Realität entsprechen. Darf man seinen Sinnen trauen, dass die äußere Welt, wie wir sie erkunden und erkennen, auch tatsächlich vorhanden ist? Alles, was wir in unserem Alltagsleben als selbstverständlich ansehen und erachten, was immer wir im Kontakt mit einer äußeren Wirklichkeit erfahren und feststellen: Es könnte doch auch eine Täuschung sein.

Darum muss alles Wissen über die Welt in Zweifel gezogen werden und fragwürdig bleiben. Wir können nicht von der Tatsache des Vorhandenseins einer Außenwelt ausgehen, wie sie uns in der unreflektierten Einstellung unserer alltäglichen Verhaltungen (wie auch in den positiven Wissenschaften) selbstverständlich und unverdächtig erscheint. Descartes setzt den vermeintlichen Gewissheiten einer gewöhnlichen Welterfahrung gegenüber seine zweifelnden Vorbehalte und gelangt auf diesem Wege zu einer unerschütterlichen Erkenntnis: Mag auch die äußere Welt und mit ihr die Realitäten unserer sinnlichen Wahrnehmungen und unserer wissenschaftlichen Beweise, fragwürdig erscheinen, so bleibt doch gewiss, dass *ich* es bin, der/die sie in Frage stellt. Ich bin es, der/die zweifelt. Solange ich zweifele, denke ich. Also muss ich als Zweifelnder existieren: „cogito ergo sum! – Ich denke, also bin ich!"

Descartes ist sich im Zweifel seiner selbst gewiss. In Frage stehen die Dinge der Außenwelt, nicht aber das Ich-Bewusstsein. Wenn ich denke, dass zweimal zwei fünf sind, denke ich in mathematischer Relation etwas Falsches. Richtig aber bleibt, dass ich es denke. Es gibt kein Denken, das nicht als eines seiner Elemente das Subjekt und mit ihm das „Ich-denke" enthält. Jedes „Ich-denke" ist mit einem „Ich-bin" identisch, wie es denn einen Gegenstand, der gedacht wird, einschließt. Alles, was ich von der Welt weiß, das geht aus meinem Denken hervor, denn die äußeren Dinge erscheinen *mir*, sie sind meine Bewusstseinsinhalte. So gewinnt nun das Denken, wie auch alle subjektiven Bewusstseinsakte, die mit Vorstellungen verbunden sind (Wahrnehmen, Fühlen, Wollen usw.), Vorrang vor jeder empirischen Realität. Was meinem Bewusstsein erscheint, das eigene Erleben, kann den Anspruch erheben, wahr zu sein, denn das Bewusstsein ist sich selbst gegenwärtig und seiner selbst bewusst. Wann immer ich Etwas sehe, weiß ich, dass ich sehe. Wann immer ich Etwas will, weiß ich, dass ich will. Auf dieses „Ich weiß" sind wir zunächst nicht ausdrücklich bezogen, es ist jedoch in jedem Erlebnis mitgegeben und kann durch Reflexion auf den Bewusstseinsakt thematisiert werden. Descartes reduziert damit den konkreten Menschen auf ein denkendes Subjekt, auf ein Bewusstsein, das sich dem Ich zuwenden muss, will es Erkenntnis über die Welt und ihre Wirklichkeit gewinnen. Wollen wir die Welt erkunden, dann müssen wir uns nicht *ihr* zuwenden, von der wir gar nicht wissen können, ob und wie sie vorhanden ist, wir müssen uns vielmehr unserem Denken zuwenden, um *in ihm* die Welt zu erkennen. Das „Ich denke" und mit ihm die eigene Selbstgewissheit ist das feste Fundament und die logische Grundlage einer Phänomenologie des Bewusstseins, wie sie von Descartes ausgegangen ist.

Phänomenologie des intentionalen Bewusstseins

Die Reflexion auf das subjektive Selbstbewusstsein markiert den Beginn einer neuzeitlichen Philosophie, die der Phänomenologie Husserls sicheren Boden bereitet. Hier gewinnt das Denken, und weiterhin können wir sagen: hier gewinnt das Wahrnehmen, Fühlen, Wollen, Erwarten, Urteilen oder Bewerten, hier gewinnen alle Bewusstseinsakte, die mit einem vorstellenden Denken verbunden sind, Vorrang vor einer objektiven Realität und materialen Wirklichkeit (vgl. Coreth 1986, 31ff.). Gegenüber einer am Objekt ausgerichteten positiven Wissenschaft widmet sich Husserl dem Subjekt und seinem reflexiven Bewusstsein. Er untersucht, wie die welthaften Dinge unserem Bewusstsein erscheinen, wie sie dem Bewusstsein „gegeben" sind, wie wir sie wahrnehmen und wie wir sie konstituieren. Dazu müssen wir unser Interesse von der äußeren Welt abwenden und uns auf unser Bewusstseinserleben zurückbeziehen. Das heißt: Das Bewusstsein kann sich selbst Objekt einer wahrnehmenden und urteilenden Betrachtung werden. So wie ich Transzendentes, die Wirklichkeit objektiver Tatsachen, in meinem Denken gegenständlich auffasse, so kann ich auch Immanentes, mein Bewusstseinsleben, im Modus einer inneren Wahrnehmung, objektivieren und gegenständlich machen. Alle (primären) Bewusstseinsakte in Beziehung zur Welt lassen sich sekundär in einer bewussten Reflexion („von einer höheren Warte aus") noch einmal projektieren, weil ich mich selbst in meinem primären Erleben sehen und denken kann. Haben wir doch ein Bewusstsein unser selbst, von dem, was in uns vorgeht, was wir fühlen, denken, beurteilen, erinnern, wünschen oder vornehmen. Mit einer inneren Wahrnehmung kann sich das Bewusstsein „immanenten" Gegenständen zuwenden, die es in sich selbst entdeckt.

Andererseits gibt es Gegenstände unserer Umwelt, die außerhalb unseres Bewusstseins und unabhängig von ihm bestehen, die wir durch Vermittlung unserer Sinne wahrnehmen. Sie sind dem Bewusstsein „transzendent", sie bleiben ihm außen vor, wenngleich sie dem Bewusstsein *erscheinen*, so wie wir intentional auf sie gerichtet sind. Wie die transzendenten Gegenstände dem Bewusstsein erscheinen, hängt davon ab, wie wir uns ihnen zuwenden, wie sie von uns *gemeint* sind. Was aber gemeint ist, das muss in einem *Sinn* gemeint sein, in dem uns *Etwas* bewusst wird. Der Sinn ist dem Bewusstsein immanente Gegebenheit, der ein Meinen ermöglicht. Sinn intendiert einen Gegenstand als einen so oder so gemeinten. Für diese Eigentümlichkeit, in seinen immanenten Bewusstseinserlebnissen auf ein mit ihnen Gemeintes gerichtet zu

sein, ist der Begriff „Intentionalität“ bezeichnend geworden. Bewusstsein ist immer Bewusstsein von Etwas. Es ist immer bezogen auf transzendente Sachverhalte, auf Gegenstände, so wie sie von uns gemeint sind. Stets sehen wir Etwas, wir lieben Jemanden, wir fürchten Fürchterliches, oder wir beurteilen einen Sachverhalt. Sei es eine Wahrnehmung, eine Erinnerung oder Erwartung, stets sind unsere Bewusstseinsformen auf Gegenstände bezogen, denen sie entsprechen müssen, wenn sie sich erfüllen sollen. Hier sind Bewusstsein und Welt in einer gemeinsamen Grundstruktur ineinander gefügt. Die Welt erscheint unserem Bewusstsein jeweils in der Weise, wie wir uns ihr intentional zuwenden. Immer haben wir Etwas im Sinn, wir meinen Etwas, auch wenn wir es nicht jederzeit thematisch bestimmen können, wenn wir z.B. etwas Unbestimmtes sehen. Dann meinen wir mit ihm etwas Unbestimmtes. Immer ist es ein Gemeintes, das wir mit einer spezifischen Bedeutung versehen. So kann ich mein Interesse auf einen gemeinten empirischen Gegenstand richten hinsichtlich seiner Materialität oder seiner spezifischen Eigenschaften und ästhetischen Qualitäten. Ich kann ihn z.B. aber auch intendieren im Sinne seiner Nützlichkeit, wozu er mir dienlich ist.

Mit dem Begriff der „Intentionalität“ unterscheidet Husserl den Bewusstseinsakt, das *Noema*, und ein ihm entsprechendes Bewusstseinsobjekt, die *Noesis*: die innere Wahrnehmung und das in ihr Wahrgenommene, das Erleben und den Erlebnisinhalt. Intentionalität ist der Terminus für die Beziehung auf einen Inhalt, die Richtung auf ein Objekt oder die immanente Gegenständlichkeit. Die Weisen der intentionalen Beziehung können verschieden sein, z.B. die Weise der bloßen Vorstellung, des Urteilens, der Vermutung oder des Zweifelns, der Hoffnung oder der Furcht. Husserl bezeichnet sie als „intentionale Qualitäten“ oder auch „Aktqualitäten“. Mit unseren vielfachen Intentionen vollziehen wir einen gerichteten Sinn, der, wenn er sich erfüllen soll, einem gemeinten Gegenstand angemessen sein muss. Die sinnliche Wahrnehmung etwa ist ihrem Sinnvollzug entsprechend auf das faktisch Anwesende bezogen. Die Erinnerung vergegenwärtigt eine vergangene Wirklichkeit, die Erwartung oder Befürchtung eine zukünftige Möglichkeit. So nimmt ein Gegenstand die Gegebenheit von wesentlich verschiedenen Intentionen an. Es geht dabei um die Verschiedenheit von Bewusstseinsakten, in denen die verschiedenen Sachverhalte als ihre spezifischen Gegenstände gemeint sind im Sinne der Vorstellung, des Urteilens, der Vermutung oder des Zweifels, der Hoffnung oder Furcht. Mit allen möglichen Intentionen sind wir auf Etwas gerichtet, sofern wir Etwas im Sinn haben, Etwas bewahren, gewinnen oder bewirken wollen. Ist doch unser Erleben nicht allein Resultat psychodynamischer Reaktionsmechanismen und kein beliebiges Befinden wechselnder Gefühlszustände oder irgendwelcher Hirnfunktionen. Es geht vielmehr aus dem Erlebten hervor, das mit unseren Sinnen wahrgenommen und mit bestimmten Vorstellungen verbunden ist, mit Sinngehalten, die unserem Bewusstsein immanent gegeben sind (vgl. Reyer 1926, 119f.).

Wesensphänomenologie

Nun geht Husserl davon aus, dass allen empirischen Tatsachen oder Erfahrungsgegenständen, die unserem Bewusstsein gegeben sind, logische Normen oder auch allgemein gültige ideelle Gesetze zu Grunde liegen. Er ist davon überzeugt, dass diese *apriorischen Wesenheiten* in allen Bereichen unseres Verhältnisses zur Welt und zu uns selbst in unserem Bewusstsein beheimatet sind. So können wir zum Beispiel sagen: Zwei mal Zwei gleich Vier. Diese Aussage ist unabhängig von unserer eigenen subjektiven Erkenntnis. Sie gilt auch, wenn jemand gar nicht rechnen kann. Sie gilt apriori als formales, logisches Gesetz. Dem hat sich unser Denken zu fügen. Der *eigentümliche* Sinngehalt ist das Wesen einer Sache, auf die wir intentional ausgerichtet sind. Also fragen wir: Was gehört zum *Wesen* einer Sache, die sich als äußere Erscheinung unserer Wahrnehmung unterschiedlich abschattet?

Wesen nannte man in der griechischen Philosophie die allgemeinen Begriffe, die der Seele „innewohnen“, die somit „wiedererinnert“ werden können. Darum nannte man diese Begriffe auch „eingeborene Ideen“. Sie sind apriori, vor aller sinnlichen Wahrnehmung und aller individuellen Erfahrung voraus, eine Bewusstseinswirklichkeit: „Gründe der Vernunft“ oder auch „reines Denken“ (vgl. Eckstein 1974, 82f.). Die Erkenntnis der Welt verdankt sich diesem apriori, und zwar den Formen, die der Empirie und Erfahrung vorgegeben sind. Das immer schon Gewesene, das immer Gleichbleibende, was vielen gleichnamigen Dingen gemeinsam ist, wird somit als Wesen bezeichnet. Reine Wesen oder „Eide“ sind z.B. mathematische oder geometrische Begriffe, Zahl, Dreieck, Kreis oder Gerade. Diese logischen Grundstrukturen finden wir in vielen empirischen Gegenständen vor, in allen möglichen Sachverhalten und denkbaren Objekten. Wenn wir nun Etwas denken, aktivieren wir eine Vorstellung, die als „Idee“ bereits in uns angelegt ist. So hatte bereits Platon aufgewiesen, dass jeder sich eine Vorstellung von einem Dreieck machen könne, auch derjenige, der nie eines gesehen hat. Diese Ideen sind jedem menschlichen Bewusstsein immanent. Sie gehören sozusagen zu unserem Denkvermögen. Wir eignen sie uns also nicht erst

an auf Grund sinnlicher Erfahrung, sondern finden sie vor und erkennen sie wieder in empirischen Gestalten einer sichtbaren Welt.

Husserl hat diese platonische Ideenlehre neu etabliert: die Lehre von den allgemeinen, immer gleichbleibenden (erschaubaren) Wesenheiten, die sich in allen geschichtlichen und individuellen Abwandlungen dauerhaft durchhalten und wiederholen (vgl. Marquard 2013, 188). Die Wesen sind wahrhafte Wirklichkeit gegenüber den wandelbaren, sinnlich wahrnehmbaren Dingen. Sie sind allen Wandlungen überlegen, einer geistigen Welt zugehörig. Keine Überlieferung muss darum den Menschen belehren, hat er doch einen unmittelbaren Zugang zum „ewigen Gesetz", das allen endlichen Gestalten formgebend überlegen ist. Husserl unterscheidet zwischen wahrnehmbarer Tatsache, die wir sinnenhaft *auffassen*, und deren Wesen, das wir intuitiv erschauen bzw. *erfassen*. So hat er den visuellen Wahrnehmungen die *Wesensschau* gegenüber gestellt, die *Intuition*, eine geistige Erkenntnis oder auch „immanente Ideation".

Wenn wir einen Gegenstand sinnenhaft wahrnehmen, dann hat er für uns je nach seinem jeweiligen Sinnzusammenhang eine bestimmte, konstante Bedeutung. Husserls Anliegen ist nun, über diese individuelle Anschauung und Bedeutsamkeit einer Sache hinaus zur Wesensschau zu gelangen. Er will unter Ausschaltung aller räumlichen und zeitlichen Bezüge das Eidos eines Gegenstandes in seiner *Selbstgegebenheit* erfassen. Husserl unterscheidet zwei verschiedene Erkenntnisarten, die „Auffassung" und die „Erfassung". Durch die individuelle *Auffassung* bzw. Anschauung nehme ich in natürlicher Einstellung eine Tatsache in ihren konkreten Erscheinungen wahr. In der *Erfassung*, dem geistigen Erschauen, bin ich auf das Eidos gerichtet. Weil das intentionale Bewusstsein den Gegenstandsbezug schon in sich selber trägt, kann nun unter Ausschaltung aller aktuellen Bewusstseinsvollzüge das Wesen in seiner Selbstgegebenheit geistig erschaut werden durch eine *eidetische Reduktion*, die das Nebensächliche und faktisch Vorhandene einklammert, um in das Feld des „reinen Bewusstseins" zu gelangen. Durch diese Reduktion bzw. *Epoche*, durch die Einklammerung aller Setzungen und Annahmen, auch der Annahme, dass Etwas real vorhanden ist, kommt die Sache selbst, ihr reines Wesen als Selbstgegebenheit, zur Geltung. Die phänomenologische Methode kennzeichnet also den Weg, auf den man schrittweise von der empirischen Wahrnehmung einer einzelnen Tatsache zur „Erschauung" ihres innewohnenden allgemeinen Wesens fortschreitet. Wesensphänomenologie fragt nach dem Bleibenden und Beständigen, dem ewig Gültigen, den immer währenden Ideen, die einer Sache selbst zugehören. Mit ihr richten wir unsere Aufmerksamkeit nicht (mehr) auf empirische Tatsachen, sondern auf das Wesenhafte an ihnen. Wir schauen, wie die Sachen von sich selbst her gegeben sind. Die methodische Anweisung fordert, sich frei zu machen von der faktischen Welt und ihren zeitlichen Zufälligkeiten, vom konkreten Einzelnen und Vergänglichem der natürlichen „naiven" Weltsicht, um sich offen zu halten für die Sphäre des Zeitlosen, das den endlichen Gestalten formgebende Gesetz. Auch das faktisch Vorhandene und mit ihm alles, was sich feststellen lässt, soll eingeklammert werden, damit das den Gegenständen eingeborene Eidos unserem (reinen) Bewusstsein erscheinen kann. Zwei mal zwei gleich vier. Dieses logische Gesetz ist bezeichnend für das Wesen einer mathematischen Relation. Ob es sich dabei um zwei Äpfel oder Birnen handelt, um das konkret Anschaubare und faktisch Vorhandene, ist belanglos, zufällig und nebensächlich. Davon muss ich in phänomenologischer Hinsicht absehen, damit sich die gemeinte „Sache" zeigen kann. Das ist mit dem Begriff „Epoche" gemeint. Wie sehr sich auch die äußere Erscheinung verändern mag, wie unterschiedlich sie sich unserer Wahrnehmung abschattet, sie hat einen mit sich selbst identischen Sinn, ein Eidos, auf das wir uns intentional ausrichten sollen.

So sehen wir z.B. einen Gegenstand, – sagen wir einen Tisch. Er hat einen Sinngehalt, den wir als solchen meinen. Diese Sinneinheit „Tisch" bleibt identisch, auch wenn sich der Gegenstand in seiner Formgebung oder praktischen Verwendbarkeit unterscheidet. Wie immer er uns empirisch erscheinen mag, als Schreibtisch, Wohnzimmertisch oder Küchentisch: Es bleibt die mit ihm gemeinte Sinneinheit. Zu allen unterschiedlichen Erscheinungsformen sagen und meinen wir „Tisch". Damit meinen wir das Wesen einer Sache. Was sich in seiner empirischen Form aber beliebig verändern kann, was sich variieren lässt, was auch fehlen kann, das ist *kein* notwendiger wesenhafter Bestandteil des Gegenstandes „Tisch", ihm nicht eigentümlich. Was zum Wesen einer Sache gehört, muss ganz bestimmte Bestandteile und Strukturen aufweisen, die ihrer Sinnidentität zugehören.

Was aber ist an einer Sache zufällig oder nebensächlich, was ist notwendig oder unverzichtbar? Wie sollen wir das Wesen einer Sache erfassen? Um das herauszufinden, kann man der Frage nachgehen, ob die Beseitigung oder Änderung eines Bestandes oder Zustandes das Eigentümliche der Sache aufheben würde. Nehmen wir noch mal den Tisch. Ändern wir z.B. vorliegende empirische Eigenschaften oder Beschaffenheiten, z.B. Material, Farbe oder Standort: Dieser Gegenstand „Tisch" bliebe immer noch derselbe, den wir als solchen meinen. Wenn ich an einem Gegenstand verschiedene Variationen durchführe,

etwas verändere oder entferne, dann kann dadurch offenbar werden, was notwendiger Bestandteil eines Gegenstandes sein und bleiben muss. So erscheint das Wesen einer Sache, ihre Selbstgegebenheit und ihr wesenhafter Sinngehalt. Intendieren wir also das Wesen einer Sache in ihrem von ihr selbst her gemeinten Sinn, und behalten wir diese Intention im Bewusstsein, dann können wir durch alle möglichen Variationen feststellen, welchen Bestand ein Gebilde haben muss, damit unsere Intentionen zutreffend bleiben und sie sich erfüllen.

Das innere Zeitbewusstsein

Es ist ein interessanter und eigentümlicher Sachverhalt, dass wir einen äußeren Gegenstand – sagen wir ein Haus – von verschiedenen Seiten her sehen. Und doch handelt es sich immer um das gleiche Haus, auch wenn Vorder- oder Rückseite nicht einmal ähnlich sind. Wir können verschiedene Bewusstseinsinhalte haben, und doch gewahren wir ein und denselben identischen Sinn: Wir meinen dieses Haus. Unsere sinnlichen Wahrnehmungen sind stets auf den Sinngehalt einer Sache gerichtet, der in allen ihren unterschiedlichen Erscheinungen identisch bleibt. So könnte uns die Vorderseite eines Hauses nicht als Vorderseite erscheinen, wenn ich nicht vorgängig ein Haus als solches im Sinn hätte (Theunissen 1977, 50). Sehe ich die Vorderseite eines Hauses, ist sie ‚originär gegeben', die Rückseite aber ist mitgegeben, nicht ‚urpräsent', sondern ‚appräsent'. Diese Unterscheidung benennt eine Differenz innerhalb der ‚Gegenwart', deren Zeitigung die Wahrnehmung darstellt. Die im Gesamterlebnis der Wahrnehmung gegenwärtige Gegenwart ist die ‚konkrete', die sich als ein ‚jetzt' bekundet, als der jeweilige Moment, in dem uns das unmittelbar Gegenständliche gegenwärtig ist. Die Wahrnehmung des Hauses ist kein statisch-augenblicklicher Akt, sondern ein Prozess, in dem wir das Haus *erfahren*. Dazu gehört, dass ich meinen Blick in die verschiedenen Richtungen wandern lasse, näher hinzutrete, um das Haus herum gehe. In diesem Prozess kann ich mir das vorerst nur Mitgegebene zur absoluten Gegebenheit bringen. Immer bleibt der wahrgenommene Gegenstand auf das jeweilige ‚Jetzt' zentriert, von dem aus ich das Mitgegebene appräsentiere.

Das gegenwärtige Gegenstandsbewusstsein ist fundiert im inneren Zeitbewusstsein des Menschen, es hat eine zeitliche Struktur, es ist eine Syntheseleistung in Form einer Verknüpfung sukzessiver Erfahrungen. Jedes intentionale Erlebnis geht mit einem Gegenwartsbewusstsein, einer „Urimpression bzw. Präsentation" einher. Das Subjekt weiß darum, dass das Erlebnis jetzt stattfindet. Aus dem „Jetzt" wird ein „Soeben" bzw. ein „Zuvor". Das Erlebnis wird in einer unmittelbaren Erinnerung des gerade Erlebten, einer „Retention", aufbewahrt, an die sich wiederum eine Retention anschließt, wie wir etwa die Tonfolge einer Melodie hören. Außerdem verbindet sich das Erlebnis mit einer Erwartung darüber, wie es „jetzt gleich" weitergeht, einer „Protention". Diese ständig wiederkehrende Bewusstseinsstruktur, das innere Zeitbewusstsein, ermöglicht, dass wir die Dinge als identische wahrnehmen. Für die singulären Gegenstände gilt, dass sie in ihrer Singularität und Einzelheit wesentlich durch Zeitlichkeit bestimmt ist. Ich kann ein Ereignis einmalig nennen, sofern ich es vom Vormaligen zu unterscheiden vermag. Dieses Vormalige muss ich allerdings im Sinn behalten. Nur von aufbewahrten, d.h. zur Verfügung stehenden Inhalten, kann eine allgemeine Vorzeichnung zukünftiger Inhalte ausgehen. Die Erwartung gründet im Gewesenen. Wiederum ist die Retention abhängig von der Protention, sie ist von ihr mitbestimmt. Retention und Protention bestimmen sich inhaltlich wechselseitig (vgl. Beils 1987, 106). Dabei gehen beide Funktionen, Retention und Protention, das Zurückbehalten der Retention und das Im-vorweg-halten der Protention, von der Präsentation einer ursprünglichen Gegenwart aus als dem alleinigen Zentrum aller Aktivität. Hier werden Retention und Protention vollzogen. In der Gegenwart konstituiert sich das innere Zeitbewusstsein. So gehört es zur Gegenwart, dass sie immer schon über sich hinaus ist. Das innere Bewusstsein tritt in zeitlichen Ex-tasen auf, es transzendiert sich selbst, und nur durch diese Selbsttranszendenz ist es sich seiner selbst bewusst als einheitliches Bewusstseinsleben. Inneres Zeitbewusstsein ermöglicht zugleich eine genetische Selbstzeitigung, sie ermöglicht Identität.

In allem, was wir heute vornehmen oder befürchten, leben wir in der Erinnerung wie auch der Erwartung, dem Gewesenen und dem Werdenden gegenüber. In jedem Augenblick erstreckt sich unser Leben in dieser dreifachen Gliederung unseres inneren Zeitbewusstseins. Während ich spreche, muss ich mich an das erinnern, was ich bereits gesagt habe, um wiederum voraussehend auf das, was ich noch sagen will, meinen Satz beenden zu können. Edmund Husserl hat mit seiner „Phänomenologie des inneren Zeiterlebens" das Zusammenwirken dieser drei zeitlichen Dimensionen aufgezeigt. Die drei intentionalen Momente unseres inneren Zeiterlebens bezeichnet er als Retentio, Präsentatio und Protentio. Husserl zufolge gibt es keine Präsentatio ohne eine retentionale Teilhabe an dem, was bereits geschehen und Geschichte geworden ist. Und es gibt auch keine Präsentatio ohne eine protentionale Vorwegnahme von Möglichkeiten, denen wir uns hingeben oder auch versagen können (vgl. Beils 1987, 94ff.).

Verschieben sich nun in unserem Zeitbewusstsein die Relationen dieser zeitlichen Dimensionen zueinander, dann tritt eine davon übermächtig ins Erleben und verwandelt unsere Selbst- und Welt-Erfahrung. Auf die Psychopathologie hin gewendet ist daraus abzuleiten, dass auch psychische Erkrankungen als allgemein-menschliche Phänomene gesehen werden können. Sie lassen sich als „Abwandlungen" verstehen, die in den zeitlichen Dimensionen unseres geschichtlichen Daseins Ausdruck finden (vgl. Passie 1995, 202ff.). Das zeigt sich in der Struktur des Zeiterlebens, etwa bei Zwangsstörungen, im Vorwegnehmen der Zukunft in starren Regeln und Prinzipien, die kein „Auf-sich-zukommen-lassen" mehr erlauben. In anderer Weise sehen wir im manischen Modus des Zeiterlebens ein vorauseilendes, flüchtiges Vorwegnehmen der Zukunft, so dass es in der Gegenwart zu keinem Verweilen mehr kommen kann. Wiederum zeigt sich im depressiven Zeiterleben, wie die zukünftigen Möglichkeiten konjunktivisch in die Vergangenheit verlegt werden, die jedoch als vergangene Möglichkeiten nicht zukünftig intendiert werden können. Was uns zu denken gibt, sind die Strukturen unseres inneren Zeitbewusstseins, die im Leben und Erleben des Einzelnen wirksam sind.

Phänomenologie der Werterfassung

Bewusstsein ist immer Bewusstsein von Etwas, das im inneren Erleben als Wirklichkeit einer äußeren Welt wahrgenommen wird. Bewusstsein und Welt, das innere Erleben und das äußere Wahrgenommene sind in einer gemeinsamen Grundstruktur untrennbar ineinander gefügt. Husserl nennt diese Elementarstruktur in Anlehnung an seinen Lehrer Brentano „Intentionalität" (auf Etwas gerichtet sein). Mit dem Begriff der Intentionalität unterscheidet Husserl den Bewusstseinsakt, das Noema und ein Bewusstseinsobjekt, die Noesis: die innere Wahrnehmung und das von außen her Wahrgenommene. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf das Bewusstseinserleben selbst (das Noema), wie auch auf den Wesensgehalt (die Noesis). Ist unsere Wahrnehmung auf das innere Erleben bezogen, wird dieses zum Gegenstand und kann in seiner Gegebenheitsweise phänomenologisch beschrieben und erfasst werden. Das Bewusstsein kann sich Gegenständen zuwenden, die es in sich selber entdeckt.

Darum können auch Gefühle, die wir erleben, zu Gegenständen unserer Erkenntnis werden. In allem, was wir vornehmen oder unternehmen, sind wir fühlend ausgerichtet. Fühlend bin ich immer schon beim Gegenstand meines Fühlens und somit bei der Objektivität der Welt, die mir darin zugänglich wird. So kann z.B. ein Angstgefühl abbilden, was wir im Leben bewahren sollen oder zu gewinnen suchen. Im Gefühl der Trauer wird das Verlorene verinnert und geborgen. Schuld- und Schamgefühle können unserem Verstehen bekunden, dass wir uns selbst oder Anderen Schaden zufügen, oder dass wir uns vor Übergriffen Anderer schützen sollten. Immer sind es ganz bestimmte intentionale Gefühle, die auf einen Erlebnisinhalt gerichtet sind. Diese intentionalen Akte sind dadurch gekennzeichnet, dass sie Etwas meinen, dass sie einen Gegenstand haben, d.h., dass in diesen Akten Etwas *gegeben* ist. Was aber gegeben ist, kann nur durch einen spezifischen Akt erfasst werden. Gegenstand und Akt stehen in einem Korrelationsverhältnis, so dass auch im (intentionalen) Fühlen Etwas gegeben ist, das durch keinen anderen Akt gegeben sein könnte.

Max Scheler

Von *Max Scheler* (1874-1928) wurden vor allem die *Werte* als objektive Wesensgehalte bezeichnet, die sich in „intentionalen Gefühlen" repräsentieren, die also fühlend wahrgenommen und in ihrer objektiven Geltung subjektiv erfasst werden (vgl. Scheler 1980, 261f.). Im Fühlen wird die Welt der Qualitäten erlebt, denn *„der Verstand ist für Qualitäten so blind, wie Ohr und Hören für die Farbe"* (Sander 1996, 150f.). Scheler wendet die Phänomenologie der Wesensschau nicht nur auf die Erkenntnislehre an, sondern vor allem auf die Ethik, auf das „Reich der Werte". Er geht davon aus, dass es jenseits der wahrnehmbaren, empirischen Welt eine absolute Werte- und Seinsordnung gibt, die unserer Erkenntnis prinzipiell *nicht* verschlossen ist. Werte besitzen Scheler zufolge ein eigenständiges substantielles Sein. Sie sind in sich selbst gegründet und lassen sich nicht von wo anders herleiten. Sie sind „ideale" Objekte. Sie sind in den Variationen verschiedener Lebensformen allen geschichtlichen Diskursen erhaben, ewig gültige Wesenheiten, „wahre Wirklichkeiten", die im Wechsel und Wandel der Zeiten allen Veränderungen überlegen sind. Als eigenständige Erkenntnisart gehört zum Gefühl ein eigener Objektbereich, für den der Verstand „blind" ist. Im Wertfühlen erschließt sich uns die Welt der Werte in ihrer unmittelbaren Wirklichkeit, die dem Verstand unzugänglich bleibt. Werte sind Scheler zufolge „materiale Qualitäten", nicht identisch mit unseren psychischen Akten, sondern Sinngestalten, die in sich selbst gegründet sind. So ist Schelers Wertelehre die konsequente Anwendung und Erweiterung der Bewusstseinsphänomenologie auf die menschliche Emotionalität. Er unterscheidet bloße Befindlichkeiten, etwa körperliche *Gefühlszustände* (z.B. Schmerz oder Müdigkeit) mitsamt

den seelischen Gefühlen, wie Freude oder Trauer, von *intentionalen Gefühlen*, die er der geistigen Sphäre der Person zuordnet. Wie schon bei Husserl, ist auch bei Scheler die Sicht auf die „höheren" Gefühle maßgebend, weil sie allein in bewusstseinsphänomenologischer Hinsicht als intentionale Gefühle Erkenntnis gewähren können.

Martin Heidegger *„In-der-Welt-sein"*

Das Leitmotiv einer von Edmund Husserl begründeten philosophischen Phänomenologie lautet: „Zurück zu den Sachen selbst." Damit war der Phänomenologie aufgegeben, die Sache in ihrem Wesensgehalt dem Bewusstsein erscheinen zu lassen. So wie in der sinnlichen Wahrnehmung ein Gegenstand „leibhaftig" zur Anschauung kommt, so soll die phänomenologische Deskription die Sache selbst, ein Phänomen als solches, zur geistigen Anschauung bringen. Im Zentrum phänomenologischer Besinnung steht der Wesensbegriff. Er ist bezeichnend für das, was unabhängig von individueller Wahrnehmung, von geschichtlichen Zufälligkeiten, unabhängig von Zeit und Ort, von nebensächlichen Eigenschaften, eine logische, zur Sache notwendig gehörende Sinneinheit darstellt. Husserl ist damit der platonischen Tradition gefolgt, die in den Wesenheiten das eigentliche Sein der Welt zu erkennen sucht, den Ideen, die sich in allen beliebigen Abwandlungen dauerhaft durchhalten und identisch wiederholen. So richtet die philosophische Phänomenologie Husserls ihr Interesse auf Bewusstseinsphänomene, die sich als „reine Eide" bzw. Wesenheiten in ihrer invarianten Idealität und Struktur intuitiv erfassen lassen (vgl. Marquard 2013, 190). Diese Wesenheiten stehen im Gegensatz zu singulären Tatsachen, die sich am empirisch Vorhandenen auffassen bzw. feststellen lassen. Zwar können Wesenseinsichten an einem einzigen exemplarischen Fall vollzogen werden, sie erfordern aber auf dem Wege einer methodisch durchgeführten Reduktion, von den konkreten Sinneswahrnehmungen abzusehen, um sich ihren idealen Sinngehalten unmittelbar zuzuwenden. Es wird von allen Ausprägungen und Varianten, die ein singulär Gegebenes als zufälliges aufweist, abgesehen, und es wird vom faktischen Vorkommen eines bewusstseinsimmanenten Gegenstandes in der Außenwelt, von konkreten Sachverhalten abgesehen (vgl. Fellmann 2006, 29).

Einer idealistisch geprägten Wesensphänomenologie Husserls wie auch Schelers haben Kritiker entgegengehalten, sie nehme nicht die faktische Wirklichkeit in Sicht, damit auch nicht den konkreten Menschen, der sein Leben zu führen hat, der sich im Alltag zurechtfinden muss (vgl. Fellmann 2006, 32). Diese Kritik ist aus verschiedenen Bewegungen hervorgegangen, die man späterhin unter dem Titel „Existenzphilosophie" zu vereinen suchte. Wegweisend für eine Wende vom essentialistischen zum existentiellen Denken war die fundamental-ontologische Analyse Heideggers (1889-1976), die als „hermeneutische Phänomenologie" relevant geworden ist (vgl. Marquard 2013, 186f.).

Die praktisch-faktische Welt, die Husserl einzuklammern forderte (Epoché), nimmt Heidegger ins Visier: das Dasein der Menschen mit ihren Besorgungen und Beschäftigungen im alltäglichen Leben. In dieser Hinsicht wendet sich Heidegger gegen eine essentialistische Wesensphänomenologie, die im subjektiven Bewusstsein eigener Innerlichkeit und absoluter Selbstgewissheit sicher Erkenntnis zu gewinnen sucht. Denn jedes subjektive Erleben *ereignet* sich in einem geschichtlichen Kontext der politischen, sozialen, ökonomischen oder kulturellen Erscheinungen einer gegenwärtigen und mitmenschlichen *Lebenswelt*. Der Mensch lebt in der Welt und kennt sich selbst auf Grund seines Verhaltens und Verweilens in der Welt. Was Husserl mit seiner Wesens- und Bewusstseinsphänomenologie einzuklammern suchte, ist bei Heidegger der thematische Gegenstand seiner „Hermeneutischen Phänomenologie": Das faktisches Dasein des Menschen in der Welt.

Die Sache, um die es geht, von der ausgegangen werden muss und die explizit verstanden werden soll, ist das Dasein selbst, der Mensch wie er ‚leibt und lebt', seine spezifische Seinsweise, die in ihren Grundstrukturen uns allen gemeinsam ist. Hier rückt der Mensch mit seinen alltäglichen Belangen und Besorgnissen in den Mittelpunkt einer phänomenologischen Analyse. Wie ich mich selbst erfahre und verstehe, geht aus meiner Welt hervor, mit der ich verwoben bin, aus der ich die Inhalte meines Erlebens gewinne. Dieser strukturelle Zusammenhang von Selbst- und Weltbezug ist für unser existierendes Dasein konstitutiv. Unser Verhältnis zur Welt ist so grundlegend und unsere Verhaltungen im Zusammenwirken der Menschen sind so selbstverständlich, dass wir dem Gewohnten kaum Beachtung schenken. Wir bewegen uns innerhalb eines Seinsverständnisses und bestimmter Sinnzusammenhänge, wie sie uns – nicht zuletzt im Gebrauch der Sprache – im Gefüge einer gemeinsamen Lebenswelt vertraut werden.

Eine zentrale existentiale Bestimmung hat Heidegger mit der bekannten Formel des „In-der-Welt-sein" bezeichnet und damit das entscheidende Charakteristikum unseres Daseins umfassend thematisiert (vgl. Heidegger 2006, 52). Mensch-sein heißt: In-der-Welt-sein. Wir sollten bedenken, dass dieses „In-sein" mit Bindestrichen versehen

ist, die eine apriorische Verbundenheit (ein „Bei-sein“) zum Ausdruck bringen. Wann immer wir „Ich“ sagen, ist ein „Ich bin“ gemeint, das zugleich ein In-der-Welt-sein mit aussagt: *„Das Seiende, dem das In-sein in dieser Bedeutung zugehört, kennzeichnen wir als das Seiende, das je ich selbst bin. Der Ausdruck „bin“ hängt zusammen mit „bei“, „ich bin“ besagt wiederum: Ich wohne, halte mich auf bei…der Welt, als dem so oder so Vertrauten“* (Heidegger 2006, 73). Zur existentialen Verfassung unseres Daseins gehört, dass wir uns in der Welt befinden. Man kann den existierenden Menschen nicht verstehen, wenn wir ihn von seiner Welt isolieren. Wir können uns selbst, wie auch den Anderen, nur als „Bürger“ der Welt verstehen, die wir bewohnen, die allen Dingen Sinn und ihre spezifische Bedeutsamkeit verleiht. Innerhalb komplexer Verweisungen und wirkmächtiger Strukturen verstehen wir uns selbst, wer wir sind und sein können. Sinnvolles Handeln ergibt sich erst aus einem Zusammenhang, indem wir zugleich verstehen, wie Eines zum Anderem gehört, wozu Dieses oder Jenes dienlich ist, womit Etwas seine Bewandtnis hat. So ist jeder Gegenstand, auf den unser Bewusstsein gerichtet ist, nur in seinem jeweiligen Umfeld „als“ Etwas zu bestimmen. Dieses „hermeneutische Als“ bezeichnet die Bestimmtheit und Bedeutsamkeit einer Sache oder einer Situation im Verstehenshorizont eines größeren Ganzen. Wir erfassen einen Gegenstand „als“ Diesen oder Jenen im komplexen Gefüge der Welt und ihren regionalen Themenfeldern und Kontexten: denen der Natur, der Technik, der Kunst oder Kultur. Erst in ihren spezifischen Verweisungszusammenhängen können sich die Dinge in ihrer Bedeutsamkeit zeigen. So verwenden wir – etwa einen Hammer – im Umfeld handwerklicher Tätigkeiten, dem er im praktischen Gebrauch der Dinge zugehört. Es sind uns nie und allein irgendwelche Einzeldinge präsent, sondern immer auch der Bereich mitgegenwärtig, in dem die Dinge stehen, in den sie gehören. Wir erfassen die Dinge aus einem größeren Ganzen heraus: Wand, Zimmer, Haus, Umgebung etc. (vgl. Heidegger 2006, 231).

Primär ist uns ein Zusammenhang der Dinge gegeben, zunächst ein „Zeugzusammenhang“ unserer praktischen Umsicht. Jedes einzelnen „Zeug“ ist seiner Art gemäß Zeug zum Schreiben (Schreibzeug), Zeug zum Fahren (Fahrzeug), Zeug zum Werken (Werkzeug) etc. Alle Dinge haben in ihrem Gebrauch einen immanenten Bezug auf das „wozu“ sie sind: *„Es ist immer etwas ‚um-zu‘, verweislich auf ein ‚wozu‘. Die spezifische Struktur des Zeugs ist durch einen Zusammenhang des ‚Um-zu‘ konstituiert.“* (Heidegger 1975, 233) Wir verstehen immer schon Welt, wenn wir uns in einem Bewandtniszusammenhang halten. Wir verstehen dergleichen wie das Um-zu, den Um-zu-Zusammenhang, den wir als den Zusammenhang der Bedeutsamkeit bezeichnen. Darum müssen wir den phänomenologischen Weltbegriff vom „vulgären“, vorphilosophischen Begriff der Welt unterscheiden, wonach die Welt das Seiende selbst, die Natur, die Dinge und das All des Seienden meint (vgl. Heidegger 2018, 235f.). Die Welt als *existentiales* Phänomen ermöglicht ein umsichtiges Verhalten und verleiht den einzelnen Dingen Sinn und Bedeutung. Wollen wir etwas Bestimmtes erreichen oder ausrichten, dann geben uns die weltlichen Zusammenhänge begrenzte Möglichkeiten frei oder auch vor, innerhalb derer wir uns verhalten können und müssen.

Die Welt, wie wir sie im Alltagsleben selbstverständlich voraussetzen, ist unsere Erfahrungswelt, mit der wir im Allgemeinen vertraut sind, in der wir uns immer schon befinden, in der wir unser Handeln auf Sinnhaftes hin ausrichten. Alles, was wir erfassen oder gebrauchen, verstehen wir im Zusammenhang ihrer wirksamen Verweisungen und im Bereich von Relationen, innerhalb derer das je Einzelne Bedeutsamkeit und Bedeutung gewinnt. Der Weltbegriff ist darum nicht geographisch zu verstehen, sondern ontologisch. Man kann ihn *etymologisch aus dem Wortfeld „innan“ ableiten, das mit den Begriffen „Wohnen“, „gewohnt sein“ oder „sich aufhalten bei etwas“ zu umgrenzen ist* (vgl. Heidegger 2006, 54). In dieser ontologischen Hinsicht ist es uns versagt, vom Subjekt zu reden, das sich aus einer inneren Sphäre und einem reflexiven Selbstbezug heraus der Welt ‚einen Besuch abstattet‘. Die Welt in ihrer Perspektivität darf darum nicht vom Subjekt her gedacht werden, sondern das Subjekt von der Welt her; *statt als Ausgangspunkt der Welterschließung ist es selbst von ihr bedingt zu betrachten… So wie etwa die Sprache Voraussetzung meiner selbst ist, und nicht, was ein Ich konstituieren könnte“* (Fasching, in: Vetter/Flatscher 2005, 55f.). Auch ein „innerer Dialog“ folgt den Regeln der Grammatik, die der „Welt“ zugehören. Innen und Außen lassen sich ontologisch nicht voneinander trennen, so dass wir vermeiden sollten, von „zwei Realitäten“ zu reden. Selbstverstehen und Weltverstehen gehören zusammen. Wir haben kein isoliertes Selbstverhältnis und subjektives „Innenleben“, von dem her wir uns der Welt zuwenden. Was wir über uns wissen, wird uns über die Welt vermittelt. Dazu gehört auch das Wissen um unsere Einmaligkeit, dass wir auf uns selbst zurückgeworfen sind in der Unvertretbarkeit eines jemeinigen Selbstseins und einer nicht übertragbaren Eigenverantwortung. Auch dies ist allgemein menschliche Erfahrung im Verstehenshorizont einer gemeinsamen Welt. In-der-Welt-sein heißt nicht, der Mensch habe ein Seinsverhältnis zur Welt, so als könne er als Subjekt zu

einem Objekt von sich aus in Beziehung treten. Welt ist vielmehr ein „Charakter des Daseins selbst", und dieser kommt ihm allein zu, während Vorhandenes „weltlos" ist (vgl. Heidegger 1975, 237).

In-der-Welt-sein ist ein hermeneutischer Leitbegriff, der allen menschlichen Verhaltungen zu Grunde liegt. Dieser Weltbegriff ist grundsätzlich ontologisch gemeint und also keine Ortsbestimmung im Sinne semantischer Wortfelder räumlicher Vorstellungen, wie etwa von einer „Umwelt" die Rede ist. Von den Dingen sagen wir, sie seien vorhanden. Sie befinden sich hier oder dort in einem materialen Bereich, so dass wir sie hier oder dort lokalisieren: Das Auto steht in der Garage, das Bier ist im Kühlschrank, die Kirche im Dorf. Den ontologischen Weltbegriff des In-der-Welt-seins bezeichnet Heidegger darum als ein „In-sein", den ontischen Weltbegriff als den geographischen Raum (vorhandener Gegenstände) als ein „Sein-in", das wir im Horizont eines „In-Seins" überhaupt erst als solchen erfassen (vgl. Heidegger 2006, 235f). Dem In-der-Welt-sein eignet eine apriorische Struktur, die in allen unseren Verhaltungen wirksam ist, wenngleich sie weithin verborgen bleibt, und wir sie selbstverständlich und unausdrücklich voraussetzen. So sind alle Verhaltungen des Daseins in der Welt „beheimatet", die als eine umfassende Bewandtnisganzheit immer schon vor-verstanden ist. Wir bewegen uns durch sie hindurch (vgl. Heidegger 2006, 227). So verstehen wir uns alltäglich im Umgehen mit den Dingen, in allem, womit wir zu tun haben, mit dem was wir besorgen oder betreiben. Reden wir doch selten nur über irgendwelche Sachverhalte an sich, sondern als solche, wie wir sie „entwerfen", was sie uns angehen und wie wir mit ihnen umgehen, wozu sie uns nützlich sind und welchen Zweck sie erfüllen. Wie wir uns verstehen und worüber wir uns untereinander verständigen, setzt immer ein Lebensverhältnis zum besagten Sachverhalt voraus, der in einer Aussage zu Wort kommt. Dieses Lebensverhältnis werden wir kaum auf dem Wege einer akademischen Laufbahn erlangen, als vielmehr in einem prüfenden und immer wieder erprobten Handeln, ein Wissen, das wir im Alltag der Welt erlernen. Diese praktische Lebenskunst eines „Sich-auskennens" ist uns seit Aristoteles im Begriff der „Phronesis" überliefert worden: ein „Sich-verstehen-auf-Etwas" oder auch „Seinkönnen", nämlich zu wissen, wie man hinsichtlich eines guten Lebens handeln soll. Die Phronesis ist bezeichnend für ein Wissen, das aus der alltäglichen Erfahrung im Umgang mit den Dingen hervorgeht, und das sich im Miteinander der Menschen bewährt. Im Sinne eines guten Lebens kommt es darauf an, die Phronesis als eine Lebenshaltung auszuprägen, die fortwährend wirksam ist; *„eine durch artikulierte Verständigkeit fortwährende Wirklichkeit der Seele"* (Aristoteles 1967, 123; 1141b-1142a). Von alters her steht der Begriff „Phronesis" für ein Seinsverständnis im Sinne eines „Woraufhin" bzw. intentionaler Verhaltungen, die auf ein Sein-können ausgerichtet sind (vgl. Figal 2007, 58f). Den Menschen ist aufgegeben, sich darauf zu besinnen, was in einer konkreten Situation und was zur rechten Zeit (Kairos) unserem Handeln geboten ist. So gewinnen wir ein Selbstverstehen zunächst und zumeist im umsichtigen Besorgen der Dinge, wann immer wir mit einem pragmatischen Interesse geleitet sind, ‚zu Rande zu kommen', uns zurecht zu finden oder etwas zu erreichen. In diesem Sinne spricht auch Heidegger vom Verstehen als einem „Sich-auskennen" oder „Können" oder einem „Sich-auf-etwas-verstehen", wie man sich etwa auf ein Handwerk versteht (vgl. Heidegger 2006, 142f). So werden wir im umsichtigen Besorgen wie auch einer rücksichtigen Fürsorge zugleich mit uns selbst vertraut, sofern wir *uns* auf Etwas verstehen. Es bedarf darum *„keiner eigenen Beobachtung gegenüber einem reflexiven Ich-Bewusstsein, um sein Selbst zu haben, denn im unmittelbaren Ausgegeben-sein an die Welt erscheint das eigene Selbst des Daseins aus den Dingen wieder"* (Heidegger 1975, 227). Heidegger geht davon aus, dass wir vor aller theoretischen Objektivierung je schon einen verstehenden Zugang zu uns selbst haben, einen Zugang im Sinne ursprünglicher und vorreflexiver Vertrautheit, einer „Erschlossenheit", die aus dem Lebensvollzug selbst erwächst. Ein so gemeintes „vortheoretisches" Seinsverständnis ist das thematische Feld einer hermeneutischen Phänomenologie. Diese ist von der Vorstellung geleitet einer wesentlich vorsprachlichen, vortheoretischen Offenheit zur Welt hin, der Fähigkeit, sich in angemessener Weise innerhalb bestimmter Sinnzusammenhänge zu bewegen. Diese ursprüngliche Vertrautheit im selbstverständlichen Umgang mit den Dingen, eine vorprädikative Alltagswelt sprachlich auszulegen, ist einer hermeneutisch-phänomenologischen Analyse aufgegeben. Liegt doch zwischen dem Bekannten und dem Erkannten ein relevanter Unterschied. Was phänomenologisch ausgelegt werden und ausdrücklich „ans Licht gebracht" werden soll, was sich in allen unseren Verhaltungen immer schon wirksam erweist aber weithin verborgen bleibt, versucht Heidegger zu „entbergen", „offenbar zu machen", „aufzuklären", zu „erhellen" und „sehen zu lassen" (vgl. Heidegger 2006, 28ff). Diese Auslegung muss aus dem Dasein selbst phänomenologisch bestimmt werden und kann nicht von anders woher maßgeblich sein. Fragen wir nach einem Seinsverständnis, was es bedeutet, in-der-Welt zu sein, dann kann eine Antwort hermeneutisch-phänomenologisch nur vor dem schon verstandenen Hintergrund der existierenden Seinsweise des Menschen als ein Möglich-sein expliziert werden.

Nicht einzelne Sachverhalte, sondern das Dasein des

Menschen im Ganzen ist Gegenstand einer hermeneutischen Phänomenologie. Das Sein einer Sache besteht im Dass-sein und So-sein bestimmter Eigenschaften, und diese lassen sich wissenschaftlich erheben und feststellen. Das Sein des Menschen ist, sofern es „zu sein hat", indem es sich im Verhältnis zu Etwas immer auch zu sich selbst verhält und somit für das eigene Sein zu sorgen hat: *„Nur dem Menschen wird das eigene Leben zur Aufgabe, die an ihn gestellt ist, solange er lebt, weil sein Leben sich nicht von selbst lebt, sondern von ihm übernommen werden und ‚geführt' bzw. vollzogen werden muss."* (Längle/Holzhey-Kunz 2008, 201) Jeder Mensch hat eine bestimmte biologische Veranlagung wie auch sein je eigenes individuell-biographisches Schicksal, und es steht in Frage, wie er damit umgehen, und was er daraus machen kann und soll. Die existentielle Frage ist an jeden Einzelnen gestellt: Wie willst Du Dich dazu verhalten, dass Du für Dein Leben verantwortlich bist? Immer wieder liegt es an uns, an jedem Einzelnen selbst, darüber zu entscheiden, wer wir sein und werden wollen. In allen Begebenheiten und Gelegenheiten, in allen möglichen Belangen unseres Alltagslebens, sind wir immer wieder gefragt und herausgefordert, je unsere *eigene* Antwort zu geben auf die Frage, was wir bewahrheiten und bewirken wollen. In allem, was wir anfangen oder beenden, entscheiden wir zugleich über uns, wer wir zukünftig gewesen sein werden. Nur auf diese Weise können wir uns selbst wählen und gewinnen, indem wir angesichts der Möglichkeiten, die wir haben, uns selbst als je eigene Möglichkeit auf dem Grund der Freiheit wählen und verwirklichen. Selbstbezug ist darum nicht Rückbezug im Sinne der Reflexion zur erkennenden Vergewisserung unserer Bewusstseinserlebnisse, sondern der Bezug zum eigenen Sein als eine zu vollziehende Aufgabe. Das ist die innere Gewissheit unseres Daseins: Mit jedem „Ich-Sagen" ist jede/r selbst gemeint, der und dem sein Dasein gegeben und aufgegeben ist zu einem freien und verantwortlichen Verhalten. Wir sind nicht in der Lage, unser Leben an Andere zu delegieren. Es muss von jedem selbst unter den Bedingungen unserer Endlichkeit gelebt werden. Zu den existentialen Bestimmungen gehört, dass es dem Dasein um dieses selbst geht, so dass es unmöglich ist, sich unbeteiligt zu sich selber zu verhalten: *„Das Sein selbst, zu dem das Dasein sich so oder so verhalten kann und immer irgendwie verhält, nennen wir ‚Existenz'. Und weil die Wesensbestimmung dieses Seienden nicht durch Angabe eines sachhaltigen Was vollzogen werden kann, sein Wesen vielmehr darin liegt, dass es je sein Sein als Seiniges zu sein hat, ist der Titel Dasein als reiner Seinsausdruck zur Bezeichnung dieses Seienden gewählt. Das Dasein versteht sich immer aus seiner Existenz, einer Möglichkeit seiner selbst, es selbst oder nicht es selbst zu sein."* (Heidegger 2006, 12)

Einer hermeneutisch-phänomenologischen Analyse ist daran gelegen, das mit der Existenz gegebene Verstehen in angemessener Begrifflichkeit auszulegen. Sie schaut auf die spezifische Seinsweise menschlichen Daseins und versucht, deren *existentiale* Strukturen zu entdecken: *„Hier eignet sich das Verstehen sein Verstandenes verstehend zu"* (ebd. 148). Grundlage zwischenmenschlichen Verstehens ist darum nicht wie bei Dilthey die „allgemeine Menschennatur", sondern der gemeinsame Lebensbezug zur Sache, das Dasein des Menschen, wie wir uns im praktischen Leben und im existentiellen Vollzug unreflektiert in einer gemeinsamen Welt verstehen. Nicht die Einfühlung, das „Sich-hineinversetzen" in das Erleben eines Anderen, ist der hermeneutische Schlüssel, sondern das Dasein des Menschen, wie er sich in der Welt verstehend verhält.

Wann immer wir Etwas zu verstehen suchen, setzt diese ‚Suche' eine bestimmte Fragestellung voraus. Das, was wir erfragen bzw. suchen, muss uns in irgendeiner Weise bereits bekannt sein, sonst könnten wir nicht nach Etwas fragen. Jedes Fragen hat eine vorausgesetzte Fragehinsicht: *„Jedes Fragen ist ein Suchen, und jedes Suchen hat sein vorgängiges Geleit aus dem Gesuchten her"* (ebd. 5). Ich kann nur fragen, wenn ich schon weiß, wonach ich frage und was meiner Frage Voraussetzung ist. Daraus folgt, dass jeder Vollzug des Verstehens an einer bestimmten Fragestellung, an einem Woraufhin orientiert ist. Dieses Woraufhin der Frage wird die Erwartung einer Antwort in eine bestimmte Richtung lenken. Hier bewegen wir uns in einem „hermeneutischen Horizont" unserer Vorverständnisse, und diese gilt es zu bedenken, ob sie der gemeinten Sache angemessen sind. Was unseren Fragen Richtung weisend ist, das sollte nun mit einer Rücksicht auf unser Vorverständnis reflektiert werden. Dieses in der Rücksicht Besonnene ist das bereits Bekannte, das zugleich mit einer bestimmten und begrenzenden Erwartungshaltung verbunden ist. Richtet sich unser Fragen auf einen Sachverhalt, der am Vorhandenen festzustellen ist, dann können mit dieser Fragehinsicht nur Antworten gefunden werden, die einen Tatbestand definieren oder erklären. Fragen wir nach einem Vorhandenen, dann interessieren uns materiale Eigenschaften oder kausale Gesetze, wir fragen nach dem, was zu bemessen oder zu berechnen ist, wie etwas funktioniert und worauf es kausal zurückzuführen ist. Hier werden z.B. wissenschaftliche Methoden angemessen sein, das empirisch Gegenständliche zu definieren. Jedoch kann auf diesem Wege allein *das* gefunden werden, was sich faktisch feststellen lässt, was wir (kausal) erklären oder berechnen können.

Auf welches Vorverständnis aber sollten wir Rücksicht nehmen, wenn unser Fragen auf das Dasein des Menschen gerichtet ist? Hier wird das Woraufhin unseres Fragens auf ein Woher zurückgeführt, das allem Verstehen zu Grunde liegt: die ontologische Verfasstheit des Menschen als geschichtlich existierende Seinsweise in der Welt. Von dieser existentialen Grundstruktur her erschließen sich alle existentiellen Einzelphänomene unseres Daseins, die im hermeneutischen Vorgehen ausdrücklich werden. Auf die Psychopathologie hin gewendet lässt sich daraus ableiten, dass auch psychische Erkrankungen als Daseinsphänomene zu verstehen sind. Die Frage wird lauten: Was gibt eine Erkrankung zum Ausdruck in Form einer (misslungenen) Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten und Bedingtheiten des eigenen Seins? Das bedeutet, psychische Erkrankungen zu sehen als Möglichkeiten, die allen Menschen grundsätzlich gemeinsam sind, sofern sie sich aus dem Sein (Existenz) unseres Daseins heraus verstehen lassen. Die Daseinsanalyse hat sich mit den spezifischen Erscheinungsweisen psychischer Erkrankungen befasst und versucht, sie als „eigenständige Variationen", die dem Wesen des Daseins immanent sind, zu beschreiben und darzustellen. So vermag der hermeneutische Horizont unseres In-der-Welt-seins aufweisen, in welcher Fehlhaltung Menschen befangen sind, aber auch, wie sie zu einem freien Verhalten finden, das den Bedingtheiten ihres Daseins verstehend und einverstehend zusagen kann (vgl. Passie 1995).

Hermeneutische Phänomenologie ist Selbstauslegung des Daseins. Sie fragt nach dem Sein des Menschen und versucht, diese Seinsart des „daseinsmäßigen Seienden" positiv zu bestimmen. Nun fragen wir nicht (mehr) nach dem Wesen der Dinge an sich, sondern nach der Wirklichkeit des Seins, und zwar des existierenden Daseins als einem In-der-Welt-sein. In diesem Sinne verwendet Heidegger den Begriff „Hermeneutik", sofern sie das Ganze unserer Weltbezüge umfasst. Er stellt der Bewusstseins- und Wesensphänomenologie Husserls eine „Hermeneutik des Daseins" gegenüber, die auf die Grundstrukturen des alltäglichen Lebens zurückführt. Die existentiale Analyse erhellt die Seinsart menschlichen Daseins als Existenz und somit unsere weltlich-geschichtlichen Daseinsmöglichkeiten. Auf Grund seiner existentialen Struktur wählt der Einzelne die konkreten Möglichkeiten des Existierens. Wo er sich zum Sein seines Daseins so oder so verhält, da ist er existentiell engagiert.

Es sind die ontologischen Voraussetzungen, die Grundstrukturen unseres Daseins, die im Alltagsleben zumeist unthematisch, unausgesprochen bleiben, von denen her die ontischen und existentiellen Inhalte und Verhaltungen im Leben und Erleben des Einzelnen als konkrete Möglichkeiten seines Sein-könnens Bedeutung gewinnen. So ist es im verstehenden Umgang mit den konkreten Sachverhalten und unseren alltäglichen Selbstverständlichkeiten prinzipiell und jederzeit möglich, dass wir auf die ontologischen Bedingungen unserer Existenz verwiesen werden. Wenn wir z.B. auf die Uhr schauen, so ist uns weithin unbewusst aber doch gegenwärtig, dass die Zeit verrinnt und wir uns zugleich und implizit als endliche Menschen verstehen, die sich im Verhältnis zu einer vergehenden Zeit verhalten müssen. Mithin werden wir uns im Miteinander der Menschen Gutes wünschen: einen guten Tag, gute Besserung, oder ein gutes neues Jahr. Diesen guten Wünschen liegt nun insgeheim ein Wissen zu Grunde, nämlich darüber, dass wir niemals sicher sein können, wie es mit uns weitergeht, und was uns erwartet. Unter den Bedingungen unseres endlichen Daseins sind uns keine Versicherungen oder Vorhersagen mitgegeben, die uns im Vorhinein garantieren, wie es mit uns im Werden und Wandel der Zeiten ausgehen wird. Alle guten Wünsche wären jedoch sinnlos und aussichtslos, wenn heute schon und ein für alle mal über das weitere Ergehen entschieden wäre, und wir bereits wüssten, was morgen geschieht. Wir verlieren unsere Freiheit, wann immer wir darauf aus sind, am Bestehenden festzuhalten oder auch unsere Erwartungen auf Vorstellungen zu fixieren, die sich so und nicht anders erfüllen sollen. Gewöhnlich werden wir unseren Alltag deshalb bewältigen, gerade weil wir „den Dingen freien Lauf lassen", solange wir sein lassen, was ist, und geschehen lassen, was uns zukommen wird. Häufig versuchen wir unser ontologisches Vorverständnis auszublenden mit allen nur möglichen Ablenkungen oder Beliebigkeiten, wie auch mit flüchtigen Betriebsamkeiten und allgemeinen Reglements, die uns beruhigen und mit denen wir uns den latenten Anfechtungen und Erfordernissen unserer Freiheit besitzergreifend erwehren. So lassen sich verschiedene Fehlhaltungen der Freiheit als Grundformen der Angst beschreiben, wie sie im Modus psychodynamischer Abwehrmechanismen, der Coping-Reaktionen oder auch neurotischer Bewältigungsmuster erscheinen. Was auch immer die Menschen unternehmen, ihrer Freiheit auszuweichen, es wird ihnen kaum gelingen, sich gänzlich gegen sie abzuschirmen. Der ontologischen Wahrheit gegenüber, dass wir „sind und zu sein haben" unter den endlichen Bedingungen unseres Daseins in der Welt, diesem latenten Grundwissen über eine Seinsverfassung, die allen Menschen apriori vor-gegeben oder mitgegeben ist, können wir keinesfalls entgehen, es wird sich in allen unseren Verhaltungen so oder so wirksam erweisen (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 213).

Dasein ist durch Seinsverständnis charakterisiert, der Fähigkeit, sich innerhalb bestimmter Sinnzusammenhänge

zu bewegen, ohne dass diese notwendigerweise sprachlichen Ausdruck finden müssen. Dieses „vortheoretische" Seinsverständnis, eine selbstverständliche „Seinsvertrautheit" bedeutet nicht, dass wir auch schon über ein begrifflich artikuliertes Wissen verfügen, wie wir uns in der Welt verstehen. Ein so gemeintes ursprünglich verstehendes Weltverhalten des Daseins ist ein primäres Phänomen, das in hermeneutisch-phänomenologischer Hinsicht ausdrücklich verstanden und sprachlich artikuliert werden soll: *„Dabei gibt der verstehende Umgang mit den Dingen der Sprache ihre logische Struktur vor, nicht umgekehrt."* (Heidegger 2006, 153) Geht es doch um die Auslegung bzw. Aus-einander-legung dessen, was wir bereits im Vorverständnis unseres Daseins unreflektiert vollziehen. Der hermeneutische Ansatz lautet: Das vom Menschen gelebte Leben mit allen seinen Lebensbezügen, der Mensch im Gefüge seiner Welt, muss Ausgang einer phänomenologischen Analyse sein. Damit wird eine Wende vollzogen von der abstrakten philosophischen Wesensphänomenologie Husserls hin zu einer fundamentalontologischen Analyse menschlicher Existenz.

„Das was sich zeigt, so wie es sich von sich selbst her zeigt, von sich selbst her sehen lassen"

Nicht in einer zeitüberhobenen und weltlosen Wesensschau kann die Phänomenologie ihr Ziel finden, sondern in der Auslegung des faktischen Daseins. Diese phänomenologische Zielbestimmung steht im Gegensatz zu einem idealistischen Konzept des Subjekts, wie wir es bei Husserl und Scheler finden. Hermeneutische Phänomenologie erfragt das Sein des Seienden, die Grundstrukturen unseres Daseins als ein In-der-Welt-sein. In diesem Sinne verwendet Heidegger den Begriff „Reduktion" als die Rückführung des Blickes vom Seienden zum Sein, von der Erfassung des Seienden auf das Verstehen bzw. Entwerfen des Seins dieses Seienden. Für das Sein des Seienden steht der Begriff „Phänomen", vom griechischen „phainomenon" hergeleitet und wörtlich übersetzt: das Offenbare, Sich-an-ihm-selbst-zeigende", was nicht vertreten oder in indirekter Betrachtung hergeleitet oder konstruiert werden kann. Ein Phänomen, soll sich „sehen lassen". Dazu bedarf es eines „Logos", des aufweisenden Wortes, um das Sein eines Seienden zu „entbergen". Der formale Sinn der Phänomenologie lautet demgemäß: *„Das, was sich zeigt, so wie es sich von ihm selbst her zeigt, von ihm selbst her sehen lassen."* (Heidegger 2006, 34)

Was aber ist seinem Wesen nach notwendig Thema einer ausdrücklichen Aufweisung, das zu seiner Aufklärung eine phänomenologische Methode erfordert? Offenbar solches, *„was sich zunächst und zumeist gerade nicht zeigt, was gegenüber dem, was sich zunächst und zumeist zeigt, verborgen ist, aber zugleich etwas ist, was wesenhaft zu dem, was sich zunächst und zumeist zeigt, gehört, so zwar, dass es seinen Sinn und Grund ausmacht"* (ebd. 35). Was sich zunächst und zumeist nicht zeigt, bleibt im Sichtbaren verborgen, so dass es allererst zum „Sich-zeigen" gebracht werden muss. Das ist die Aufgabe des Logos, eines „aufweisenden Sehen-lassens", denn er macht darauf aufmerksam, was „Sinn und Grund" des sich zunächst und zumeist Zeigenden ausmacht (vgl. Heidegger 1984, 318ff.). Der Logos ist „aufweisende Rede", durch die wir uns selbst zu verstehen geben, sie hat den Charakter des „hermeneuein", der verstehenden Auslegung. Was im Existenzvollzug bereits verstanden ist, das muss durch den Logos der Phänomenologie ausdrücklich enthüllt werden. Phänomenologie ist die Zugangsart zu dem, was Thema der Ontologie werden soll: das Sein des Seienden. Das Sein ist das, was Seiendes als Seiendes bestimmt, worauf Seiendes je schon verstanden ist. Darum muss eine phänomenologische Analyse seinen Ausgang beim Seienden nehmen, und dieses Seiende sind wir selbst. Heidegger verwendet für dieses Seiende, das wir selbst sind, den Titel „Dasein". Seiendes ist nicht nur das, wozu ich mich verhalte, ich bin es auch selbst, der/die ich mich zu anderem Seienden (dem Vorhandenen und Zuhandenem) so oder so verhält. Ich aber, der/die ich mich zu anderem Seienden verhalte, bin kein Seiendes, das unter anderem Seienden vorkommt, ich bin das Seiende, dem es in seinem Sein um dieses Sein selbst geht. In meinem Sein verhalte ich mich zu meinem Sein, sofern ich mich in meinem Sein verstehe. Weil aber zum Sein des Daseins wesenhaft die Verborgenheit gehört, muss es ausdrücklich aufgewiesen werden, damit es sich so zeigen kann, wie es an ihm selbst ist (vgl. Herrmann 1987, 345).

Mit der Frage nach dem Sein eines Seienden bewegen wir uns stets in einem sie begrenzenden Horizont, der sinnvolle Aussagen ermöglicht. Fragen wir z.B. nach einem Sachverhalt im Sinne seiner *Vorhandenheit* oder seines *prädikativen* So-seins, dann können mit dieser Fragehinsicht nur Antworten gefunden werden, die einen bestimmten Tatbestand definieren. Diese Antworten wären aber ohne Bedeutung, würden wir nach einem Gebrauchsgegenstand im Sinne seiner *Zuhandenheit* fragen, denn uns interessiert in diesem Fall, wie etwas funktioniert und was wir damit anfangen können. In welchem Umkreis von Sinnmöglichkeiten aber finden wir eine angemessene Antwort, wenn wir nach dem Sein des Menschen fragen, nach seiner Existenz, die weder in den Sinnhorizont des Vorhandenen noch des Zuhandenen gehört? Im Bereich

der Seinsmöglichkeiten des Menschen wäre es z.B. angemessen zu sagen, dass er verzweifelt ist, während es nun keinen Sinn macht, etwa zu fragen, ob ein vorhandenes Seiendes verzweifelt ist. Es gehört nicht in den Bereich der Seinsmöglichkeiten z.B. eines Baumes oder eines Autos, verzweifelt zu sein (vgl. Marquard 2013, 212).

Für das Dasein der Menschen wie gleichermaßen für eine gegenständliche Sache verwenden wir das Wörtchen „ist" in jeweils unterschiedlicher Bedeutung. Zugleich wissen wir, welcher Sinnhorizont dieses „Ist-sagen" umgrenzt, auch wenn wir es nicht ausdrücklich begreifen. Im alltäglichen Sprachgebrauch sind wir gewöhnlich an Sachverhalten orientiert, die im Wortfeld habitueller Eigenschaften ihren sinnhaften Ausdruck finden. Jedes „Ist" aber, das wir von uns selbst aussagen, kann nur die Seinsmöglichkeiten in Begriffen erfassen, die dem geschichtlich-existierenden Menschen eigentümlich sind. Diese eigenartige Seinsweise des Menschen kann nicht wissenschaftlich objektivierend definiert werden, denn sie unterscheidet sich vom Vorhandenen und Zuhandenen der Dinge, die als gegenständlich festgestellt werden können oder zu gebrauchen sind. Damit ist zugleich ausgesagt, dass alle überlieferten Begriffe, die den Menschen als Seiendes im Sinne eines Vorhandenen konnotieren, nicht genügen, die geschichtlich-existierende Dimension unseres Daseins angemessen zu bekunden.

Die Hermeneutische Phänomenologie ist darum bemüht, dieses mit der menschlichen Existenz gegebene, vorgängige Verstehen, in angemessener Begrifflichkeit zu erhellen und zu entbergen, damit wir zur „eigentlichen" Existenz gelangen, die sich in einem entschlossenen und selbstverantworteten Handeln bewährt. Diesem hermeneutischen Vorhaben geht es um die begrifflich-ausdrückliche Klärung dessen, was wir bereits in unserem faktischen Alltagsgeschehen implizit verstanden haben. Jedoch sind wir zur *Vor-sicht* gemahnt, das (existierende) Sein des Menschen nicht im Sinne eines Vorhandenen auszulegen. Neigen wir doch dazu, unser Selbstverständnis von einem Gegenstandsbewusstsein her zu gewinnen. Dieselben Kategorien, die wir zur Beschreibung und Erklärung innerweltlicher Dinge gebrauchen, verwenden wir weithin auch für das Seiende, das wir selbst sind, für die Phänomene unseres menschlichen Daseins, die wir dann gleicherweise objektivieren und verdinglichen. Wollen wir uns selbst verstehen, dann bedarf es einer besonnenen Vor-sicht auf der Suche nach zutreffenden Begriffen, die geeignet sind, *„das je eigene Dasein in seinem Seinscharakter diesem Dasein selbst zugänglich zu machen und mitzuteilen"* (Heidegger 2006, 148).

Ein Phänomen durch Auslegung verständlich werden zu lassen bedeutet, durch „Vorhabe, Vorsicht und Vorgriff" seinen Sinn zu erfassen. Vorhabe, Vorsicht und Vorgriff sind die konstruktiven Momente des hermeneutischen Logos. Die Auslegung macht Verstandenes begreiflich, sie fasst es also in Begriffe. Als *Vor-sichtige* wird sie das so betreiben, dass die dazu aufgegriffene Begrifflichkeit dem Auszulegenden angemessen ist. In Frage bleibt, ob dieses mit einer Begrifflichkeit anvisierte, in die Vor-sicht genommene, sich als angemessen erweist. Diesen *hermeneutischen Zirkel* gilt es stets im *Vorgriff* zu beachten, um das Vorgesehene in der Frage offen zu halten (vgl. Heidegger 2006, 150). Die Auslegung macht schon Verstandenes begreiflich, und dazu wird sie Begriffe aufgreifen, die Etwas „als" Etwas, das in der Alltäglichkeit verborgen ist, explizit ausweisen und sehen lassen. Die Auslegung (Aussage) gründet ihrer ontologischen Struktur gemäß in der Seinsverfassung des Daseins als einem In-der-Welt-sein. Täglich sprechen wir vom „Sein" in allen möglichen Variationen: „Es ist, ich bin, du bist, wir sind, wir sind gewesen, wir werden sein" usw. Schließlich sprechen wir auch vom „Sein", wenn wir sagen, Etwas ist nicht, wenn wir Etwas verneinen oder negieren. Auch dieses „ist" gibt sich als Ausdruck von „Sein". Selbstverständlich verwenden wir dieses Wörtchen „ist", ohne zu bedenken, was mit ihm gemeint ist. Denn vor jeder Aussage wissen wir bereits um die Bedeutungszusammenhänge und Seinsmöglichkeiten, die das „Ist-sagen" ausdrücken.

Wir sagen z.B.: „Der Himmel ist blau", oder auch: „Der Ball ist rund". Wir sagen aber auch: „Das Buch ist langweilig". Drei unterschiedliche, mehrdeutige „Ist-Aussagen", deren Differenz wir im Gebrauch der Sprache kaum beachten (vgl. Heidegger 2018, 492ff.). Im ersten Beispiel sagen wir aus, wie eine Sache beschaffen ist. Wir bestimmen sie mit einer zufälligen Eigenschaft: „Der Himmel ist blau". Damit bezeichnen wir das (zufällige) Sosein in seiner gegenständlichen Seinsart. Das „Ist-sagen" kann aber auch durch eine entsprechende Betonung zum Ausdruck bringen, dass es sich mit dem, was wir da sagen, in Wahrheit so verhält: „Der Himmel ist (!) blau". Im zweiten Beispiel bekunden wir ebenfalls, wie eine Sache beschaffen ist: „Der Ball ist rund". Hier bestimmen wir aber eine Seinsart mit ihrer notwendigen, nicht nur zufälligen, Eigenschaft. Wir bezeichnen das Was-sein einer Sache als eine Eigenheit, die ihr zugehört. Mit einer Ist-Aussage können zunächst drei Grundbedeutungen ausgedrückt werden: einmal das Was-sein als ein eigenschaftliches So-oder-so-beschaffen-sein, zum anderen das Wahr-sein im Sinne eines faktischen Vorkommens, wenn wir sagen, dass etwas tatsächlich vorhanden ist, und schließlich das Was-sein einer Sache, das ihr notwendig zu eigen ist, was ihr wesenhaft zugehört.

Nun gibt es noch weitere Seinsmöglichkeiten, die un-

serem Dasein erschlossen sind, die wir selbstverständlich aussagen. So mag man ein Befinden zum Ausdruck bringen, wenn wir uns von Etwas „hingehalten“ oder „leergelassen“ fühlen. So sagen wir mithin beim Lesen eines Buches: „es ist langweilig.“ Damit bezeichnen wir nun nicht mehr die zufällige Eigenschaft oder die notwendige Eigenheit einer Sache, denn Langeweile ist kein Prädikat eines objektiv Vorhandenen. *Ich* bin es doch, der/die sich beim Lesen des Buches langweilt. Was von diesem Buch ausgeht, geht mich nichts an, spricht mich nicht an, es gib mir nichts her. Mit diesem Ist-sagen bezeichnen wir ein Verhältnis, den Bezug des Buches zu mir, was von ihm (objektzugehörig) ausgeht, und wie es mich (subjektiv) angeht. Diese Beziehung, die sich in der Gestimmtheit einer Langenweile manifestiert, lässt sich hermeneutisch-phänomenologisch näherhin bestimmen. Ohne dieses Vorhaben durchzuführen, verweist das Wort „Langeweile“ von sich aus auf ein Zeiterleben, das Etwas im Verhältnis zwischen Buch und LeserIn auf eine spezifische Weise wirksam ist. Die Zeit wird als (zu) lang empfunden. Was geht hier vor? Was geschieht hier mit der Zeit? Diese Fragen, die wir an einer Ist-Aussage exemplarisch herleiten, verweisen auf unser menschliches Dasein, dem eine zeitliche Seinsverfassung eigentümlich ist: *„Langeweile zeigt fast handgreiflich, und besonders in unserem deutschen Wort, ein Verhältnis zur Zeit, eine Art, wie wir zur Zeit stehen, ein Zeitgefühl.“* (Heidegger 2018, 120)

„Das Sein des Daseins ist die Sorge“

„Dasein“ ist der umfassende Begriff für das Sein des Menschen, der für sein eigenes Sein Sorge trägt. Die Sorge um das eigene Sein richtet sich darauf, dass der Einzelne sein einmaliges Leben führen muss. Damit sei noch einmal gesagt, dass dieser Selbstbezug keinen Rückbezug meint im Sinne der Reflexion zur erkennenden Vergewisserung unserer Bewusstseinserlebnisse (Husserl), sondern den Bezug zum eigenen Sein als eine zu vollziehende Aufgabe. Der Mensch existiert: *„Das Wesen des Daseins liegt in seiner Existenz.“* (Heidegger 2006, 12) Das Dasein verhält sich dazu, dass es ist und zu sein hat. Nicht aber verhält es sich zu sich in einem reflexiven Ich-Bewusstsein, wie es der Leitgedanke idealistischer Philosophie war, sondern es verhält sich zu seinem Sein, also dazu, dass es seinem eigenen Sein überantwortet ist und dieses Sein als Seiniges übernehmen muss. Diese „Jemeinigkeit“ macht das Selbstsein des Daseins, die eigentümliche Ichhaftigkeit unserer Existenz aus, nicht aber das reflexive Selbstbewusstsein. Darum lautet die existentielle Frage: Wie willst du dich dazu verhalten, dass du für dein Leben verantwortlich bist? Jede Verantwortung, die wir im Alltag für etwas übernehmen, ist zugleich eine Antwort auf die Frage, wer wir selbst sein und werden wollen. So manifestiert sich im sorgenden Umgang mit den Dingen immer auch die Sorge um das eigene Sein. Sorge ist die Signatur unseres Daseins in-der-Welt. Darum haben wir niemals ausgesorgt, solange wir leben. Heidegger sieht das Dasein des Menschen von Sorge bestimmt, nicht zunächst im ontischen Sinne der Besorgnis oder der Kümmernis wie auch der Sorglosigkeit, sondern in einer ontologischen Verfasstheit des Daseins als „Selbstbekümmerung“, die mit allen unseren intentionalen Verhaltungen einhergeht, wo immer Etwas zu besorgen ist. Der ontologische Titel „Sorge“ ersetzt, was Husserl mit dem „intentionalen Bewusstsein“ bezeichnet, und er umfasst, womit wir alltäglich beschäftigt sind, alles, was wir anfangen und ausführen, was wir uns vornehmen oder erledigen müssen. Die Intentionalität der Sorge ist darum nicht gegenständlich gerichtet, sondern zeitlich-existentiell: *„Sich sorgen heißt: sich kümmern um, besorgen, vorsorgen, voraussehen, herstellen von Etwas, pflegen von Etwas, verwenden von Etwas, Etwas übernehmen, durchsetzen, erkunden, berechnen, besprechen oder bestimmen.“* (ebd. 56) Dies alles lässt sich mit dem Ausdruck des „umsichtigen Besorgens“ (ebd. 412) treffend bezeichnen. Sorge in ontologischer Bedeutung der „Bekümmerung“ ist bezeichnend für alles, was ein voraussehendes, umsichtiges Besorgen umfasst, sofern wir Etwas zu bewahren oder zu gewinnen suchen. Wir sorgen, wann immer wir danach fragen, was wir zum Leben brauchen, was wir alltäglich zu besorgen haben. Wir sorgen im praktischen Leben um unsere Sicherheiten und Befindlichkeiten, um Gesundheit und Wohlstand. Wir sorgen, um ‚zu Rande‘ oder ‚über die Runden‘ zu kommen, in allem, was uns beschäftigt oder zu schaffen macht. Wir sorgen uns darum, versorgt zu sein mit allen möglichen und notwendigen „Lebensmitteln“, die wir verwenden und verbrauchen, mit denen wir uns bevorraten.

Unsere „Lebensmittel“ aber reichen nicht hin zum Leben, denn es kann den Menschen nicht genügen, in einem versorgenden und vorsorgenden Leben ‚davon zu kommen‘, mit allem, was wir haben und was uns gehört. Wir gehen nicht auf im Besorgen der Dinge: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein!“ Wir wollen das Leben erleben, wir wollen Gutes bewirken, uns aktiv für eine Aufgabe einsetzen, uns für ein Miteinander engagieren, wir wollen lieben und geliebt werden, wir wollen wissen, wofür wir da sein sollen. Wir wollen nicht nur unser Leben erhalten und unseren Alltag bewältigen, nicht nur funktionieren und organisieren, oder Pflichten erfüllen. Es ist uns Menschen ‚in die Wiege gelegt‘ und eigentümlich, dass wir existieren, und

darum haben wir keine Wahl, da zu sein, in eigener Sache, um unserer selbst willen. So sind wir darauf aus, über uns selbst zu bestimmen, unser je eigenes Leben zu führen und nicht eines, das Andere von uns erwarten oder wie sie es sich für uns vorstellen oder uns vorschreiben. Diese fundamentale Strebung ist eine Grundbewegung unseres Daseins, für das eigene Sein zu sorgen, wie es jedem Einzelnen anvertraut und aufgetragen ist.

Selbstsein ist, was es sein kann, es ist kein Besitz oder Bestand, über den wir verfügen, es bedeutet vielmehr ein Möglich-sein oder auch Frei-sein. Frei sind wir in Bezug auf das, was nicht festgelegt ist, was (noch) werden kann und soll. Unsere Existenz steht damit unter dem Vorbehalt des Unverfügbaren, des Zukünftigen und Zukommenden, so dass wir uns gegenwärtig immer wieder bevorstehen. Stets bewegen wir uns vor-wärtig, und wir verstehen uns prospektiv auf Etwas hin, das wir vorsehen und beabsichtigen, das wir befürchten oder erwarten. So ist unsere Sorge auf eine unbestimmte Zukunft gerichtet, zu der wir uns *heute* so oder so verhalten. Das Sein des Menschen ist beständig im Werden und im Wandel, in allen seinen Verhaltungen zukunftsorientiert, und nur in Relation zur Zukunft entdecken wir Vergangenheit und Gegenwart. Zukunftsperspektiven leiten unsere Sicht auf das Vergangene nicht weniger als auf das ‚Hier und Jetzt', auf unsere Einstellungen und Gestimmtheiten der Gegenwart. Das Sein unseres Daseins, die Existenz, ist perspektivisch konnotiert. Dasein existiert als Sorge. Die ontologische Bedingung bzw. der Sinn der Sorge ist die Zeitlichkeit, d.h., Seinsverständnis hat immer Zeitsinn. Das primäre Phänomen der Zeitlichkeit ist die Zukunft, die unserem Dasein als ein Möglichsein entgegen kommt: *„Es war ein Geniestreich Heideggers, die Sorge als das diensthabende Organ für die Erfahrung von Zeit identifiziert zu haben."* (Safranski 2015, 65)

Im Modus der Sorge bedeutet Dasein ein „Sich-vorweg-sein" indem es sich auf seine Möglichkeiten hin versteht. Zugleich ist es zurückbezogen auf die konkreten Bedingtheiten seines In-der-Welt-seins, die aus dem „Gewesenen" herkommen. Und schließlich ist Dasein alltäglich auf seine Umwelt bezogen in den Verweisungszusammenhängen einer jeweiligen konkreten bzw. aktuellen Situation. In den Dimensionen der Zeitlichkeit gründet das „Sich-vorweg-sein" in der Zukunft, das „Schon-sein-in-der-Welt" bedeutet Herkunft und Gewesenheit, und im „Bei-sein", im Umgang mit „innerweltlich Begegnenden" sind wir gegenwärtig bezogen auf eine alltägliche Wirklichkeit. Zukunft, Gewesenheit und Gegenwart zeigen damit die phänomenalen Charaktere des „Auf-sich-zu", des „Zurückbringens-auf" und des „Begegnen-lassens-von" (Heidegger 2006, 326). Die Sorgestruktur des Daseins lässt sich damit auf dreifache Weise darstellen: Das Sein des Menschen als Dasein bedeutet „Sich-vorweg-sein" auf Möglichkeiten hin, auf die ein Mensch verstehend-entwerfend antwortet. Heidegger bezeichnet diese Seinsweise als „Existentialität". Das zweite Moment der Sorgestruktur bedeutet: „In-der-Welt-sein". Diese Wendung ist bezeichnend für die Faktizität unseres Daseins im Bestehenden und innerhalb der Bedingtheiten dieser Welt. Hier vollzieht sich ein Verstehen auf dem Grunde der „Geworfenheit" des Daseins, wie wir uns in der Welt vorfinden und befinden: *„Existentialität ist wesenhaft durch Faktizität bestimmt."* (ebd. 192) Ein drittes Moment der Sorgestruktur ist die „Alltäglichkeit" des Daseins. Sie ist bezeichnend für das „Sein-bei" Anderem, wodurch wir im praktischen Leben und im *Umgang* mit den Gegebenheiten dieser Welt vertraut werden. Die Alltäglichkeit, wie sie sich im „Man" des Allgemeinen manifestiert, steht für alles, was uns im Gewohnten vertraut geworden ist, wovon wir uns zunächst und zumeist bestimmen lassen: *„Im Sich-vorweg-schon-sein-in-der-Welt liegt wesenhaft mitbeschlossen das verfallende Sein bei besorgten innerweltlich Zuhandenen."* (ebd. 192) Diese drei Verstehensweisen sind konstitutiv für die Sorgestruktur unseres Daseins in-der-Welt.

„Sein zum Ende"

Die Sorgestruktur unseres Daseins in-der-Welt weist auf, dass wir – eingebunden in die zeitlichen Verschränkungen – auf eine offene Zukunft hin ausgerichtet sind. Wir verstehen und „entwerfen" unser Leben auf Etwas hin, dass (noch) werden kann und soll. Fragen wir nach dem Sein des Menschen, nach seinem Dasein in-der-Welt, dann kann eine Antwort nur im hermeneutischen Horizont der Zeit gefunden und verstanden werden. Die selbstverständliche Seinsvertrautheit unseres verstehenden Weltverhaltens hat ihren „Sinn und Grund" in der Zeitlichkeit als der vortheoretischen Struktur unseres Daseins. Die Zeitlichkeit ist unserem Dasein immanent, sie ist „Sinn und Grund" der ontologischen Verfasstheit des Menschen als geschichtlich existierende Seinsweise in-der-Welt. Von einer existentialen Zeitstruktur her erschließen sich darum alle möglichen existentiellen Einzelphänomene unseres alltäglichen Lebens, die in einer hermeneutisch-phänomenologischen Auslegung verstehend zugeeignet werden (vgl. Heidegger 2006, 146). Menschliches Sein ist an die Zeit gebunden, die unser Leben und Erleben als vergangene, gegenwärtige und zukünftige Zeit strukturiert. Wir leben im Laufe der Zeit, im Werden und Wandel, und wir kommen nicht umhin, uns in allen Belangen

unseres Alltagslebens zeitlich zu verstehen und zu verhalten. Im Horizont einer endlichen und begrenzenden Zeit bedenken wir Anfang und Ende, und wir werden nicht zuletzt mit der existentiellen Sinnfrage konfrontiert, die im Verstehen unserer Endlichkeit eine oftmals Weichen stellende und zukunftsweisende Antwort abverlangt, so dass wir uns entscheiden und bescheiden müssen. Unter dem Vorbehalt des Endlichen, der je eigenen Endlichkeit, werden immer wieder unseren Anfängen und Fortschritten Grenzen gesetzt, die unserer Freiheit geboten sind und zu Veränderungen herausfordern. So leitet uns im Alltag der Welt ein ontologisches Vorverständnis, dass wir in einem irreversiblen und linearen Verlauf der Zeit leben, der gegenüber wir uns zugleich verhalten müssen.

Im chronologischen Verlauf der Zeit, mit allen unseren sorgenden Verhaltungen, bewegen wir uns in nur *eine* Richtung, und wir sind nicht in der Lage, diese Hin-richtung unserer Lebenswege umzukehren. Die Zeit verrinnt, und wir erfahren, dass wir mit ihrem irreversiblen, linearen Verlauf vergänglich sind, so dass jedes Erscheinen und Geschehen, wie alle geschichtlichen Wandlungen, unter dem Vorbehalt des Endlichen stehen. Das Leben kennt keine Replay-Taste. Wir können unsere Dasein nicht konservieren, keinen erworbenen Status quo beständig bewahren und bleibend in Besitz nehmen. Für unser menschliches Sein gibt es keine Haltbarkeitsgarantien, es ist vom Nichtsein bedroht und angefochten. Der Tod ist die unausweichliche Beschränkung unseres irdischen Daseins, eine dem Menschen immanente, je eigenste Möglichkeit. Wir Menschen wissen, dass wir sterben müssen. Und dieses Bewusstsein unserer Endlichkeit ist wesentlich *keine* kognitive Erkenntnis theoretischer Besinnung, sie erschließt sich unserem Dasein vornehmlich durch eine *fühlende* Verstehensweise, in der „Grundbefindlichkeit der Angst". Weder theoretische Besinnung noch rationale Reflexion, sondern eine in den Stimmungen sich bekundende Erkenntnisweise vermag uns zu erschließen, wie wir uns vorfinden und befinden in dieser Welt. So verstehen wir auch die Bedrohung durch das Nichtsein und mit ihr unsere eigene Endlichkeit im primären Modus einer fühlenden, emotionalen Wahrnehmung: in der Gestimmtheit einer ontologisch fundierten Angst. Martin Heidegger bezeichnet sie als eine latente *„Grundbefindlichkeit, die das Nichts offenbart"*, nämlich das *„Faktum unseres endlichen Daseins als drohendes Nichtsein"* (Heidegger 2006, 188). Insofern die Gestimmtheit der Angst kein konkretes Woher kennt, kein Etwas, auf das sie sich beziehen könnte, bleibt sie gegenstandslos, ungerichtet und diffus. Die Angst offenbart das Faktum unseres endlichen Daseins als drohendes Nicht-sein. Der Mensch hat in der Angst nichts mehr, an das er sich halten könnte. Das Nichts bedrängt und bedroht den Menschen in allen seinen vertrauten Lebensbezügen, so dass ihm „unheimlich" zumute wird, und er sich ungeborgen und heimatlos fühlt in dieser Welt.

Mithin offeriert uns die Angstgestimmtheit einen hermeneutischen Schlüssel, der es uns erlaubt, pathologische Ängste als verdecktes Leiden am drohenden Nichtsein zu verstehen. Manche Formen der Furcht erscheinen in Wiederkehr dieser ontologischen Angst als das Gewahrwerden der eigenen Endlichkeit (vgl. Längle/Holzhey-Kunz 2008, 246f.). Die Angst bekundet, dass alles Beginnen und Beenden eingebunden bleibt in den Grenzen der Zeit, ihren Strukturen und Widerständen unterworfen. Das Bedrohende aber und Bedrängende der Angst ist – konvergent zur Langeweile – weder Dieses oder Jenes, es ist weder hier noch dort zu verorten, es ist nahe und doch nirgendwo, eine diffuse, alles umfassende Anfechtung und Gefährdung unseres gesamten Daseins in der Welt. Die Gestimmtheit der Angst kennt im Gegensatz zur Furcht kein konkretes Gegenüber, und darum sehen wir nicht, woher sie kommt und wir wissen nicht, wohin wir uns wenden sollen. Was wir nun in dieser Grundbefindlichkeit erfahren und befürchten, ein mögliches Nichtsein, das muss jedoch Etwas sein, das wir zu gewinnen oder zu bewahren suchen. Ein Nichtsein, von dem wir sagen, setzt ontologisch ein Sein voraus, auf das wir uns beziehen können. So mag es gelingen, die Angst vor dem Nichtsein inhaltlich zu bestimmen als einer mehrfachen Bedrohung: der des Schicksals, der Schuld und der Selbstentfremdung bzw. der Sinnverfehlung. Wir befinden und erfahren uns stets unter den Bedingungen unseres geschichtlichen und geschicklichen Daseins wie auch in den Grenzen einer endlichen Freiheit, so dass unser menschliches Bemühen im Schatten eines möglichen Nichtseins fragwürdig erscheint, und wir uns selbst verlieren können. Hier finden wir in einer positiven Sicht die Themenfelder fundamentaler Strukturen und Strebungen personaler Erlebens- und Verhaltensweisen, wie sie mit den Grundmotivationen der Existenzanalyse ausgelegt werden. Wenn wir die Angst inhaltlich zu thematisieren und zu verstehen suchen, so geht es ihr zunächst um den Bestand unseres vitalen Daseins, das durch den physischen Tod bedroht ist. Diese Angst manifestiert sich in unserem Erleben, insofern wir dem Gefühl, mithin der Erfahrung des Nicht-mehr-sein-könnens ausgeliefert sind. Das Nichts, vor das uns die Angst stellt, begegnet uns aber auch in der Angst um den Wertverlust unseres Lebens. In ihr verdichtet sich die Befürchtung, dass Beziehungen verloren gehen und uns dieses Leben nicht mehr lebenswert erscheint. Wiederum begegnet uns das Nichts in der existentiellen Angst, wenn der Sinn dieses Lebens

fragwürdig geworden ist. Es ist die Angst einer inneren Leere, die offenbart, dass wir unser Leben verfehlen können, sofern wir unsere Möglichkeiten nicht selbst ergreifen. So wird in der existentiellen Angst oftmals auf drastische Weise offenbar, dass ich nicht das Meine aus mir und meinem Leben mache. So können wir der Angst in ihrer inhaltlichen Bestimmung einen positiven Sinn abgewinnen. Sie erweist sich als notwendig, um uns aus dem Gleichmaß des Gewohnten, aus einer alltäglichen Gedankenlosigkeit aufzurütteln, um zur „eigentlichen Existenz" zu gelangen. Die Angst fordert uns heraus, dem „Ruf des Gewissens" zu folgen, dem Ruf zum eigentlichen Selbstsein, und also nicht in die Verallgemeinerung und Konformität, in die vermeintlichen Sicherheiten des „Man", zu flüchten (Heidegger 2006, 272f.). Hier wird deutlich, dass wir auf uns selbst zurückgeworfen sind, auf unser einmaliges und unvertretbares Selbst-sein-können, dass jeder Einzelne für sich selbst und allein entscheiden muss. In einer „dem Tod vorlaufenden Entschlossenheit" sind wir gefragt und herausgefordert, in der Gegenwart, in jedem einzelnen, jeweiligen Augenblick, uns selbst als Grund unseres Handelns zu übernehmen: *„Die Angst benimmt dem Dasein die Möglichkeit, verfallend sich aus der Welt und der öffentlichen Ausgelegtheit zu verstehen. Sie wirft das Dasein auf das zurück, worum es sich ängstigt: sein eigentliches In-der-Welt-sein, das als Verstehendes auf Möglichkeiten sich entwirft."* (vgl. Heidegger 2006, 187) So kann sie durch ihre verweisende Funktion wirksam werden. Sie mutet uns zu, von den vermeintlichen Sicherheiten am Seienden abzusehen, mit denen wir uns selbst zu entlasten suchen. Die Angst vereinzelt unser Dasein im Mitsein der Menschen, damit wir zur „eigentlichen" Existenz gelangen, und wir unsere je eigenen Werdemöglichkeiten wahrnehmen und verwirklichen. Indem also die Angst den Menschen an sich selbst verweist, erhält sie ihre konstruktive Bedeutung als ‚via regia' zur eigentlichen Existenz. Sie kann dadurch gewonnen werden, dass wir unseren sicheren Tod für unser Leben ‚Hier und Heute' bedenken. Denn als sterbliche Menschen können wir uns nicht vertreten lassen. Der Tod vergewissert uns unserer Einmaligkeit und Einzigkeit. Darum ist der Tod, die Gewissheit, sterben zu müssen, die Voraussetzung, um ein selbst bestimmtes Leben führen zu können. Unser Alltagsleben jedoch mit seinen laufenden Geschäftigkeiten verleitet uns dazu, den Tod zu verdrängen, ihn aus unserem Bewusstsein zu verbannen und auszublenden. Wenn das Bedenken des Todes dazu führt, dass wir „zur Weisheit des Herzens gelangen", woran ein bekanntes Psalmwort erinnert (Ps. 90, 12), dann ist die Todesverdrängung eine menschliche Torheit, die den Menschen dazu treibt, sich selbst zu verfehlen und sich zu entfremden. Ein „weises Herz" dagegen bedeutet, dass wir unsere Existenz auf Wesentliches zentrieren und mit Entschiedenheit (entschlossen) handeln. Das Todesbewusstsein ist zugleich das Wissen des Menschen um seine eigenste Möglichkeit. Damit ist der Tod nicht das objektive Ende unseres Seins, also der Gegensatz zum Leben, er ist vielmehr ein Lebensphänomen, nämlich eine Weise zu sein, die das Dasein im Leben übernimmt: *„Das mit dem Tod gemeinte Enden bedeutet kein Zu-Ende-sein des Daseins, sondern ein Sein zum Ende dieses Seienden. Der Tod ist eine Weise zu sein, die das Dasein übernimmt."* (Heidegger 2006, 245) Heidegger möchte das *eigentliche* Sein auf das Verstehen des Seins in seiner Endlichkeit zurückführen. So muss im Zentrum der Frage nach dem Sinn menschlichen Seins die Gewissheit der eigenen Endlichkeit stehen, durch die sich der Einzelne zur Faktizität der alltäglichen „Verfallenheit" verhalten kann. Das Sein zum Tode hat daher eine wesentliche Bedeutung für den menschlichen Lebensvollzug. Der Tod fordert den Menschen heraus, sein Leben auf einzige Weise „heute" zu leben, indem es uns an die Gegenwart verweist als die jeweilige, nicht wiederkehrende Gelegenheit, unser Dasein auf Wesentliches hin zu zentrieren. Der Tod wirkt in unser Leben hinein, indem er uns an die Gegenwart verweist, wo immer es darauf ankommt.

„Heute" verdichten sich die Zeitdimensionen des Vergangenen und Zukünftigen im „Augenblick", der uns als die entscheidende Zeit entgegenkommt. Damit ist eine Zeiterfahrung konnotiert, die uns als Krise und zugleich als Chance erscheint, die nicht zuletzt ein Innewerden des Gerichtes bedeutet, weil sie das Moment des Unwiderruflichen enthält. Die Griechen verehrten in der Antike eine Gottheit, die eine günstige Gelegenheit heraufführt und die blitzschnell ‚beim Schopf ergriffen' werden muss. Dieser Gott „Kairos" erscheint plötzlich und unberechenbar den Menschen, um ihnen den Augenblick seiner besonderen Gunst anzubieten. Aus diesem Mythos wurde einer chronologischen Verlaufszeit gegenüber ein Zeitbegriff abgeleitet, der die Zeitenfülle oder auch die erfüllte Zeit zu handeln konnotiert. Das Gewahr-werden eines Kairos geschieht nun nicht durch Analyse und Berechnung, nicht durch objektive Beobachtung, sondern durch existentielle Beteiligung, die dem Begegnenden gegenüber wahrnehmend gegenwärtig ist, die sein lässt, was da ist, die sich einlässt auf das, was noch nicht ist. Wie anders können wir den Kairos eines Geschehens und unserer Geschichte erfassen, wenn nicht in einer grundsätzlichen Offenheit gegenüber dem Neuen, Unerwarteten, das als Widerfahrnis in keiner Weise zu fixieren oder vorweg zu nehmen ist. Den Kairos erkennen wir in der Unmittelbarkeit des Begegnenden, achtsam und Anteil

nehmend, mit allen Sinnen im ‚Hier und Jetzt'. Nur die Gegenwart ist unserer sinnlichen Erfahrung zugänglich. Eine kairologische Zeitsignatur sensibilisiert für die spezifischen Eigenzeiten von Beziehungen und Ereignissen in unserem Leben und Zusammenleben. Sie sensibilisiert unsere Sinne für die Einmaligkeit des Augenblicks und weckt unser Gespür für das, was an der Zeit ist und wann es an der Zeit ist, Etwas zu beginnen oder zu beenden. So kommt es jetzt darauf an, zu leben mit ganzem Herzen, mit Interesse und Anteilnahme mitten im Alltag der Welt. Nur gegenwärtig können wir unser Leben auf Zukünftiges hin gestalten. Nur heute können wir handeln.

„Mitsein in einer Welt, die wir mit Anderen teilen"

Der phänomenologischen Analyse Heideggers ist daran gelegen, die spezifische Seinsart des Menschen wie auch die existentialen Grundstrukturen seines Daseins aufzuweisen, von denen her die existentiellen Inhalte, die im Erleben des Einzelnen wirksam werden, verstanden werden. Wir alle existieren als einzelne im Miteinander der Menschen und einer gemeinsamen Welt, die wir mit Anderen teilen. Zur Wesensbestimmung unseres Daseins in-der-Welt gehört gleichursprünglich das Mitsein und Miteinandersein. Ich verstehe mich selbst als ein Mensch unter Menschen auf Grund unseres faktischen, geschichtlichen Daseins in-der-Welt und dessen Strukturen. Keinesfalls kann der Mensch als isoliertes Subjekt gesehen werden. Er ist nicht zu verstehen ohne den Anderen. Unser menschliches Dasein ist allen anthropologischen Bestimmungen voran relational und intentional auf Gemeinschaft hin veranlagt. Wir kommen auf die Welt, wir werden geboren, und Andere sind schon da: Mütter und Väter, Schwestern und Brüder, Menschen, die mich erwarten, die mich in Empfang nehmen und im Leben willkommen heißen. Keiner lebt für sich allein. Allen Anfängen voraus erfahren wir uns in Beziehungen, im Umfeld der Familie, unter Freunden und Vertrauten, und wo immer wir im alltäglichen Leben miteinander zu tun haben und zusammenwirken.

Der Einzelne ist nicht ursprünglich reines, von allen Anderen isoliertes „Ich", das in der Immanenz des eigenen Bewusstseins sich selbst vollzieht und erfährt. Nur im Ganzen einer gemeinsamen menschlichen Welt kommt der Einzelne zu sich selbst. Nur in menschlicher Erfahrungsgemeinschaft bildet und entfaltet sich sein eigenes Selbstverständnis. Dazu gehört auch, dass sich jeder in seiner Einzelheit und Einmaligkeit erfährt, dass er um die Unvertretbarkeit seiner individuellen Entscheidung und Verantwortung weiß. Wir bleiben in unseren praktischen Belangen *kooperativ* aufeinander bezogen und auf unsere Mitwelt angewiesen. Diese fundamentale Gemeinsamkeit umfasst alle möglichen Formen zwischenmenschlicher Zuwendungen, mithin auch der Trennung oder Abweisung, die wir erleiden, wenn der Andere fehlt. So ist auch das Allein-sein eine Weise unseres Mitseins in-der-Welt. Auch für Robinson, der auf einer einsamen Insel lebt, auch für den ‚Einsiedler', ist ein Fehlen des Anderen der defiziente Modus einer ursprünglichen Verbundenheit der Menschen: *„Mitsein bezeichnet die ursprüngliche Verbundenheit der Menschen und bestimmt existential unser Dasein auch dann, wenn ein Anderer gegenwärtig gar nicht anwesend ist oder wahrgenommen wird: Fehlen kann der Andere nur in einem und für ein Mitsein. Das Fehlen des Anderen ist ein Modus des Mitdaseins und nur möglich, weil Dasein als Mitsein das Sein des Anderen in seiner Welt begegnen lässt."* (Heidegger 2006, 121) Martin Heidegger hat diese grundsätzliche Sozialität in seiner Fundamentalontologie prägnant formuliert: *„Dasein ist wesenhaft Mitsein,…denn die Welt ist jene, die wir mit Anderen teilen."* (ebd. 118) Wir treffen sie an im täglichen Leben, im umsichtigen Besorgen der Dinge, in allem, was wir betreiben und wo immer wir uns füreinander nützlich erweisen und miteinander zu tun haben.

Selbstverständlich übernehmen wir das überlieferte Erbe vorangegangener Generationen, das wir uns zu eigen machen. Wir orientieren uns an bewährten Umgangsformen und gewohnten Verhaltensweisen, und wir folgen den allgemeinen Konventionen und Üblichkeiten, wie sie uns von Anderen vermittelt werden. Im Miteinander der Menschen sind wir – nicht zuletzt im Gebrauch der Sprache – mit den jeweiligen Verweisungen und Bewandtnissen einer gemeinsamen Lebenswelt vertraut geworden, in deren Wirkzusammenhängen wir unser Dasein mit seinen alltäglichen Belangen verorten und beheimaten. So bewegen wir uns innerhalb umgreifender Sinnzusammenhänge, in denen die Dinge bedeutsam werden. Jeder weiß im Raum gesellschaftlicher Konventionen, umgänglicher Reglements und Arrangements, wonach wir uns zu richten haben, so dass mit uns zu rechnen ist, und wir uns untereinander berechenbar bleiben. Wir orientieren uns an allgemeinen gültigen Ordnungen und einem Rollenverhalten, das als Routinegewissheit beliebig wiederholt und reproduziert werden kann. Im Allgemeinen lernen wir das überlieferte Lebenswissen, woran wir uns zu halten haben und was sich gehört. Der Einzelne findet ein bereits vorgegebenes Muster, in das er sich einordnen kann, wie man denn wiederum sein Verhalten als wahrscheinliches vorauszusehen vermag. Wir wissen in immer wiederkehrenden Alltagssituationen, was zu tun

ist. Die Signale einer Ampel sind eindeutig – das ist ein banales Beispiel: Rot bedeutet stehen, und Grün bedeutet gehen. Was generell geboten ist, das gilt für alle gleichermaßen. Es würde bald ein Chaos entstehen, müsste man sich erst über die jeweiligen Vorfahrtsrechte verständigen, oder wollte man es dem schöpferischen Einfall eines Einzelnen überlassen, wann es ihm zu stehen oder zu gehen berechtigt erscheint. In einem modernen und mobilen *Mehrheitsverhalten* steuern und strukturieren Automatismen und Mechanismen unser Alltagsleben, und sie gewährleisten einen koordinierten und verlässlichen Verlauf unserer Aktivitäten. Nur so sind Sicherheit und Ordnung gewährleistet, wenn man sich aufeinander verlassen kann und unsere Reaktionen berechenbar bleiben. Innerhalb der sozialen Welt und Wirklichkeit sind wir in der Lage, unseren Alltag zu bewältigen.

Eingebunden in die Sorgestruktur unseres Daseins steht eine „besorgende Fürsorge" für ein *kooperatives* Gemeinwesen, sofern wir einander dienlich sind und uns „bei Etwas" nehmen. Zunächst und zumeist ‚begegnen' wir uns aus einer umweltlich besorgten Mitwelt, z.B. als Hersteller, Lieferant, Händler, Konsument, die untereinander partizipieren an einem „Wozu", und die sich füreinander verwenden. Hier geht es jedoch nicht mehr um Diesen oder Jene, sondern um beliebige Andere, die in einem gesellschaftlichen Gefüge definierter Rollen und Funktionen austauschbar und zu ersetzen sind. So führt ein fürsorgendes Zusammenleben zu einem ritualisierten und routinierten Nützlichkeitsverhalten, so dass wir uns auf Grund gesellschaftlich relevanter Brauchbarkeiten im Miteinander der Menschen zugehörig fühlen und gerechtfertigt erfahren. Es scheint in einer funktionalisierten Welt vorrangig zu sein, pragmatisch nicht nur mit den Dingen, sondern auch mit Menschen umzugehen bzw. lösungsorientiert zu handeln. So ist man stets bemüht, sich nützlich zu machen, wo man allem voran die Tüchtigkeit zur obersten Tugend erhoben hat, und man sich seiner Mitwelt tauglich erweisen muss. In der Leistung aber ist jeder ersetzbar. Jeder kann der Andere sein, solange er noch zu gebrauchen ist. Die Erfahrung der Ersetzbarkeit lässt die Menschen (in einer Leistungsgesellschaft) nach seiner Identität fragen, denn wir wollen nicht aufgehen in lauter Rollen, die wir übernehmen, aber selbst nicht sind. Hier handelt der Mensch im alltäglichen Dasein nicht schon aus einer eigenverantworteten Entscheidung heraus. Vielmehr wird er von einem Mitsein geleitet, vom unbemerkten Einfluss eines allgemeinen „Man", das den Einzelnen allen Anderen gleichförmig macht. Das führt schließlich zur Auflösung des eigenen Selbst in der Seinsweise der Anderen und einer öffentlichen Meinung. So wird uns im Modus des „Man" die Bürde abgenommen, selbstständig zu denken und einsichtig zu handeln. Man hält sich an das Bewährte und Gewohnte, und man verhält sich, wie es sich gemeinhin gehört. Das menschliche Dasein hat die Neigung, an seine Welt zu „verfallen". Man lässt sich von der Welt bestimmen und ihren alltäglichen Belangen: den kurzfristigen Besorgungen, den dringlichen Geschäftigkeiten oder jeweiligen Ablenkungen. Die gesellschaftlich vorgegebenen Klischees wechseln mit dem Modus und den jeweils dominierenden Präferenzen der öffentlichen Meinung, die uns der Freiheit beraubt, selbstständig zu denken und zu handeln. Weil das „Man" *„alles Urteilen und Entscheiden vorgibt, nimmt es dem jeweiligen Dasein die Verantwortlichkeit ab"*. Das „Man" kann es sich leisten, dass man sich ständig auf es beruft. Heidegger bezeichnet dieses „Verfallensein an das Man" als *„Flucht des Daseins vor ihm selbst als eigentlichem Selbst-sein-können"* (Heidegger 2006, 184). Diese Flucht in das indifferente „Man", ist der (vergebliche) Versuch, der eigenen Endlichkeit zu entkommen, so dass wir im Bewusstsein unseres endlichen Daseins immer schneller werden, um Zeit zu sparen, sie zu erwerben oder zu gewinnen. Will man das Leben als ‚letzte Gelegenheit' nicht versäumen, dann muss man sich beeilen, mehr daraus zu machen. Man darf keine Zeit verlieren, alles nur Mögliche anzufangen – sofort und zugleich – solange man dazu noch in der Lage ist. Eine mobile und mediale Beschleunigungsmentalität führt schließlich zu einem praktischen und fragmentierenden Erledigungsverhalten, das in vielen Facetten ständiger Verfügbarkeit, hastiger Reagibilität und operativer Aktivität Ausdruck findet. Im Trend temporaler Kurzfristigkeiten ist die Frage stets virulent, was zu machen ist, was wir noch optimieren müssen und was wir maximieren können. Ohne Steigerung innovativer Dynamik und Verdichtung droht die Stagnation. Nur der Schnelle hat eine Chance im Wettbewerb, der allem voran auf Gewinn und Wachstum ausgerichtet ist. Wer zu spät kommt, so wurden wir belehrt, den bestraft das Leben. So geht man einher in flüchtigen Aufenthalten und latenten Gegenwarten, die sich ohne Rücksicht und Voraussicht kaum noch in einen geschichtlichen Zusammenhang einfügen lassen. Man verbringt die Zeit in jeweiligen (zufälligen) Begebenheiten, die unverbunden und unverbindlich sich nebeneinander und nacheinander reihen.

Im zeitlichen Modus erhöhter Geschwindigkeiten ist Flexibilität gefragt, mithin die Fähigkeit, kurzfristig zu kommunizieren wie auch rechtzeitig reagieren zu können und daher jederzeit erreichbar zu sein. Hin und her wird man mit aktuellen Nachrichten versorgt und mit lauter Neuigkeiten versehen, die sich im Mitreden und Weitersagen herumsprechen. Der Vorrat an Informationen mag den Schein erwecken, stets auf dem Laufenden zu sein und über die Sachen Bescheid zu wissen. Die Sache ist so,

weil man es sagt. Und so hält man sich zumeist an das „Gerede“ als die Möglichkeit, alles zu verstehen, ohne vorgängige Zueignung der gemeinten Sache: *„Alles sieht aus wie echt verstanden, ergriffen und gesprochen, und ist es im Grunde doch nicht. Gemäß der durchschnittlichen Verständlichkeit kann die mitgeteilte Rede weitgehend verstanden werden, ohne dass sich der Hörende in ein ursprünglich verstehendes Sein zum Worüber der Rede bringt.“* (Heidegger 2006, 175) Wir bezeichnen mit bekannten Begriffen, was sich eindeutig definieren und empirisch feststellen lässt. Solange wir den Dingen einen Namen geben und sie in den Fundus unserer Erfahrungen und Vorstellungen vereinnahmen können, meinen wir, Bescheid zu wissen. Auf diesem Wege des Nachredens und Weitersagens muss die bloße Mitteilung fertiger Informationen einem *uneigentlichen* Verstehen hinreichend erscheinen. In einer Welt vorhandener Informationen kann man jederzeit Wissen erwerben und Kenntnisse erweitern, die jedoch kaum Erkenntnis bewirken. Die Herrschaft des „Man“ erweist sich darin, dass wir unbefragt übernehmen und vereinnahmen, was uns im Medium der öffentlichen Meinung vermittelt wurde: Worte, die kaum noch zu denken geben, die wir selbstverständlich wiederholen, verwenden oder verwalten. So mag man im Miteinander der Menschen einvernehmlich aufgehen im Allgemeinen, im Umfeld kollektiver Konventionen, so dass eine Verständigung im praktischen Lebensalltag weithin gelingt, wenn es um informative, faktische oder funktionale Sachverhalte geht. Wollen wir aber uns selbst mitteilen und den Anderen meinen, dann reicht es nicht hin, über Etwas zu reden, das sich mit eindeutigen Begriffen definieren und feststellen lässt. Kann doch keiner je in eigener Sache sich auf Andere berufen. Hier ist jeder selbst gefragt und herausgefordert, seine eigene Antwort zu finden und zu vertreten, woraufhin er sich verstehen und wozu er sich verhalten will. Statt Worte zu wiederholen oder zu verwenden, sollten wir interessiert und fragend darauf ausgerichtet bleiben, das mit ihnen Gemeinte und Gesuchte uns zu eigen zu machen. Das mag auch bedeuten, angemessene, aufweisende, erhellende und differenzierende Worte zu finden, die möglichst viele Facetten unserer Lebenswirklichkeit zutreffend erfassen, Worte, die aussagen und sehen lassen, was Sache ist, die entgegen aller semantischen Eindeutigkeiten und festgelegter Definitionen, be-deuten und zu denken geben, die das Unsagbare zur Ansicht bringen, die sich allen buchstäblichen Systemen und bloßen Sachverhalten widersetzen. Objektive Tatbestände, funktionale Sachverhalte lassen sich in starren Formeln wiederholend verwenden und verwalten, sie lassen sich tradieren und konservieren, ohne von ihnen betroffen und an ihnen existentiell beteiligt zu sein. Was immer wir feststellen und zu wissen haben, alles was der Fall ist, worüber wir bereits verfügen und befinden, eine uns vertraute Fachsprache und selbstverständliche Formulierungen, mag man getrost ‚schwarz auf weiß nach Hause tragen‘, um den Bestand bleibend zu bewahren. Ein Wort aber wird glaubwürdig und gewiss, durch den, der selbst darin gehalten, zu antworten in der Lage ist, wie denn auch der/die Lehrende zu Lehre gehört. Das überlieferte und gelernte Wissen muss stets vom Einzelnen angeeignet und verinnert werden, es verlangt von jedem selbst Einsicht und Einverständnis, soll es denn existentielle Bedeutung gewinnen. Sonst würde man sein Leben lang und immer wieder auf ausdrückliche Erlaubnis warten, dass Andere uns gewähren, was allein in eigener Gewissheit gewollt und gewagt werden kann. Seiner selbst nicht sicher wird man sein Verhalten mit Genehmigungen und Argumenten versehen, die das Eigene vom Allgemeinen her zu begründen suchen. Gerne folgt man den Verordnungen und Geboten, die allen gleichermaßen gelten. Denn im Allgemeinen braucht keiner sein Verhalten selbst verantworten und ‚auf die eigene Kappe nehmen‘. Man lässt sich davon bestimmen, wie man sich gewöhnlich im Mitsein verhält, und kann sich darauf berufen, im Recht zu sein.

Unter der Herrschaft des „Man“ wird der moderne Mensch von einem gleichförmigen Mehrheitsverhalten geleitet, das einer individuellen Imagepflege erlaubt und auferlegt, wahrgenommen zu werden, bei Anderen anzukommen, mit dem, was man vorzugsweise zu bieten hat. Man ist bemüht, bei Anderen Aufmerksamkeit zu erzeugen, bei ihnen Zustimmung und von ihnen Bestätigung zu erfahren. Modebewusst übernehmen Menschen in einer medialen Lebenswelt die Ansichten Anderer, mit denen sie gemeinhin die eigenen zu begründen suchen. Man richtet sich nach den Erwartungen und Bewertungen Anderer, um ihnen gefällig zu sein. In Folge werden die Menschen von Außen geleitet eine eigene Haltung und inneren Halt verlieren und wiederum das Gefühl der Leere und Belanglosigkeit durch hastigen Aktionismus zu kompensieren suchen. Im ständigen Wechsel irgendwelcher Meinungen, die wir von irgendwoher übernehmen, oder auch im gedankenlosen Dahinleben, fehlen uns die tragenden Inhalte, an die wir uns halten können. So sind manche Haltlosigkeiten auch inhaltlich bestimmt, weil uns nichts Wesentliches zu sagen und zu fragen angelegen ist, oder wir kaum noch Gründe haben, die sich im Alltag der Welt tragfähig erweisen. Wenn wir auf die Frage nach dem Wohin unseres Weges keine Antwort geben, wenn wir die Richtung unseres Lebens nicht selbst bestimmen, dann werden wir uns treiben lassen, wir werden uns selbst verlieren im Getriebe unserer alltäglichen

Geschäftigkeiten. Eine andauernde funktionale Betriebsamkeit kann schließlich zur Selbstentfremdung und zu Verunsicherungen führen, die sich in möglichen pathologischen Phänomenen manifestieren und profilieren. An die Stelle der Freiheit, des eigenen, schöpferischen Denkens und Handelns tritt eine an Anderen verursachte, un-eigene und un-verantwortete Geschäftigkeit, die im Trend flüchtiger Beschleunigungen, kurzfristiger Erfolge und fortschreitender Veränderungen unser Dasein dominiert. In Folge wird es sich selbst verlieren und die Gefühle der (einer chronischen) Leere, der Isolation und Belanglosigkeit mit beliebigen Ablenkungen und betriebsamen Unternehmungen versuchen niederzuhalten. Gibt es doch in einer „Erlebnisgesellschaft" genügend Gelegenheiten, die geboten werden, dem horror vacui einer latenten Langenweile entgegenzuwirken. Durch eine alltägliche Daseinsweise außen geleiteter Lebensgewohnheiten wird schließlich die Freiheit der Menschen von einer Mitwelt in Schach gehalten, deren Sachlichkeit im umsichtigen Besorgen der Dinge plausibel und selbstverständlich erscheint. Wann immer wir meinen, Bescheid zu wissen, wird man kaum noch Fragen stellen, weil alles Urteilen und Entscheiden fast unauffällig vorgegeben ist. Sollen es aber eigene Entscheidungen sein, die mein Leben bestimmen, dann werden es stets *einsame* Entscheidungen sein, die kein Anderer für mich zu übernehmen vermag. Sind wir doch nicht in der Lage, unser Leben an Andere zu delegieren. Ich selbst bin mir in meiner Freiheit gegeben und aufgegeben, mein eigenes Leben zu führen und Etwas mit mir anzufangen. Ich selbst bin mir zu eigen und somit verantwortlich für die Folgen meines Verhaltens, wie denn eingegangene Verpflichtungen und gegebene Versprechen im Werden und Wandel der Zeit beständig bleiben und verbindlich gelten. Darum sind wir als Einzelne gefragt, ob wir uns selbst zum Grund eigenen Handelns übernehmen und uns selbst gehören, uns selbst wählen und gewinnen wollen. Mitunter mag das bedeuten, immer wieder zu erwägen, wann es geboten erscheint, sich dem Gewohnten zu widersetzen, wie auch zu wagen, der eigenen Gesinnung zu folgen. Im Gegensatz zum „Man" steht darum die Eigenständigkeit. Sie erweist sich in einer Haltung des Fragens, des Überlegens und Urteilens. In unserem endlichen Leben haben wir die Möglichkeit, in allem, was wir vornehmen oder anfangen, unser Dasein im Alltag der Welt zum Wesentlichen hin zu zentrieren. Auf diese Weise wird das Eigensein eines Menschen vorrangig, das sich in der „Treue der Existenz zum eigenen Selbst" bewahrheitet und bewährt. So wird nun auch die Sorge für den Anderen eine *befreiende* sein, sofern sie den Anderen zur Rechtfertigung seines Handelns herausfordert, und das heißt, den Einzelnen zu würdigen, der für das je eigene Dasein selbst verantwortlich ist. Insofern unser Dasein in der Welt als Sorge bestimmt ist, steht auch unser Miteinandersein in der besorgenden Fürsorge. Das „Man" bestimmt auch im Verhalten der Fürsorge unsere alltäglichen zwischenmenschlichen Beziehungen. Wenn unsere Sorge auf einen Anderen gerichtet ist, sprechen wir von Fürsorge. Wofür aber sorgen wir, wenn wir für Andere sorgen? Heidegger unterscheidet zwischen einer „einspringenden-beherrschenden" und einer „vorspringenden-befreienden" Fürsorge (vgl. Heidegger 2006, 122f). In der *einspringenden* Fürsorge nehmen wir dem Anderen seine Sorge ab, wir entlasten ihn, indem wir Etwas für ihn be-sorgen. Wir treten an seine Stelle. Wir übernehmen für ihn Verantwortung. In der *vorausspringenden-befreienden* Fürsorge vertreten wir den Anderen darin, sich selbst zu vertreten. Unsere Sorge für ihn ist die Sorge um sein eigenes Selbst. Vorausspringend ist diese Fürsorge, weil sie dem Anderen sein eigenes Selbstsein-können als Ziel vorhält. Sie ist der Appell an seine je eigene Freiheit und Verantwortung. Diese Fürsorge will ihn zur Selbstbestimmung und Selbstständigkeit anleiten. Das heißt, hinsichtlich der Selbstsorge des Anderen, besorgt zu sein. Es geht also der vorausspringenden Fürsorge nicht darum, dem Anderen Etwas abzunehmen oder für ihn zu übernehmen, sondern darum, seine Verantwortlichkeit für sich selbst, für sein eigenes Leben, zu fördern und zu fordern. Diese Fürsorge ist das Ethos unseres Daseins in-der-Welt, das bei gegenseitiger Hilfe, die eigene Unabhängigkeit wie auch die Unabhängigkeit des Anderen gewährt und bewahrt. Mit einer vorausspringenden-befreienden Fürsorge wird der Einzelne in seinem *Eigensein* angesehen und damit zur *eigentlichen* Existenz herausgefordert. Mit einer so gemeinten „befreienden Fürsorge" wird das Miteinander der Menschen nicht mehr nur im Modus sozialer Funktionen und Nützlichkeitserwägungen in Anspruch genommen, vielmehr denn als Ermöglichung, das Eigene zu finden und sich zu erfahren. Konsequent hat die Existenzphilosophie die Besonderung bzw. die *Vereinzelung* thematisiert, wie sie uns Heidegger im Begriff der „Eigentlichkeit" offeriert, dass *„jedes Mitsein mit Anderen versagt, wenn es um das eigenste Sein-können geht"* (Heidegger 2006, 263).

Heidegger unterscheidet zwei Grundmodalitäten, wie wir unser Leben führen können. Er nennt sie die „uneigentliche" und die „eigentliche" Daseinsweise. Zunächst und zumeist leben wir im Modus der „Uneigentlichkeit", sofern wir uns im Allgemeinen verfehlen und „an die Welt verfallen". Wer *uneigentlich* lebt, der denkt, was Andere denken, er sagt, was man so sagt, er verhält sich so, wie man es gemeinhin erwartet. Die *eigentliche* Daseinswei-

se geht nicht auf in einer Konformität des Allgemeinen wie auch in Form eines umgänglichen Arrangements und konventionellen Verhaltens, in dem, was im Horizont des „Man“ konventional vorgegeben sozialer Wirklichkeit präformiert ist. Jeder Einzelne ist in Anspruch genommen, sich auf sein eigenes Selbstsein-können zu besinnen, sich selbst als Grund seines Handelns zu übernehmen. Heidegger sieht im existierenden Modus des „Man“ die Verhinderung der Eigentlichkeit. Erst vor dem Hintergrund bewusst wahrgenommener Möglichkeit wird das Dasein zur verantworteten Wahl und Entscheidung und hört auf, ein nachgeahmtes Leben zu sein. Im Modus der Eigentlichkeit betritt ein Mensch seinen individuellen Freiraum für schöpferische Tätigkeiten. Er ist offen für verschiedene Handlungsmöglichkeiten, die ihm im Rahmen von Rollenzuweisungen und Rollenerwartungen möglich erscheinen. Geht es um mich, dann muss ich von meinen Mitmenschen absehen, die mich im Allgemeinen umgeben, die mich in fürsorgenden sozialen Funktionen definieren, mit denen jeder zu ersetzen ist. Weil Uneigentlichkeit ein Aufgehen im „Man“ ist, kann das Dasein eigentlich werden nur im Sich-befreien von der Herrschaft der Anderen (vgl. Heidegger 2006, 263).

Diese „Vereinzelung“ aber kann ein *eigentliches Miteinander* ermöglichen. Das eigentliche Mitsein hat die Gestalt des Sein-lassens. Ein Sein-lassen aber, das positiv die Anerkennung des Eigensten des Anderen darstellt, bedeutet negativ, den Anderen von mir selbst zu befreien, das heißt, den Anderen zu sich selbst zu befreien.

Aus begegnungsphilosophischer Sicht wurde der Mitseins-Analyse Heideggers entgegengehalten, hier bleibe der Einzelne um seiner selbst willen, auf sich allein bezogen, bei sich, indem er es versäumt, ein Gemeinsames zu begründen, am Anderen Teil zu nehmen und für-einander „da“ zu sein (vgl. Binswanger 1993; Buber 2000, 94ff.). Denn weder in der Verallgemeinerung des „Man“, noch in einem vereinsamten Selbst-sein, gibt es ein *Gegenüber*, das wir mit „Du“ anreden und dem wir begegnen können. Nur im Entgegenkommen, nicht in kollektiver Konformität noch in einsamer Selbstgewissheit, können wir uns selbst erkennen und den Anderen in seinem Eigensein an-erkennen. Das je Eigene zu finden und zu erfahren, setzt einen jemeinigen und jemeinenden Anderen voraus, der uns beim Namen nennt und mit einem „Du“ anredet, dem wir uns wiederum um seiner selbst willen zuwenden. Allein diese dialogische Dimension unseres Daseins verbürgt die Verbundenheit der Menschen und ihr Zusammenwirken in einer gemeinsamen Welt.

Resümee

Menschen verstehen bedeutet, sie in ihrer Welt zu verorten. Das ist die entscheidende Wende hin zu einer hermeneutischen Phänomenologie. Heidegger hat die Hermeneutik ontologisch fundiert und als eine „Grundbewegtheit des Daseins“ bezeichnet, die allen Menschen gemeinsam ist. Unser menschliches Sein unterscheidet sich vom Vorhandensein der Dinge. Es hat seine besondere Seinsweise (Existenz), die unserem Verstehen phänomenologisch zugänglich ist. Vor dem Hintergrund einer phänomenologischen Erhellung des Daseins als ein In-der-Welt-sein kann deutlich werden, auf welche Weise ein Verstehen des Menschen im Seinscharakter des Daseins selbst und seinen fundamentalen Strukturen ontologisch verwurzelt ist.

Mit dieser hermeneutisch-phänomenologischen Perspektive sehen wir den Menschen intentional auf Zukünftiges hin ausgerichtet, insofern es uns immer um Etwas geht, das wir anstreben und zu erreichen suchen, das wir bewahren und bewirken wollen. Nur dem Menschen wird das eigene Leben zur Aufgabe, es muss von jedem selbst geführt und vollzogen werden. Zu existieren vermag nur der Einzelne, weil Dasein je meines ist und von keinem Anderen übernommen werden kann. Darauf zielt eine hermeneutisch-phänomenologische Analyse, dass der einzelne Mensch in seiner „Jemeinigkeit“ die je eigenen existentiellen Möglichkeiten entdeckt und sich auf sie hin im konkreten Leben und im Alltag der Welt entwerfen kann. So geht es um ein Verstehen der je eigenen Existenz im Sinne einer Selbstaneignung, die mit der Befreiung von der Ausgelegtheit des „Man“ zu den eigenen Möglichkeiten führt.

Literatur

Aristoteles (1967) Nikomanische Ethik (Aristoteles, Werke Bd. 6). Übersetzt und kommentiert von F. Dirlmeier. Berlin: Akademie-Verlag

Beils K B (1987) Transzendenz und Zeitbewusstsein. Zur Grundproblematik des transzendental-philosophischen Idealismus. Bonn: Bouvier

Binswanger L (1993) Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins. Ausgewählte Werke Band 2). Heidelberg: Ansanger

Buber M (2000) Das Problem des Menschen. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus

Coenen L (1979) Theologisches Begriffslexikon zum Neuen Testament. Bd. 1. Wuppertal: Brockhaus

Coreth E (1986) Was ist der Mensch? Grundzüge philosophischer Anthropologie. Insbruck: Tyrolia

Dilthey W (1968) Die geistige Welt. Einleitung in die Philosophie des Lebens (Gesammelte Schriften V. Band). Stuttgart: Teubner

Eckstein F (1974) Abriss der griechischen Philosophie. Frankfurt: Hirschgraben

Fellmann F (2006) Phänomenologie zur Einführung. Hamburg: Junius

Figal G (2007) Gegenständlichkeit. Das Hermeneutische und die Philosophie. Tübingen: Mohr Siebeck

Gadamer H-G (1965) Wahrheit und Methode. Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik. Tübingen: Mohr (Paul Siebeck) (2)

Heidegger M (1927/1975) Sein und Zeit. 12° Frankfurt am Main: Klostermann
Heidegger M (2006) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer
Heidegger M (2018) Grundbegriffe der Metaphysik. Welt-Endlichkeit-Einsamkeit. Frankfurt: Klostermann
Herrmann FW (1987) Hermeneutische Phänomenologie des Daseins. Eine Erläuterung von „Sein und Zeit". Bd. 1: „Einleitung: Die Exposition der Frage nach dem Sinn von Sein". Frankfurt am Main: Klostermann
Längle A, Holzhey-Kunz A (2008) Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Fakultas
Marquard O (2013) Der Einzelne. Vorlesungen zur Existenzphilosophie. Stuttgart: Reclam
Müller K (2008) Glauben-Fragen-Denken (Bd. II Weisen der Weltbeziehung). Münster: Aschendorff
Passie T (1995) Phänomenologisch-Anthropologische Psychiatrie und Psychologie (Schriften zur Wissenschaftsgeschichte XIII). Hürtigenwald: Pressler
Reyer W (1926) Einführung in die Phänomenologie (Wissen und Forschen Bd. 18). Leipzig: Meiner
Safranski R (2015) Zeit. Was sie mit uns macht – und was wir aus ihr machen. München: Hanser
Sander A (1996) Mensch-Subjekt-Person. Die Dezentrierung des Subjekts in der Philosophie Max Schelers. Bonn: Bouvier
Scheler M (1980) Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Franke
Scholtz G (1995) Ethik und Hermeneutik. Schleiermachers Grundlegung der Geisteswissenschaften. Frankfurt: Suhrkamp
Theunissen M (1977) Der Andere. Studien zur Sozialontologie der Gegenwart. Berlin/New York: de Gruyter (2)
Vetter H (Hg) (2004) Wörterbuch der phänomenologischen Begriffe (Philosophische Bibliothek Bd. 555). Hamburg: Meiner
Vetter H, Flatscher (Hg) (2005) Hermeneutische Phänomenologie – phänomenologische Hermeneutik. Frankfurt: Peter Lang
Zahavi D (2007) Phänomenologie für Einsteiger. Paderborn: Fink

Anschrift des Verfassers:
Helmut Dorra
Am Mühlenberg 56
D – 25451 Quickborn

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, Silvia Schmidt; Ian Lindner
Kongressbericht – Chefredaktion: Mag. Brigitta Mühlbacher, *Assistentin:* Mag. Stephanie Häfele-Hausmann, *Redaktion:* Mag. Markus Hauser, Dr. Barbara Jöbstl, Martha Sulz; Ian Lindner
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

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.

ETHIK IN LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE

Julia Werner

Existenzanalytisches Verständnis sieht personale Offenheit als Grundlage jeder professionellen Hilfe an. Reflektiertes Selbstverständnis ist Voraussetzung für eine gelingende Begegnung mit dem Gegenüber – sei es in Beratung, Begleitung oder Therapie. Zum Eigenen des Helfenden gehört auch dessen ethische Orientierung.
Der Artikel will zu einem aktualisierten und offenen Diskurs über ethische Positionen und deren Herleitung anregen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Ethische Grundlagen, emotionaler Zugang zu Werten, rationale Begründung, moralische Pluralität, phänomenologische Haltung, reflektiertes ethisches Selbstverständnis

ETHICS IN LOGOTHERAPY AND EXISTENTIAL ANALYSIS

According to existential analytical understanding personal openness is the basis of every professional help.
Reflected self-understanding allows successfully encountering the other person – in analytical counselling, accompaniment or therapy. Self-identity also includes ethical orientation.
The article invites to an open and updated discourse about ethical topics and their derivation.

KEYWORDS: ethical foundations, emotional access to values, rational reasoning, moral plurality, phenomenological perspective, reflected ethical self-understanding

Einführung

Ethische Fragen und Konflikte begegnen uns ständig und auch in unserer Arbeit als Beratende, Begleiter und Therapeuten.
Wir sind in der Praxis um ein *Frei-Lassen* unseres Gegenübers bestrebt und sehen als Grundlage dafür eine phänomenologische Haltung an, die Reflexion und Zurücknahme des Eigenen beinhaltet – auch unserer ethischen Orientierung.
In der Praxis ist es von großer Bedeutung, mit dem Klienten den emotionalen Zugang zu dem für ihn Wertvollen im Blick zu haben. Der im Kontext der Logotherapie übliche Hinweis auf die Evidenz des im Gefühl des Einzelnen sich manifestierenden Wertbezugs als Wegweiser für das ‚Sinnvolle' und dann auch im ethischen Verständnis ‚Richtige' und ‚Gute' irritiert uns heute als mögliche Gleichsetzung affektiver Bejahung mit moralischer und lädt zum Nachdenken über Werte und ethisches Selbstverständnis ein, das auch argumentativ zu vertreten ist.
Es ist nachzuvollziehen, inwiefern Frankls Bezug auf Max Schelers *Materiale Wertethik* mit der ihr zugrunde liegenden Anthropologie per se eine ethische Dimension enthält und der *gefühlte Wertbezug* als Kriterium für Entscheidungen und Handlungen in diesem Kontext als moralische Orientierung trägt und hinreicht.
Dieses Verständnis steht in Frage, wenn sich die Personale Existenzanalyse auf *Wert* und *Wertberührung* bezieht. Es scheint hier vor allem darum zu gehen, das subjektive Gefühl als Entscheidungsinstanz für ethische Fragen zu rechtfertigen und alle Vernunftethik, für die vor allem Kant steht, abzulehnen.
Wir vollziehen Schelers *Wertethik* und dessen Kritik an vernunftbestimmter Moralität in ihrer Bedeutung für die Logotherapie nach. Darüber hinaus skizzieren wir Kants ethischen Ansatz und dessen Weiterführung durch Jaspers und Gadamer als mögliche, aber nicht zwingend hinreichende Angebote ethischer Orientierung.
Die allgemein akzeptierte Annahme moralischer Pluralität entbindet nicht von der Aufgabe, sich mit ethischen Theorien zu befassen und zielt auf ein auch in ethischen Fragen sachkundig reflektiertes Selbstverständnis als Bestandteil unserer professionellen Haltung und Kompetenz.

Frankls Ansatz

Frankl stellt sich sein Leben lang engagiert gegen den Trend seiner Zeit, die Welt mit Hilfe empirischer Forschung wissenschaftlich beschreiben und erklären zu wollen und auf objektiv Nachprüfbares zu setzten. Statt der Mode der Verwissenschaftlichung des Denkens und einer Auffassung vom Menschen als determiniert zu folgen, verschreibt er sich der Frage nach dem Sinn und bewegt sich damit in einem Gegen-Trend nicht nur zur damals vertretenen Psychoanalyse.
Wesentlich für seinen therapeutischen Ansatz ist es, von einem Personenverständnis auszugehen, das es ermöglicht, „Freiheit und Verantwortlichkeit, die das eigentliche Menschsein ausmachen" gegen die „schicksalshafte Bedingtheit seitens der psychophysischen Faktizität" (Frankl 1988, 18) wachzurufen.
Er grenzt sich explizit vom psychoanalytischen Triebmodell Freuds und dessen Vorstellung vom Unbewussten ab. Lebens- und Existenzphilosophie, phänomenologische Ansätze, Martin Bubers Konzept des besonderen Verständnisses der Begegnung und des Dialogs und Schelers ethisches Hauptwerk beeinflussen ihn und untermauern

seinen eigenen Ansatz.
Auch in der Weiterentwicklung der Logotherapie nach dem zweiten Weltkrieg bezieht sich Frankl auf philosophische Quellen, vor allem auf Heidegger und Jaspers. All diese Bezugspunkte verweisen auf Ansätze, die dem Mainstream des ausgehenden 19. und frühen 20. Jahrhunderts, der Rationalität und dem mechanisch-kausalen Verständnis des Naturalismus und Positivismus widersprechen.
Das Ringen um unbedingte ethische Gewissheit ist um diese Zeit grundsätzlich vorbei, und im Vordergrund stehen anthropologische Fragestellungen und Festschreibungen, die zum Teil eine ethische Dimension mitenthalten.

Frankls Menschenbild

Frankls Verständnis vom Menschen als frei und verantwortlich und fähig zur Selbsttranszendenz und Selbstdistanzierung ist anthropologische Prämisse und Basis für den Ansatz der Logotherapie, die Sinnfrage als existenzielle Frage zu verstehen. In der Definition seines Menschenbildes kann er sich auf die Existenzphilosophie mit ihrem Anspruch zur Humanisierung und gegen die Verobjektivierung des Menschen berufen. Der *existierende Mensch* steht gegen ein Verständnis vom Menschen als *allgemeines Vernunftwesen.*
Die Existenzphilosophie lehre, „das Leben in seiner Aufgegebenheit“ (Frankl 2005, 105) zu sehen. Wie Jaspers definiert er Existenz als ‚mögliche Existenz’ im Sinne einer immer wieder zu aktualisierenden Selbstverwirklichung. ‚Eigentliches Sein’ des Menschen sei daher kein Zustand, sondern bewege sich in der Spannung zwischen Welt und Transzendenz und deshalb immer im Werden.
Mit Heidegger erkennt Frankl im Tod ein konstitutives Wesensmoment des Menschen; die Endlichkeit bringe den Menschen in die Existenz, deren Sinn er in ihrem irreversiblen Charakter und ihrer Geschichtlichkeit fundiert sieht.
Nach Frankls Auffassung ist die Daseinsverantwortung eine, die sich „in der Konkretheit der je gemeinten Person und in der Konkretheit deren jeweiliger Situation“ (Frankl 1988, 13) realisiert. Er verkennt dabei nicht, dass der Mensch auch determiniert und nicht frei von Bedingungen ist: „er [der Mensch] ist überhaupt nicht frei von etwas, sondern frei zu etwas, will heißen frei zu einer *Stellungnahme* gegenüber all den Bedingungen“ (Frankl 2005, 51).
Im Ringen um die Sinnfrage hat am meisten Scheler weitergeholfen. Frankl zuerkennt Scheler „um die Rettung des Menschlichen im Angesicht der reduktionistischen Aspirationen einer pluralistischen Wissenschaft bemüht“ (Frankl 2005, 51) gewesen zu sein. Wie Scheler definiert Frankl den Menschen als geistige Existenz. Dieser anthropologischen Setzung entspreche das zentrale Anliegen des Menschen, sich auf Sinn hin zu realisieren.

> Tatsächlich geht menschliches Dasein immer schon über sich hinaus, weist es immer schon auf einen Sinn hin. In diesem Sinne ist es dem Menschen in seinem Dasein nicht um Lust oder um Macht, aber auch nicht um Selbstverwirklichung, vielmehr um Sinnerfüllung zu tun. In der Logotherapie sprechen wir da von einem Willen zum Sinn. (Frankl 1996, 93)

In Anlehnung an Scheler und später an Jaspers bringt Frankl mit den Begriffen Selbst-Distanzierung und Selbst-Transzendenz das Entscheidende des Geistigen im Menschen auf den Punkt, das Grundlage für seine Vorstellung vom Gewissen und von Entscheidung, also von Moralität ist und für seine Therapiepraxis grundlegend.
Es gelingt Frankl, sich für sein Menschenbild sowohl auf Schelers metaphysische Anthropologie als auch auf unterschiedliche existenzphilosophische Varianten, die gerade diesen Ansatz überwinden wollen, zu berufen und sie als Grundlage für seine Praxis stimmig zu machen. Dass er dabei eklektizistisch vorgeht, die unterschiedlichen philosophischen Positionen, auf die er sich beruft, nicht immer akademisch überzeugend herleitet, verkürzt wiedergibt und ihnen damit nicht immer und nicht immer voll gerecht wird, ist nachvollziehbar und vor dem Hintergrund seines Anliegens, der existenzanalytischen Praxis, verständlich.

Personale Wende

Auch Längles Existenzverständnis verortet sich in der Tradition der Existenzphilosophie: er beruft sich in seinen Ausführungen auf Kierkegaard, Heidegger, Jaspers, Sartre, Bollnow, Müller, Arendt, Zimmermann, Espinosa (vgl. Längle & Holzhey-Kunz 2008, 23) und differenziert dabei genauso wenig wie schon Frankl vor ihm.
Längle hat den Anspruch, das Verständnis der Person zu erweitern und zu differenzieren, um personale Ressourcen zu erschließen. Die von ihm entwickelte Personale Existenzanalyse (PEA) ist eine Methode, mit deren Hilfe „die Person von außen erreicht bzw. für sich selbst von innen her zugänglich werden“ (Längle 2008, 59) soll. Längle erklärt den wesentlichen Kern der Weiterentwicklung der Existenzanalyse nach Frankl damit, „die Sinnthematik nicht mehr als die zentrale (tiefe) Motivationsdynamik anzusehen, sondern als eine von vier existenziellen Grundmotivationen zu verstehen, der drei andere vorgängig sind“ (Längle 2008, 76).
Dieser Ansatz schreibt der Sinnthematik einen ande-

ren Stellenwert zu, um sie für psychologische Beratung und psychotherapeutische Praxis zugänglicher zu machen. Längle ersetzt den Begriff des ‚Geistigen' – bei Frankl eindeutig transzendent zu verstehen – durch den des ‚Personalen': „Dieser Begriff [des Geistigen] ist in der Psychologie wenig geläufig und steht in Gefahr, mit Geistlichem oder Esoterischem (‚Geister') verwechselt zu werden." (Längle 2008, 74)
Es scheint, als gebe Längle die Bedingung auf, die Frankl für sein zentrales Anliegen der Sinnerfüllung in der Bezogenheit auf etwas außerhalb der eigenen Existenz setzt. Frankls noodynamische Spannung zwischen Sein und Sollen sieht Längle „als Spannung der Potenzialität auf alle vier Grundbedingungen der Existenz erweitert: zwischen Sein und Können, Sein und Mögen, Sein und Dürfen – und eben Sein und Sollen" (Längle 2008, 28). Den Hiatus, den Frankls Anthropologie bestimmt, vollzieht Längle nicht nach, wenn er den „noopsychischen Antagonismus" auf die „Fähigkeit zur Selbst-Distanzierung" (Längle 2008, 68) reduziert. Längle geht es nicht um geistige, sondern um personale Existenz. „Vom Subjekt aus betrachtet, kann Existenz in knapper Form als ‚Vollzug des Personseins' bezeichnet werden." (Längle 2008, 28)

Ethische Grundlagen

Frankl – wie auch später Längle – diskutiert ethische Fragen kaum grundsätzlich und berührt die philosophische Reflexion um die Letztbegründung ethischer Argumentation nicht; moralisch zu urteilen und zu handeln ist ihm vor dem Hintergrund seines Menschen- und Weltbildes selbstverständlich.
In seiner therapeutischen Praxis zielt Frankl darauf ab, über die Kausalität der freudschen Psychotherapie und die Finalität der adlerschen Individualpsychologie die Kategorie der Sinn-Erfüllung zu stellen, in der es um die Verwirklichung der „jeder einzelnen menschlichen Person vorgegebene, vorbehaltene, aufgegebene Wertmöglichkeit" (Frankl 2005, 34) geht, die zur freien Entscheidung ansteht. Er bezeichnet den Willen zum Sinn als „Ausdruck des allermenschlichsten aller menschlichen Phänomene" (Frankl 1988, 98) und meint, dass es dem Selbstverständnis des Menschen entspreche, alles dranzusetzen, Sinn herauszufinden. Dabei geht er von einem in der Transzendenz vorgegebenen Sinn aus, den der Mensch mit Hilfe seiner Fähigkeit zur Selbst-Transzendenz, die er als „fundamentalontologische[s] Charakteristikum menschlichen Daseins" (Frankl 1988, 83) bezeichnet, aufspüren könne.

> Der Wille zum Sinn ist transzendental und etwas Apriorisches (Kant) oder ein Existential (Heidegger), er ist so sehr in die condition humaine eingebaut, daß wir einfach nicht umhinkönnen, so lange »Sinn zu suchen«, bis wir ihn eben gefunden zu haben glauben. (Frankl 2005, 314)[1]

Auf die Spur von Sinn bringe den Menschen das Gewissen als „Stimme der Transzendenz und insofern selber transzendent" (Frankl 1988, 41).

> So erweist sich das Gewissen als eine wesentlich intuitive Funktion: Um das zu Realisierende zu antizipieren, muß das Gewissen es zuvor intuieren; und in diesem Sinne ist das Gewissen, ist das Ethos tatsächlich irrational und nur nachträglich rationalisierbar. (Frankl 1988, 24)

Man könne das Gewissen, im Gegensatz zur „praktischen Vernunft" als „ethischen Instinkt" (Frankl 1988, 25) ansehen, dem es nicht um das Allgemeine gehe, sondern darum,

> das «ewige», allgemein gefaßte »moralische Gesetz« gleichsam abzustimmen auf die jeweilige konkrete Situation einer konkreten Person. Ein Leben aus dem Gewissen heraus ist nämlich immer ein absolut persönliches Leben auf eine absolut konkrete Situation hin – auf das hin, worauf es in je unserem einmaligen und einzigartigen Dasein ankommen mag: das Gewissen begreift das konkrete «Da» meines persönlichen »Seins« immer schon ein. – Richtig verstanden ist in diesen Ausführungen natürlich nichts gegen das «moralische Gesetz» gesagt – aber alles zu Ehren des Gewissens. (Frankl 1988, 25f.)

Frankl definiert das Gewissen als „*Sinn-Organ*" (Frankl 2005, 87). Dabei versteht er Sinn nicht als subjektiv oder relativ, sondern in Anlehnung an Schelers in der Transzendenz angelegter Wertphilosophie als Gegebenheit, die es zu erfassen und zu verwirklichen gilt.
Immer wieder betont Frankl einerseits das Individuelle der Gewissensentscheidung, „in der es um etwas absolut Individuelles, um ein individuelles ‚Sein-sollen'" (Frankl 1988, 24) gehe, andererseits deren Voraussetzung in der

[1] Die in Klammern angeführten Namen dienen wohl dazu, seine für ihn unhintergehbare Auffassung vom Sinnstreben menschlichen Seins durch anerkannte philosophische Autoritäten zu unterstützen; es ist ein vermeintlicher, inhaltlich nicht ausgeführter und so nicht nachzuvollziehender Bezug.

Transzendenz; er formuliert, dass der Mensch dem Gewissens nur folgen kann, weil es „wohl etwas Höheres […] als der Mensch“ ist, etwas „Außermenschliches“ (Frankl 1988, 39). Die Sinnmöglichkeit habe „Kairos-Charakter“ und sei „jeweils einzigartig“ (vgl. Frankl 1981, 60) und als Gegebenheit anzunehmen, Werte zu realisieren – „mag deren Wahr-nehmung und Ver-wirklich-ung auch noch sosehr der *Subjektivität des menschlichen Wissens und Gewissens* unterstellt sein“ (Frankl 2005, 86).
Längle verortet die ethische Dimension ausdrücklich in der 3. Grundmotivation. Er umschreibt sie als „Motivation zur personalen Authentizität und zur Gerechtigkeit“ (Längle 2008, 30), hinter der die existenzielle Frage stehe: „Ich bin so – darf ich so sein?“ Hier werde – so Längle – die Ebene der Identifikation, der Selbstfindung und der Ethik betreten. Er bezeichnet die Resonanzfähigkeit mit dem eigenen Wesen als Gewissen (vgl. Längle 2008, 49).
Holzhey-Kunz problematisiert Längles Aussage zum Willen in seiner ethischen Implikation, wenn er das subjektiv Wertvolle „als personale Realisierung der Freiheit“ anstrebe: „Sind denn nicht auch die größten Verbrechen der Menschheit dem Willen entsprungen, ein subjektiv wertvolles, also vermeintlich positives Ziel anzustreben?“ (Holzhey-Kunz 2008, 17).
In seiner Replik räumt Längle ein, die Ethik als Beurteilungsinstanz sei eine weitere Ebene und erklärt, dass etwas subjektiv und situativ erstrebenswert und wertvoll anzusehen nicht bedeuten muss, „dass es auch gerechtfertigt wäre“ (Längle 2008, 17).

Scheler

Scheler polarisiert, in der Tradition abendländischer Metaphysik, zwischen Geist und Körper. Er sieht den Menschen als unverfügbares, transzendentes Subjekt und versteht die Person – das „Aktzentrum […], in dem Geist innerhalb endlicher Seinssphären erscheint“ (Scheler 1975, 38) – im Vollzug der Existenz als transzendent und nicht in gelebten Erlebnissen erfassbar.

> Der Mensch allein – sofern er Person ist – vermag sich über sich – als Lebewesen *emporzuschwingen* und von einem Zentrum gleichsam *jenseits* der raumzeitlichen Welt aus *alles*, darunter auch sich selbst, zum Gegenstand seiner Erkenntnis zu machen. So ist der Mensch als Geistwesen das sich selber als Lebewesen und der Welt überlegene Wesen. (Scheler 1975, 47)

Ethische Werte gebe es, „weil es sittlich handelnde Menschen gibt, aber sittliches Handeln setzt voraus, daß es sie gibt“ (Scheler 1975, 134). Die Werte sind zwar auf den Menschen bezogen, aber Scheler weist ihnen ein eigenes Sein zu und entwickelt eine differenzierte Wertehierarchie. Scheler setzt sich in seinem Hauptwerk *Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik*, erschienen 1916, vor allem mit Kants Ethik auseinander. Er wendet sich gegen die formale Begründung von Moralität, wie Kants kategorischer Imperativ sie vorsieht, und gegen dessen Verständnis vom Menschen, der sich dem Faktum der Vernunft unterstellt und dadurch Moralität und Freiheit realisiert.
Kant sehe den Willensakt als Träger von Moralität und lasse „gut und böse nicht als materiale Werte gelten […]. Person ist ihm ein Wesen X erst dadurch, daß es Vollzieher einer selbst unpersönlichen Vernunfttätigkeit ist“ (Scheler, zit. nach Spaemann/ Schweidler 2006, 148).

Kant

Kant zeigt die Grenzen unseres Erkenntnisvermögens auf und lehnt eine Beschäftigung mit ontologischen Fragen ab. Sein ethischer Ansatz verfolgt den Anspruch der Universalisierbarkeit moralischen Handelns und dessen rationale Begründung durch das Individuum und damit auch die Emanzipation von religiöser, d. h. kirchlicher Moral.
Als Voraussetzung für sittliches Handeln arbeitet er in der *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten* heraus, dass nicht die konkrete Handlung zu beurteilen sei, sondern der Wille, der ihr zugrunde liegt. „Es ist überall nichts in der Welt, ja, überhaupt auch außer derselben zu denken möglich, was ohne Einschränkung für gut könnte gehalten werden, als allein ein guter Wille.“ (Kant 1984, 28) Diesem Willen liegt die Idee der „a priori bestimmenden Vernunft“ (Kant 1984, 50) zu Grunde, die *praktisch* wird, indem sie den Willen zum Handeln bestimmt und somit gleichsam die Idee der Freiheit realisiert (vgl. Kant 1984, 102f.). Freiheit muss nach Kant „als Eigenschaft des Willens aller vernünftigen Wesen vorausgesetzt werden“ (Kant 1984, 105); sie signalisiert als Moralprinzip eine regelsetzende Tätigkeit.
Kant sieht den Menschen in einem komplementären Verhältnis doppelt bestimmt: als Natur- und Sinnenwesen ist er der Kausalität unterworfen, als Vernunftwesen hat er Anteil am intelligiblen Reich der Freiheit und kann sich autonom dem selbstgegebenen moralischen Gesetz – für das die Formel des kategorischen Imperativs Prüfinstanz und Maßstab ist – aus Pflicht sich selbst gegenüber unterwerfen: *„Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, daß sie ein allgemeines Gesetz werde.“* (Kant 1984, 68)
Das moralische Gesetz ist als Ausdruck der Autonomie und der menschlichen Würde zu verstehen. Mit der

Menschheitszweckformel – Grundlage der in der Charta der Vereinten Nationen formulierten Menschenrechte – wird die „Idee der *Würde* eines vernünftigen Wesens, das keinem Gesetz gehorcht als dem, das es zugleich selbst gibt" (Kant, 1984, 87) ausgesprochen: „*Handle so, daß du die Menschheit sowohl in deiner Person, als in der Person eines jeden anderen jederzeit zugleich als Zweck, niemals bloß als Mittel brauchst.*" (Kant, 1984, 79)
Der moralische Wert der Handlung liegt „*nicht in der Absicht,* welche dadurch erreicht werden soll", sondern in dem „*Prinzip des* Wollens, nach welchem die Handlung unangesehen aller Gegenstände des Begehrungsvermögens geschehen ist" (Kant 1984, 38). Das Konzept der Maxime als Prinzip des Willens, der in der Abstraktion zu einer Verallgemeinerung (der Maxime) führt oder eben auch nicht, bestimmt den moralischen Charakter der Handlung.

> Nur die Vernunft macht es uns Menschen möglich, uns selbstgegebenen Gesetzen zu unterstellen und dadurch frei zu sein. Diese Freiheit erhebt uns über die Natur, nimmt uns aber zugleich in die Pflicht. Wir sind für unser Handeln verantwortlich […] Die Einsicht, daß das Prinzip unseres Sollens uns nicht von außen vorgegeben ist, sondern aus uns selbst als vernünftige Wesen stammt, uns also gleichsam in die Brust geschrieben ist, hat Kant zeitlebens tief beeindruckt, so wie es das Zitat aus dem Beschluß der *Kritik der praktischen Vernunft* eindrucksvoll belegt: »Zwei Dinge erfüllen das Gemüt mit immer neuer und zunehmender Bewunderung und Ehrfurcht, je öfter und anhaltender sich das Nachdenken damit beschäftigt: *Der bestirnte Himmel* über *mir, und das moralische Gesetz in mir.*« (Spaemann/Schweidler 2006, 205f.)

Die Vernunft ermöglicht es dem Menschen, sich aus der Heteronomie der Natur zu befreien; sie gebietet zugleich Achtung vor dem vernünftigen Gesetz, das diese Befreiung ermöglicht, und ist Grundlage eines moralischen Universalismus, da alle Menschen als vernünftige Wesen unter dem Gesetz der Vernunft stehen.

> Hierdurch aber entspringt eine systematische Verbindung vernünftiger Wesen durch gemeinschaftliche objektive Gesetze, d.i. ein Reich, welches, weil diese Gesetze eben die Beziehung dieser Wesen aufeinander als Zwecke und Mittel zur Absicht haben, ein Reich der Zwecke (freilich nur als Ideal) heißen kann. (Kant 1984, 85f.)

An vielen Stellen betont Kant seine Abneigung gegen den Einfluss der Gefühle auf moralische Entscheidungen. Er erkennt dennoch an, dass vernünftige Einsicht als Richtschnur der moralischen Beurteilung und moralisches Gefühle als Triebfeder bei der Ausführung einer Handlung unbedingt zusammengehören.
Pieper pointiert, inwiefern Glücksstreben nach Kant der Neigung des Menschen, die in ihm als Sinnenwesen veranlagt ist, entspricht, aber als Grundlage für Moralität nicht taugt.

> Kant nimmt […] auf das „Faktum" Bezug, dass wir uns gegen das Glück entscheiden können, dann nämlich, wenn wir unsere Pflicht tun. Seine Pflicht tun heißt: keine Rücksicht darauf zu nehmen, ob uns die Handlung glücklich macht oder nicht. Dass sie „gesollt" ist, genügt, um sie zu tun.
> Diesen Verpflichtungs- oder Sollenscharakter verdankt sie nämlich dem Freiheitsprinzip, insofern Freiheit im ethischen Verständnis nicht Willkür im Sinne beliebigen Wählenkönnens meint, sondern die Anerkennung des Selbstbestimmungsrechts jedes Individuums. Damit wird Freiheit als höchstes praktisches Prinzip gesetzt, durch welches die praktische Vernunft als normengerierende Instanz vorschreibt, Freiheit um der Freiheit aller willen unbedingt zu respektieren. Dabei lässt sie das Streben nach Glück in dem Ausmaß zu, als dadurch das Freiheitsgebot nicht verletzt wird. (Pieper 2004, 81)

Kant – betrachtet durch Jaspers existenzialistische Brille

Den Unterschied zwischen existenzphilosophischer Auffassung vom Menschen und dem Menschenbild Kants bringt Jaspers auf den Punkt, wenn er darauf hinweist, dass die „Selbstgewissheit des Daseins im »ich denke« keine gültige Aussage über dieses Ich als Substanz […] nicht über seine Einheit und Einzigartigkeit [erlaubt]" (Jaspers 1997, 434). Kants ‚Ich denke' ist eben nicht das ‚Ich bin' des existenziellen Bewusstseins, und das Allgemeine der Vernunft ist nicht das geschichtlich Persönliche der Existenz.
Aber der Existenzphilosoph Jaspers kann Kants Ansatz mit der Wirklichkeit der Existenz des Einzelnen in Übereinstimmung bringen, indem er dem „philosophischen Gedanken des Vernunftglaubens Orientierungen und Vergewisserungen und Mittel kritischer Prüfung" (Jaspers 1997, 603) auf dem Weg unserer geschichtlichen Bewegung zugesteht.
Ethisches Handeln muss nach Jaspers Allgemeinheitscharakter haben, er lehnt allerdings als Maßstab den bloß ra-

tionalen Grundsatz einer Gesinnung ab und plädiert für eine Verantwortungsethik, die er als „die wahre Gesinnungsethik“ ansieht und die sich realisiere „im offenen Raum der Möglichkeiten, gebunden an das Unbedingte, das sich nur durch Form des Gedankens im Handeln, nicht durch einen materialen Inhalt kundgibt“ (Jaspers 1997, 493). Die ethische Dimension entfalte sich aus dem Vollzug der Existenz.

Kant räumt ein, dass er von der Welt der Intelligenzen zwar „eine *Idee […]* doch von ihr nicht die mindeste *Kenntnis* [habe]“ (Kant 1984, 125). Wir könnten die praktische unbedingte Notwendigkeit des moralischen Imperativs nicht begreifen, „wir begreifen aber doch seine *Unbegreiflichkeit*, welches alles ist, was billigermaßen von einer Philosophie, die bis zur Grenze der menschlichen Vernunft in Prinzipien strebt, gefordert werden kann“ (Kant 1984, 128).

Jaspers kann Kant so verstehen, „daß er auf den Sprung zum Transzendentalen ausdrücklich hinweist“ (Jaspers 1997, 443) und fordert dazu auf, Kants Frageraum – dazu gehöre auch sein Vernunftbegriff – zu erspüren und „den Grund und das Ziel dieses Denkens und seine Weite nicht aus dem Auge zu verlieren zugunsten vermeintlicher Positionen Kants, die man dann für das Wesen seiner Philosophie erklärt“ (Jaspers 1997, 515).

Schelers Kritik an Kants Formalismus hält Jaspers entgegen, dass ihm das, „was Kant zum Sprechen gebracht hat, außer Sicht gekommen [sei]“ (Jaspers 1997, 489), auch den Idealismus und den Neukantianismus hält er für missverstandene Aneignungen Kants (vgl. Jaspers 1997, 615).

Jaspers erweitert Kants Vernunftbegriff: „Von Liebe ist bei Kant kaum, und wenn, dann unangemessen, die Rede. Es ist, als ob Kant den ganzen Umfang der Vernunft erspüre und aufhelle, aber nicht, in welchem Sinne Vernunft Liebe sei, und wie Vernunft in der Liebe wirke.“ (Jaspers 1997, 606)

Der üblichen Zuschreibung, Kants Denken sei unversöhnlich dualistisch, folgt Jaspers nicht: „Kant sagt von den ‚zwei Stämmen’ Sinnlichkeit und Verstand, daß sie ‚vielleicht aus einer gemeinschaftlichen, aber uns unbekannten Wurzel entspringen’. Hier liegt ein Unableitbares“ (Jaspers 1997, 429), das Jaspers im ‚Umgreifenden’ aufgehoben sehen könnte.

> „In der Form seiner [Kants] Problemstellungen können wir dorthin gelangen, woher die Fragen kommen und wohin sie über sich selbst und ihre Antworten hinaus zielen.“ (Jaspers 1997, 436)

Für Jaspers ist Kant „der schlechthin Unumgängliche“ (Jaspers 1997, 616).

Gadamers hermeneutische Ethik

Gadamer geht es nicht um die ontologische Dimension des Daseins, sondern um mögliche Vollzugsformen menschlichen Lebens. Er weist alle unbedingten ethischen Ansätze zurück, relativiert also sowohl Schelers als auch Kants Vorstellungen, deren Verdienste er dennoch anerkennen, weiter-denken und in seine philosophische Ethik integrieren kann.

An Kants ethischem Ansatz schätzt er die Suche nach Verbindlichkeit, „die durch Ihre unbedingte Allgemeinheit allein dem Begriff des Ethischen genüge“ (Gadamer 1997, 88).

> Sein kategorischer Imperativ will als Prinzip jeder Moral verstanden werden, gerade weil er nichts anderes tut, als die Form der Verbindlichkeit des Sollens, das heißt die Unbedingtheit des Sittengesetztes, darzustellen. Wenn es einen sittlich guten Willen gibt, dann muß er dieser Form genügen. (Gadamer 1997, 89)

Kant sehe die Natur des Menschen so an, dass er einer moralphilosophischen Reflexion bedarf, für die der kategorische Imperativ Orientierung bieten könne.

> Der Sinn des Kantischen Formalismus besteht also darin, die Reinheit dieser sittlichen Vernunftentscheidung gegen alle Trübungen durch die Gesichtspunkte der Neigung und des Interesses – im naiven wie im philosophischen Bewußtsein – zu sichern. Insofern hat der Kantische Rigorismus, der nur eine solche Willensbildung für sittlich wertvoll erklärt, die rein aus Pflicht und gegen alle Neigung geschieht, einen klaren methodischen Sinn. Es ist, mit Hegel zu reden, die Gestalt der gesetzprüfenden Vernunft, die hier vorliegt. (Gadamer 1997, 90)

Der methodische Kontrast von Pflicht und Neigung ziele darauf ab, dass sich der Mensch in extremen Fällen auf seine *reine* Pflicht gegen alle Neigung und auf die Macht seiner moralischen Vernunft besinnen könne. Er werde sich so der sittlichen Grundsätze bewusst, die sein Leben leiten (vgl. Gadamer 1997, 91). Dass und wie der kategorische Imperativ zu einer Bestimmung unseres Willens zu werden vermag, habe der ‚Metaphysiker Kant’ in der *Kritik der reinen Vernunft* vorbereitet:

> In dieser formuliert Kant, dass die „Selbstbegrenzung der reinen Vernunft lehrt, daß außer der Ordnung der Erscheinungen […] noch eine andere intelligible Ordnung existiert, der wir nicht als Sinnenwesen,

> sondern als Vernunftwesen angehören und innerhalb derer der Standpunkt der Freiheit, die Selbstgesetzgebung durch die Vernunft, mit Recht gedacht wird. Daß wir sollen, ist eine unbedingte Gewißheit der praktischen Vernunft, der die theoretische Vernunft nicht widerspricht. Freiheit ist theoretisch nicht unmöglich, und sie ist praktisch notwendig. (Gadamer 1997, 89)

Schelers Kritik an Kants Formalismus beurteilt Gadamer als maßlos, ungerecht und den sittlichen Vernunftcharakter der Pflicht gänzlich verkennend (vgl. Gadamer 1997, 92).
Als Verdienst der materialen *Wertethik* Schelers anerkennt er deren Verweis auf sittlich Wertvolles, das nicht geboten werden könne; Schelers Ethik erfasse auch die substanzialen Inhalte der Sittlichkeit und nicht nur das Reflexionsphänomen der gesetzprüfenden Vernunft (vgl. Gadamer 1997, 93).
Die phänomenologische Ethik Schelers könne Wertbewusstsein wecken, werde allerdings einem Verallgemeinerungsanspruch nicht gerecht.

> Geht man […] davon aus, daß Werte in objektiver Allgemeinheit ‚erschaut' oder ‚vernommen' und jeweils im konkreten Handeln der Menschen bzw. in ihrem in der Praxis eingebetteten Wertfühlens aktualisiert werden, läßt sich unser Problem auf das allgemeine Problem der Urteilskraft reduzieren, welche den konkreten Fall der Praxis unter das jeweilige Allgemeine des Wertes subsumiert. Aber das Schema einer durch Subsumtion bestimmenden und nicht reflektierten Urteilskraft wird der Sachlage der sittlichen Einsicht offenkundig nicht gerecht. Das ist der entscheidende Einwand gegen den Seinscharakter des Reiches der Werte, daß ihre normative Kraft ihr nicht in der Allgemeinheit der phänomenologischen Erschauung des Wertcharakters zukommt, sondern in der situationsmäßigen Konkretisierung, die den Handelnden immer schon in der Kontinuität einer Haltung vorfindet, und von da aus ihn in seinem Verhalten bestimmt. (Gadamer 1987, 199)

Gadamer beurteilt von philosophischer Seite die Idee der Ethik, wenn sie vom Begriff der Situation ausgeht, als äußerst fragwürdig und sieht ein unlösbares Dilemma darin, dass sich die Philosophie einerseits in einer Reflexionsgemeinschaft bewegt, andererseits der Konkretion gerecht werden soll, „mit der das Gewissen, mit der die Empfindung der Billigkeit, mit der die Versöhnlichkeit der Liebe auf die Situation antwortet" (Gadamer 1997, 88). Der ethische Formalismus Kants biete einen möglichen Weg, aus diesem Dilemma herauszukommen.
Gadamer verliert die „erhabene Unbedingtheit, die Plato und Kant fordern" (Gadamer 1997, 96), nicht aus dem Blick, aber er sieht auch die Bedingtheit und die Abhängigkeit des einzelnen Entschlusses von seinen jeweiligen praktischen und gesellschaftlichen Determinanten und die Konkretisierung unser selbst „im Ganzen eines vielfach beschränkenden und bedingenden Seins, das es zu sehen und zu meistern gilt" (Gadamer 1997, 97).
Diese Bestimmtheit ist nach Gadamer aber mehr als Abhängigkeit von wechselnden Bedingungen des gesellschaftlichen und geschichtlichen Lebens; aus ihr folge nicht „die Legitimität des moralischen Skeptizismus noch auch die des technischen Manipulierens aller Meinungsbildung unter der Perspektive der politischen Machtausübung" (Gadamer 1997, 99).
Die Konkretisierung des Einzelnen und dessen konkrete Applikation sittlichen Wissens reiche weit in das allen Gemeinsame hinein, dessen rechte Gestaltung alle stets mitverantworten und das dann wiederum beständig mit hervorbringe, wie wir sind. Unser sittliches Handeln hänge von unserem Bewusstsein, aber auch von unserem Sein ab. Das Gewissen stelle nichts Apriorisches und keinen beständigen Habitus dar. (vgl. Gadamer 1997, 96)

> Man kann wohl nicht leugnen, daß die Wachsamkeit des Gewissens von der Substanz der Ordnungen abhängt, in denen man schon immer steht. Die Autonomie sittlicher Vernunft hat also gewiß den Charakter der intelligiblen Selbstbestimmung. Aber das schließt die empirische Bedingtheit aller menschlichen Handlungen und Entscheidungen nicht aus. (Gadamer 1997, 91)

Der universale Aspekt, den Gadamer der Hermeneutik zuspricht, lässt Fragwürdigkeit auch im Bereich moralischer Begründungen gelten.

> Eine philosophische Ethik, die […] nicht nur um ihre eigene Fragwürdigkeit weiß, sondern eben diese Fragwürdigkeit zu ihrem wesentlichen Inhalt hat, scheint mir allein der Unbedingtheit des Sittlichen zu genügen. (Gadamer 1997, 99)

Fazit

Für Frankl gab es keine Notwendigkeit, explizit über ethische Grundlagen seiner Praxis zu reflektieren, sie sind selbstverständlicher Bestandteil seines Menschenbildes. Im Sinne der Existenzphilosophie ist es eine moralische Aufgabe, in die Existenz zu kommen, und Schelers Ansatz folgend bezieht er die Referenz für das moralisch

‚Richtige' aus einem Apriori, das sich in der geistigen Dimension des Menschen manifestiert. Frankl vertraut darauf, dass Existenz in der Transzendenz gründet, dass diese sich in phänomenologischer Wertwahrnehmung zeigt und das Gewissen als Sinn-Organ den Weg zum ‚Richtigen' aufspürt.
Seelische Not und Bedrückung, das „zentrale Thema der zeitgenössischen Existenzphilosophie" (Frankl 2005, 41), sieht Frankl als bedrängende Problematik des einzelnen Menschen, und natürlich kann er diese Not – als Arzt mit dem Anspruch seelsorgerisch zu wirken – nicht so stehen lassen. Er will helfen und Rat und Sinn suchende Menschen bei der Gestaltung ihres Lebens in Freiheit und Verantwortung unterstützen.
Dabei hinterfragt er kritisch, ob seine theoretische Grundlage nicht ‚ein bloßes Desiderat' sei und ob sie sich in der Praxis überhaupt bewähre.

> Diese Psychotherapie selbst steht und fällt damit, daß es uns gelingt, über die Deduktion ihrer theoretischen Notwendigkeit hinaus auch ihre Möglichkeit aufzuweisen und den Nachweis zu erbringen für die prinzipielle Berechtigung des Hineinnehmens des Geistigen (und nicht nur des Seelischen) in die ärztliche Behandlung (Frankl 2005, 36).

Der Erfolg jahrzehntelanger logotherapeutischer und existenzanalytischer Praxis hat offensichtlich diesen Nachweis ‚der Berechtigung des Hineinnehmens des Geistigen' erbracht.
Jaspers bemerkt anerkennend, dass Frankls Leben selbst eine ethische Dimension enthalte (vgl. Fintz 2006, 210f.). Seine Verbundenheit mit Werten, die ihn zu Beginn des 20. Jahrhunderts prägten, befähigten ihn zu Selbst-Transzendenz, und er sei Beispiel für ein Menschenleben, dessen Würde auch unter und nach seinen schlimmen Erfahrungen im Konzentrationslager nicht in Frage steht.
Diese Selbsterfahrung hat zu einer Bestätigung seiner Haltung geführt und ihn persönlich legitimiert. Das ist zu würdigen.
Während Frankl Logotherapie und Existenzanalyse als Ergänzung zur herkömmlichen Psychotherapie ansah, ist mit Längle die Existenzanalyse „zu einer eigenständigen therapeutischen Richtung ausgebaut" (Längle 2008, 76) worden. Inhaltlich besteht der „wesentliche Kern der Weiterentwicklung […] darin, die Sinnthematik nicht mehr als die zentrale (tiefste) Motivationsdynamik anzusehen, sondern als eine von vier existenziellen Grundmotivationen zu verstehen, der drei andere vorgängig sind" (Längle 2008, 76). Es ist grundsätzlich zu begrüßen, dass sich die Logotherapie nach Frankl weiterentwickelt, und es ist auch nachvollziehbar, dass sich Längle von Ansichten und Ausrichtungen Frankls distanziert.
Allerdings ist auch verständlich, dass Frankl die Relativierung des Sinntheorems abgelehnt hat, stellt sie doch den Kern seiner Überlegungen zur Existenz dar und ist mit der ihr immanenten ethischen Dimension Bestandteil seines Menschenbildes und wesentliche Orientierung für seine Praxis.
Existenzphilosophie sieht den Menschen grundsätzlich auf sich gestellt und ohne vorfindliche ethische Orientierung. Durch seine Entscheidung und sein Handeln realisiert er Moralität – oder versucht es wenigstens. Frankl dagegen setzt einen in der Transzendenz gegebenen Sinn voraus, der die (Essenz der) Existenz und das Handeln bestimmt – bzw. bestimmen kann.

> […] der Sinn muß jeweils dem Sein voraus sein – nur dann nämlich kann der *Sinn* das sein, was sein eigener Sinn ist: *Schrittmacher des Seins zu sein!* Umgekehrt sackt Existenz in sich selbst zusammen, wofern sie nicht sich selbst transzendiert, indem sie über sich selbst hinausgelangt auf etwas jenseits ihrer selbst. (Frankl 2005, 113f.)

Wir sehen hier deutlich Frankls Vorstellung vom Menschen als in einer geistigen Welt verankert und Moralität aus Sinn stiftender Transzendenz beziehend, die er als Wertphänomen erspürt. Für Frankl ist die Frage nach ethischer Orientierung selbstverständlich metaphysisch beantwortet bzw. obsolet, da integraler Bestandteil seines Welt- und Menschenbildes.
Längle löst sich von dieser Vorstellung und setzt „Wertfühligkeit ohne kritische Diskussion voraus" (Längle 1993, 23). Ihm kommt es auf „Kenntnisse und methodische Handhabung der Wertwahrnehmung als unabdingbares Instrumentarium" (Längle 1993, 24) in der psychotherapeutischen Arbeit an. Wenn sich Längle über *Wert* und *Wertberührung* äußert, hat er vor allem therapeutisches Vorgehen im Blick.
Konsequent verfolgt die Existenzanalyse vor allem diesen Weg, das heißt, sie hat in ihrer Praxis das Subjekt des Wert-Erlebens und dessen Emotionen als Unterscheidungskriterium für das ‚Richtige' oder ‚Falsche' im Blick. Was ‚gut' ist, kann „nur vom empfindenden Subjekt für sich selbst festgestellt werden" (Längle 1993, 31).
Längle koppelt Werterleben an den Grundwert – „die personal empfundene Primärqualität des Lebens" (Längle 1993, 34) – der dynamisch und existenziell verstanden jede Dogmatik und Normativität der Lebensorientierung überwinde.

> Der G[rundwert] wird durch die subjektiv erlebte Beziehung zum Leben […] fühlbar und erkennbar und stellt somit die phänomenologisch erfaßte Qualität des Lebens dar […|. Die GW-Erfahrung ist eine besondere Beurteilung (Einschätzung) des Wertes des Lebens und stellt damit die reine Lebenslust […] in einem größeren Zusammenhang dar. (Längle 2012, 28)

Für eine moralphilosophische Einschätzung könnte der Fokus der Subjektivität bedeuten, bei einer intuitionistischen Setzung der eigenen Wertschätzung zu bleiben, die nicht argumentativ vertretbar und verallgemeinerbar ist.

> Eine Handlung kann niemals mehr nur schlecht sein, weil sie triebhaft ist. Die Auseinandersetzung zwischen Triebhaftem und Geistigem hebt sich auf und wird unnötig. Nicht mehr die Herkunft einer Motivation hat Relevanz […], sondern nur noch die Konkordanz mit der Grundhaltung zum Leben. (Längle 1993, 35)

Es stellt sich die Frage, ob hier nicht die eigene Innerlichkeit als Erlebniskategorie der Authentizität zum eigentlichen Inhalt der Sinnsuche wird.
Frankls Vorstellung entspricht das nicht. Er weist auf die Gefahr hin, dass der Mensch für sich selber zum Maßstab wird, wenn er vor allem nach autonomer Selbstverwirklichung strebt, und er lehnt die dominierende Stellung des Lustprinzips, wie die Psychoanalyse sie seiner Auffassung nach vertritt, ausdrücklich ab und plädiert für eine Entscheidungshaltung, die nicht auf Lust oder das Glück des Menschen abzielt, sondern allenfalls *glückwürdig* – [ganz im Sinne Kants!] – sein kann (vgl. Frankl 2005, 79).

> In Wirklichkeit ist Lust im allgemeinen nicht das Ziel unserer Strebungen, sondern die Folge ihrer Erfüllung. Auf diesen Tatbestand hat bereits Kant verwiesen. Und […] Scheler [hat] gesagt, einer Handlung schwebe die Lust nicht als Ziel vor, vielmehr trage eine solche Handlung die Lust gleichsam auf dem Rücken. (Frankl 2005, 79)

Stetig und explizit wird der philosophische Hintergrund von Existenzanalyse und Logotherapie in deren Entstehungsgeschichte benannt. Um dem Anspruch an philosophische Anbindung zu genügen, braucht es m.E. eine kritische Revision, ob und inwiefern Frankls Quellen für uns weiterhin von Bedeutung, zu ergänzen oder auch in Frage zu stellen sind. Eine Erweiterung des ursprünglichen Ansatzes der Logotherapie findet wesentlich im Methodischen statt. Darin besteht die Chance der Praktikabilität und der Anerkennung auf dem Markt, aber auch die Gefahr, einen entscheidenden Vorzug gegenüber anderen therapeutischen Ansätzen, wie er seit Frankl als Anliegen immer wieder hervorgehoben wird, aufzugeben: Die Einbettung von Beratung und Therapie in ein umfassendes Verständnis vom Menschen und seiner Welt. Philosophie wird dabei als Grundlagenwissenschaft ernst genommen und genutzt zur Erweiterung des eigenen Verstehenshorizontes.
Im Kontext der Überzeugungen Frankls, seiner Skepsis dem Rationalen gegenüber und auch im Kontext des zeitgenössischen Neukantianismus ist es nachvollziehbar, dass Frankl in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts Schelers Wertphilosophie als ethische Orientierung und dessen Kritik an Kants Menschenbild und an einem rationalen Anspruch der Ethik folgt.
Scheler bietet Frankl eine brauchbare ethische Theorie als Unterstützung seines praktischen Anliegens und Argumentation gegen Kants Vernunftethik. Er simplifiziert und segmentiert Schelers Wertkategorien und entwickelt eine auf die Praxis hin orientierte Theorie, die Schelers Lebensphilosophie existenzphilosophisch interpretiert, ohne die metaphysisch begründete Antwort auf die Sinnfrage aufzugeben.
Wenn die Sinnthematik mit der ihr zugehörigen Vorstellung vom Erspüren des Wertphänomens aus der Transzendenz nicht mehr das Zentrum der Existenzanalyse ausmacht, entsteht eine Lücke; Begriffe, die Frankl für seine Logotherapie aus der Philosophie entnommen und teilweise inhaltlich übernommen hat, sind nicht mehr im ursprünglichen Verständnis gefüllt und damit nicht mehr selbstverständliche ethische Orientierung für Theorie und Praxis.

Ausblick

Philosophische Reflexion hat Existenzanalyse/ Logotherapie seit ihrer Entstehungsgeschichte gegenüber anderen therapeutischen Ansätzen ausgezeichnet, und es war und ist ihr Anspruch, nicht nur Technik zu sein, sondern die Existenz des Menschen und die „ethische Vertretbarkeit des therapeutischen Vorgehens und die Sinnhaftigkeit der Therapie als Ganzes im Blickfeld [zu] behalten“ (Längle 2008, 121).
Damit kann sich die Existenzanalyse auch aktuell neben anderen Beratungs- und Therapieformen auszeichnen. Auf die grundsätzliche Frage nach der Existenz des Menschen und seiner Welt und nach ethischer Orientierung muss immer wieder aufs Neue nach Antworten gesucht werden.

> Es ist unumgänglich, die logotherapeutische Arbeit auch philosophisch zu reflektieren, ohne dass dies den Anspruch bedeuten würde, selbst schon Philosophie zu sein. Dabei ist eine gewisse Distanz von Frankls

> sprachlichem Duktus geboten, wenn ein solcher Diskurs über die Grenzen der „Gesellschaften [!] für Logotherapie und Existenzanalyse“ hinausgehen soll und in wissenschaftlichen Kreisen ernst genommen werden will. (Fintz 2014, 219)

Fintz lehnt eine Stilisierung der Person Frankls und jede Personenorientierung ab, die auch Jaspers’ Warnung vor Sektenbewegung in psychotherapeutischem Kleid bestimme, und die dem Anliegen, die Logotherapie als zeitgemäße Psychotherapie ernst zu nehmen, schade (vgl. Fintz 2014, 219). Sie formuliert Anstöße für die Fortentwicklung der Existenzanalyse: Jaspers’ Kant Verständnis könne für die Weiterführung der Sinn-Frage genutzt werden und Impulse bieten, „wie der einzelne durch seine Fähigkeit zur Reflexion und mittels seiner Geistigkeit […] als selbst verantwortende Persönlichkeit seinen (Sinn-) Weg gehen kann“ (Fintz 2014, 30).

Die Fragestellung, welche Konsequenz unsere Selbstdefinition als freie Menschen für unser soziales-politisches und ethisch-gesellschaftliches Verhalten hat, bleibt aktuell und relevant. Es scheint mir notwendig, die ursprünglichen Bezugspunkte und auch zeitgenössische anthropologische und ethische Ansätze auf ihre Relevanz für Theorie und Praxis der Logotherapie und Existenzanalyse zu überprüfen. Eventuell sind neue Wege einzuschlagen, um die uns heute gestellten Aufgaben zu bewältigen. Auch das existenzphilosophische Konzept der Subjektivität, in dem das Individuum Gefahr läuft, einerseits sich zu überfordern und andererseits vom Allgemeinen abgetrennt zu sein, darf in Frage gestellt werden.

Jaspers Überzeugung von der Unabgeschlossenheit aller anthropologischen und metaphysischen Probleme trifft auf Gadamers hermeneutische Grundhaltung, die auch dessen philosophische Ethik bestimmt.

In der therapeutischen Praxis der Logotherapie und Existenzanalyse ist phänomenologische Hermeneutik für das Verstehen im begegnenden Dialog selbstverständlicher Anspruch. Diese Haltung des Verstehens und Verstehen-Wollens muss sich nicht auf einen Erkenntnismodus im Beratungsgespräch beschränken, sondern kann, mit Gadamer, als Grundzug menschlicher Existenz angenommen, auch Basis für die Weiterentwicklung existenzanalytischer Anthropologie und Ethik sein.

Natürlich geht es „in der Psychotherapie oder Beratung […] nicht um einen Standpunkt der Berater oder Therapeuten, sondern um eine Begleitung des Menschen auf seinem Weg. Es geht um eine Hilfestellung für das Finden des für ihn Richtigen“ (Längle 2013, 55). Der Zugang dazu wird emotional gefunden, und das gefühlte Richtige ist als Entscheidungs- und Handlungsimpuls rational zu überprüfen.

Jaspers verbindet seine grundsätzliche Skepsis der Psychotherapie gegenüber mit einer hohen Anforderung an den Therapeuten: „Er ist *unausweichlich Philosoph,* ist dies bewußt oder unbewußt“ (Jaspers, zit. nach Fintz 2014, 199f.). Er meint damit nicht, dass die Philosophie zur Methode werden soll, sondern fordert vom Therapeuten gründliche philosophische Reflexion und Selbstvergewisserung, die eine Haltung der Offenheit bedingt und existenzerhellendes Denken und verstehende Psychologie verbindet.

Philosophie – besser: philosophisches Denken – stellt in seiner Grundhaltung Selbstverständliches in Frage, thematisiert in einem nie abgeschlossenen Prozess grundsätzliche Kategorien menschlicher Existenz und kann damit ein Fundament für ethische Orientierung bieten, das argumentativ vertretbar und verallgemeinerbar ist.

Literatur

Fintz A (2006) Die Kunst der Beratung. Jaspers’ Philosophie in Sinn-orientierter Beratung. Bielefeld und Locarno: Edition Sirius

Fintz A (2014) Die Existenzanalyse: eine angewandte Existenzphilosophie? http://www.isob.de/service.htm

Frankl V (1981) Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München: Piper

Frankl V (1988) Der unbewußte Gott. München: DTV, 7°

Frankl V (1996) Das Leiden am sinnlosen Leben. Wien: Herder Spektrum, 7°

Frankl V (2005) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 11°

Gadamer H-G (1987) Gesammelte Werke 4. Neuere Philosophie II. Tübingen: C.B. Mohr

Gadamer H-G (1997) Über die Möglichkeit einer philosophischen Ethik. In: Grondin J (Hg) Gadamer-Lesebuch. Tübingen: C.B. Mohr, 86–99

Jaspers K (1997) Kant. In: Die großen Philosophen. München: Serie Piper, 397–616

Kant I (1984) Grundlegung zur Metaphysik der Sitten. Stuttgart: Philipp Reclam jun.

Längle A (1993) Wertberührung. Bedeutung und Wirkung des Fühlens in der existenzanalytischen Therapie. In: Längle A (Hg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge: Wien: GLE, 22–59

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

Längle A (Hg) (2012) Lexikon der Existenzanalyse und Logotherapie. Wien: GLE

Längle A (2013) Das Richtige spüren? Existenzanalyse 30, 2, 46–58

Pieper A (2004) Philosophische Disziplinen. Leipzig: Reclam Verlag

Scheler M (1975) Die Stellung des Menschen im Kosmos. Bern/München: Francke Verlag

Spaemann R & Schweidler W (Hg) (2006) Ethik. Lehr- und Lesebuch. Stuttgart: Klett-Cotta

Anschrift der Verfasserin:

Julia Werner

Herbartstraße 9

D – 28757 Bremen

logo-werner@web.de

NEUE ENTWICKLUNGEN IN DER PSYCHOTHERAPIE[1]

Alfried Längle

Psychotherapie dient der Hilfestellung für die Menschen ihrer Zeit. Als solche ist sie naturgemäß in die aktuelle soziokulturelle Entwicklung eingebunden. Als wissenschaftliche Disziplin ist sie bestrebt, den Veränderungen an Bedürfnissen und Problemlagen der Zeit zu entsprechen. Die Arbeit wirft zuerst ein Licht auf den soziokulturellen Hintergrund mit ihren aktuellen Veränderungen, um dann die großen Entwicklungslinien der Psychotherapie der jüngeren Zeit aufzuzeigen. Ein zentraler Entwicklungsaspekt darin fokussiert das Streben des Menschen mehr sich selbst sein zu können, sein Leben persönlicher in seiner Freiheit zu leben. Dies setzt einen Kontrapunkt zur zunehmend digitalisierten und funktionalisierten Welt.

STICHWORTE: Soziologie, Psychotherapie, Kultur, Personsein

NEW DEVELOPMENTS IN PSYCHOTHERAPY

Psychotherapy serves the purpose of assisting the human being in their time. Naturally, psychotherapy is engaged with current sociocultural developments as such. As a scientific discipline it strives to meet the changes in needs and problems of the actual time. The paper firstly sheds light on the sociocultural background with its current changes, and then proceeds in pointing out the major lines of development of psychotherapy in the recent past. Therein, a central aspect of development focuses on the human ambition to be oneself even more, to live life personally and in freedom. This sets a counterpoint to an increasingly digitalized and functionalized world.

KEYWORDS: sociology, psychotherapy, culture, being a person

Der soziologische Hintergrund

Psychotherapie sollte als „Handwerkszeug“ verstanden werden, nicht als Ideologie, Religionsersatz, Mythos oder Heilserwartung. Ihre Aufgabe ist schlichtweg eine dienende – nämlich Mittel, Wege und Methoden bereitzustellen, psychisch-geistiges, soziales und psychosomatisches Leiden zu verstehen, behandeln zu können und Heilungsprozesse anzustoßen. Dafür hat die wissenschaftliche Psychotherapie ein Theoriegebäude und ein Menschenbild, von dem her sie Licht in die Problemlagen der Menschen bringen und den Menschen helfen kann, eine Erleichterung und Verbesserung ihrer seelischen Lage zu erlangen.

In diesem Lichte ist die Psychotherapie von zwei Seiten her der Zeit unterworfen: von Seiten der Theorie wie von jener der therapeutischen Zielsetzung. Denn das Verständnis des Menschen und die Genese seiner Leidenszustände hängt nicht nur von der Entwicklung der Wissenschaften und dem Wissen über den Menschen ab, sondern auch von der jeweiligen soziokulturellen Perspektive, aus der auf den Menschen geschaut wird. Die jeweiligen zivilisatorischen, sozialen und kulturellen Verhältnisse bringen mit ihren Schattenseiten Probleme in das Leben der Menschen, die sich im Einzelnen, in Gruppen und Systemen niederschlagen und jeweils neue therapeutische Perspektiven und Zielsetzungen verlangen. Wir sind immer „Kinder unserer Zeit“, „jede Zeit hat ihre Neurose – und jede Zeit braucht ihre Psychotherapie“, wie Frankl (1977, 11) schon sagte. Er diagnostizierte auch „kollektive Neurosen“, die aus der „Pathologie des Zeitgeistes“ entstehen, wie z.B. provisorische Daseinshaltung, Fatalismus, Fanatismus oder kollektivistisches Denken (Frankl 1959 /1987, 11).

Tatsächlich war Psychotherapie stets Handwerkszeug für die Notwendigkeiten der Zeit. So war es in der Zeit der „Plüschkultur“ Freuds eine kulturelle Aufgabe, der Psyche zu ihrer Befreiung zu verhelfen. Ganz anders waren die Aufgaben in der Zwischenkriegszeit, mit der großen Arbeitslosigkeit, Armut und Orientierungslosigkeit nach dem Zerfall des Habsburgerreiches. Da ging es vorwiegend um die seelische Bewältigung der wirtschaftlichen und politischen Not.

Nach dem Grauen des Krieges stand eine Rückbesinnung an auf das, was den Menschen ausmacht, wie er Verluste und Schuld bewältigen kann und wie seine Leistungsfähigkeit für den Wiederaufbau bei bestehender seelischer Verwundung gestärkt werden kann. Besonders in der Folge der Studentenrevolution der 68er Jahre mit einem großen sozialen Fokus kam es auf der Basis der neuen Freiheit zu einer Suche nach neuen Werten. Damit entstand die Postmoderne mit ihrem Respekt vor der Vielfalt der Werte und der Individualität.

Worum geht es *heute*? Was sind die Themen, die uns als Gesellschaft beschäftigen und konkrete Aktionen verlangen? Ist es das Bearbeiten vieler, bislang gesellschaftlich nicht akzeptierter oder verdrängter Traumata, die durch

[1] Erstabdruck in: Spectrum Psychiatrie 1, 16-19, mit freundlicher Genehmigung des Verlags

die Aufdeckung der zahlreichen Missbrauchsskandale der letzten Jahre sichtbar wurden? Tatsächlich können wir ein großes Interesse für Traumatherapie beobachten.
Ist es das Thema der Auswirkung von *Systemen* und Gruppen, des Findens von neuen Qualitäten für Gemeinschaften (Familien, Arbeit usw.) in einer Zeit des Individualismus und der liberalen Marktwirtschaft? Tatsächlich gab es ein großes Interesse an Aufstellungsarbeiten auch im Umfeld der Psychotherapie.
Das ökonomische, politische und soziale *Ungleichgewicht* in der Welt kommt auf dem Landweg und über das Mittelmeer in unsere Länder. Ist es das Problem von Ungerechtigkeit und fehlender Umverteilung, das an unsere Humanität rührt und uns Sorge macht in Form des Flüchtlingsproblems (vgl. Lessenichs Analyse der Externalisierungsgesellschaft, Lessenich 2016)?
Oder belastet uns mehr das Thema der Einbindung des Menschen in die *Natur*, die unser Planen und Handeln nun bestimmen soll angesichts der massiven ökologischen Veränderungen und des klimatischen Wandels?

Es fällt schwer, einem dieser Themen eine Präferenz zu geben. Für die Psychotherapie stellt sich jedoch die Frage spezifisch:

- Was *braucht* der Mensch heute zur Erhaltung der seelischen Gesundheit bzw. zu ihrer Wiedererlangung?
- Mit welchen *Mitteln und Methoden* können wir heute und morgen die Probleme der Menschen unserer Zeit besser bearbeiten?

Um dies noch etwas schärfer zu konturieren, lohnt es sich darauf zu schauen, welche Trends sich in der Gesellschaft heute abzeichnen. Dafür machen wir einen kurzen Ausflug in die Soziologie.
Der Amerikaner Ronald Inglehard hat schon 1977 in der westlichen Welt eine V*erschiebung der Werte* von materiellem Wohlbefinden und physischer Sicherheit zu mehr *Lebensqualität* festgestellt.
Der deutsche Soziologe Helmut Klages (1988) stellt einen Wandel von „Pflicht- und Akzeptanzwerten zu Selbstentfaltungswerten" fest, der in den 1980er Jahren eingesetzt hat. Werte wie Gehorsam und Unterordnung gingen deutlich zurück, hingegen stiegen die Werte *Selbstständigkeit und freier Wille* deutlich an.
Ulrich Beck (1986) schildert in seiner „Individualisierungsthese" die im Prozess der Individualisierung enthaltenen Chancen zur Gestaltung des eigenen Lebens und der Gesellschaft. Er stellt die Individualisierung für die Menschen heute als einen *Wert in sich* dar (vgl. Schildt 2020).

Was aber sind die *neuesten* Werte-Trends? Geht es nach der Globalisierung des letzten Jahrzehnts wieder um mehr *Kleinräumigkeit* und den Schutz des Bestandes (der z.B. durch Flüchtlinge in Gefahr geraten könnte)? Sicherlich ist eine größere Sensibilität für *correctness* in allen Lebensbelangen zu beobachten, nicht nur Minderheiten gegenüber, sondern vor allem in der Gender-Frage. Jüngst gibt es auch eine höhere Sensibilität und Moralität bezüglich der Umwelt. Wie lange diese Wertetrends jedoch jeweils anhalten, ist im Vorhinein schwer auszumachen.

Die heutige Zeit mit ihrem überbordenden Reichtum an Möglichkeiten im Bereich der Lebensführung, Ernährung, Wohnraumgestaltung, Medien, Unterhaltung, Mobilität, Information und Vernetzung stellt einen unermesslichen Freiheitsraum zur Verfügung. Aus dieser nüchternen Feststellung ergibt sich eine zentrale und konsequente Ableitung. Um nämlich diesem in der Menschheitsgeschichte nie gekannten Zuwachs an Freiheit gewachsen zu sein, braucht es eine umfassendere *Persönlichkeits-Entwicklung*. Der einzelne Mensch ist heute viel stärker auf sich selbst zurückgeworfen als in früheren Zeiten, als verschiedene Autoritäten richtungsweisend waren. Letztere haben vielfach ihre Glaubwürdigkeit verloren bzw. gehen in der Vielfalt der Möglichkeiten unter. Um sich in diesem „Supermarkt an Möglichkeiten" zurechtfinden zu können, sind die Menschen in höherem Maße eigenverantwortlich und müssen auf sich selbst gestellt leben und Entscheidungen treffen. Nur so können sie es schaffen, *sich selbst* und die *Beziehung* zu anderen Menschen nicht zu verlieren und sich psychisch gesund zu erhalten.

Werfen wir nun einen Blick auf Trends, die sich als Antwort auf die Herausforderungen der Gegenwart in der Psychotherapie abzeichnen.

Einige Entwicklungen in der jüngeren Psychotherapie

Interdisziplinarität im Feld der Psychotherapie ist im stationären Bereich schon lange gebräuchlich, der Trend geht in letzter Zeit vermehrt in deren Anwendung auch in der freien Praxis.
Weiters lassen sich zwei Hauptströmungen in der Weiterentwicklung der Psychotherapie feststellen: eine technische und eine humanistische. Betrachten wir zunächst vier eher technische Weiterentwicklungen:
Die Entwicklung von *Manualisierungen* ist in manchen Richtungen seit etwa 1975 geläufig. Trotz aufkommender Skepsis – manualisierten Therapieverfahren konnte keine bessere Wirksamkeit nachgewiesen werden als nicht-ma-

nualisierten Therapien (Truijens et al. 2019) – behalten sie dennoch eine gewisse Bedeutung, vor allem im Rahmen der Forschung.
Ein zunehmender Trend besteht darin, statt verfahrensspezifischer Praxis immer stärker die sogenannte *Evidence Based Practice (EBP)* zu speziellen Diagnosen zu vermitteln und anzuwenden – angetrieben vom Druck auf die Praktiker in Richtung Kostenersparnis und Effizienzsteigerung (APA 2005). Dabei wird die Wichtigkeit der klinischen Expertise und auch die Bedeutung der Werte und Bevorzugungen der Patienten durch eine schülerhafte Anbindung an empirische Untersuchungen oft genug vernachlässigt.
Große Hoffnungen machte man sich in der Psychotherapie durch die rasante Entwicklung der bildgebenden Verfahren und der fMRI für die *Neuropsychotherapie* (Grawe 2004). Im Moment ist es aber ruhiger geworden um diese Form der Psychotherapie, und es könnte sein, dass die neurobiologischen Ergebnisse eher in die bestehenden Psychotherapien einfließen.
Ebenfalls mehr im technischen Bereich angesiedelt ist die Entwicklung von *Computer- und Internet-gestützten Therapien*, die stark im Vormarsch sind. Obgleich sie kaum inhaltliche Neuerungen mit sich bringen, könnte durch sie eine Umwälzung des gesamten Feldes der Psychotherapie stattfinden. Die Suchmaschine gibt mehrere Millionen Treffer wieder, und man kann sehr viele empirische Untersuchungen in dem Bereich feststellen, vielleicht am meisten im ganzen Psychotherapiebereich der letzten Jahre (Knaevelsrud et al. 2016). Derzeitige Forschungsergebnisse belegen hierfür eine Wirksamkeit, die vergleichbare Behandlungseffekte wie normale ambulante Psychotherapien aufweisen (Knaevelsrud et al. 2016; Maercker 2010; Wagner & Maercker 2011).

Aber auch zahlreiche mehr im humanistischen Bereich angesiedelte Neuerungen sind zu beobachten. Eine starke Entwicklung kam durch den Einbezug von Forschungen aus der Entwicklungspsychologie auf und führte zur Entwicklung der *Bindungsorientierten Psychotherapie*. Diese Forschungen liefern eine empirisch-wissenschaftliche Fundierung für die Wichtigkeit des Dialogs, indem sie den Menschen von Beginn an als dialogisches, intersubjektives Wesen beschreiben. Der Mensch ist schon vorgeburtlich und auch als Säugling ein dialogisches Wesen und als solches ein aktiver Mitgestalter (Dornes 1997), ein „kompetenter Säugling“ (Dornes 1993). Schon die Wegbereiter dieser Forschung, John Bowlby (1988) und Mary Ainsworth (1968), haben auf die enorme Bedeutung der Bindung in der Beziehung zum kleinen Kind hingewiesen. Dadurch wurde die gesamte Psychotherapie auf dieses spezifische Phänomen tiefer menschlicher Beziehung aufmerksam. Damit einher ging ein Trend zur phänomenologischen Vorgangsweise, wodurch die *Person* und der *Dialog* mehr in den Vordergrund rücken.
Man könnte die jüngeren Entwicklungen in der Psychotherapie unter dem Schlagwort *„intersubjektive Wende“* zusammenfassen: denn in mehreren Schulen steht das Gemeinsame und Partnerschaftliche mit den Patienten im Vordergrund. Manche sprechen von einer *vernetzten Seele* (Altmeyer et al. 2006).

In der *Psychoanalyse* gibt es schon seit einiger Zeit die *relationalen oder intersubjektiven Ansätze*, die als *Matrix* für die Entwicklung der psychischen Struktur angesehen werden. Die psychische Struktur entsteht demnach nicht nur durch die Verinnerlichung von Beziehungen, sondern primär im Beziehungsfeld (Ermann 2014, 12). Das bedeutet eine Bedeutungsverschiebung in Bezug auf den „realen Anderen“, die zu einer Neuinterpretation des psychoanalytischen Prozesses und einer „Psychoanalyse auf Augenhöhe“ (ebd. 146) führen soll. Hauptvertreter sind Robert Stolorow, George Atwood, Donna Orange und Steven Mitchell. Das psychodynamische Behandlungskonzept der Mentalisierungsbasierten Therapie (MBT) von Anthony Bateman und Peter Fonagy (Bateman & Fonagy 1999, 2007) stellt überhaupt die intersubjektive Verstehenskompetenz und die Probleme mit der Intersubjektivität in den Fokus psychotherapeutischer Arbeit.
Ogden (2006) geht sogar noch weiter und spricht von einer dialektischen Spannung zwischen Subjektivität und Intersubjektivität. AnalytikerIn und AnalysandIn stehen in einer Koexistenz.

Trotz vieler Parallelen zur humanistischen Psychologie dürfte sich die intersubjektive Psychoanalyse bezüglich der dialogischen Intentionalität doch deutlich von dieser unterscheiden.

Der bekannte Verhaltenstherapeut Peter Fiedler sieht die Zukunft der Psychotherapie in der stärkeren Entwicklung der phänomenologisch orientierten Indikation als einer „gemeinsamen Herausforderung für die Therapieschulen“. Psychotherapie muss vom Phänomen ausgehen und nicht von schulenspezifischen Störungskonzepten, fordert er.
Im Mittelpunkt soll „die Phänomenologie einer konkreten psychischen Störung, Krankheit und Behinderung stehen, und erst nachgeordnet sollten eine oder mehrere … fortzuentwickelnde … Erklärungsperspektiven die Grundlagenforschung in Bewegung setzen. Auch die sollten sich zuerst auf die Phänomenologie der jeweiligen Störung beziehen und erst nachgeordnet auf das enge Störungs-

verständnis einer Therapieschule, wenn gleich sie diesem durchaus entsprechen könnten“ (Fiedler 2012, 154).

Auch dieses Desiderat dürfte sich noch nicht ganz decken mit den Zielen der Psychoanalyse, der systemischen und humanistischen Psychologie. Abgesehen davon zeigt es sich deutlich, dass *Intersubjektivität* inzwischen zu einem forschungsleitenden Paradigma der

- *Psychotherapiewissenschaften insgesamt* geworden ist, dem man sich selbst in der neurobiologischen Grundlagenforschung annähert.
- Die avancierte *Hirnforschung* arbeitet seit einiger Zeit schon an der Modellierung eines ‚neuronalen Selbst‘, das intersubjektiv generiert wird (vgl. Edelman 1987, Damasio 1994, Singer 2002). Wolf Singer sieht das Empfinden eines *einheitlichen Selbst* möglicherweise als ein ‚kulturelles Konstrukt‘, das über soziale Vermittlungen in die Metarepräsentationen des Gehirns einwandert: aus dem Du der Mutter wird das Ich des Kindes (Singer 2002, 73 f).

Aus meiner Perspektive läuft eine Hauptströmung der Entwicklung darauf hinaus, Psychotherapie weiter zu *personalisieren*. Dies wird u.a. untermauert von einer umfassenden Auswertung von Studien zu Wirkfaktoren von Psychotherapie wie die von Norcross und Wampoldt (2010), die als Ergebnis die Empfehlung aussprechen, die Behandlung an individuelle Behandlungsbedürfnisse anzupassen, um die Wirksamkeit von Psychotherapie zu verbessern. Man könnte von einer *„Personalisierten Psychotherapie“* als einer nun angehenden Entwicklungslinie der Psychotherapie sprechen, die den PatientInnen Entwicklung im Rahmen begegnender, ihr Wesen verstehender, auf die Einzelperson abgestimmter Behandlung anbietet. In diese Richtung hat neulich Martin Sack (2019) ein Buch über individualisierte Psychotherapie konzipiert.

Personalisierung

Das Kunstwort Personalisierung bedeutet, der *Person zum Durchbruch verhelfen*, um Menschen zu helfen, ihr Leben persönlich zu gestalten und zu leben. Diese primär humanistische Perspektive in der Psychotherapie scheint im Lichte der angeführten Befunde eine Entwicklungslinie weiter Bereiche der gesamten aktuellen Psychotherapie darzustellen.

Dabei würde unter Person das echte, eigentliche, authentische Ich verstanden, also jene Kraft, die in der Intimität des Subjekts von sich aus (autonom) zu sprechen anhebt und einem dabei zu spüren gibt, was einem selbst und der Situation entspricht (Längle 2016a). Dieses „eigentliche“, echte oder authentische Selbst-Sein stellt kein Substrat dar, sondern ist reine Resonanzfähigkeit auf Inputs aus der Innen- und Außenwelt. Es schwingt in der Begegnung an, im Erleben des Schönen, oder als innere *Stimmigkeit*, als Übereinstimmung und Richtigkeit des Verhaltens und Erlebens mit einem selbst und den Wertbezügen der Situation. Es wird durch das innere Gespräch gehoben und gefördert. Es ist im Grunde eine innere Empfänglichkeit für sich selbst und das, was einen ausmacht.

Als Resonanz ist die Person stets anwesend, ist immer mit dabei, wird aktiviert durch die inneren und äußeren Vorgänge und durchtönt (*lat. personat*) das Handeln, bringt das eigene Gefühl in Schwingung und durchflutet den Leib. Oder es stellt sich dem eigenen Ich gegenüber, bestärkend, fragend oder auch bezweifelnd, warnend. Die *Person ist ständiger innerer Widerpart*, inneres Schwingen zu dem, womit das Ich befasst ist. Immer steht der Mensch im Dialog, ist auf inneres Perzipieren aus, hat er eine Resonanz-Antwort in sich – die Frage ist jedoch, wie gut er sich darauf einlassen kann.

Wenn man aber aufgreift, was die Person in einem anmeldet mit ihrer Schwebung, dann erlebt man die *Einheit und Ganzheit* des Ichs, dann hat man das Gefühl von: „Das bin wirklich ich! – Jetzt bin ich ganz.“

Im Einbeziehen dieser Schwebung, dieser inneren Stimmigkeit, im Achten darauf, mit einer solchen Stimmigkeit zu leben, im *Leben mit innerer „Zu-Stimmung“* (Längle 2016b) also gibt man dem Geistigen, der Person, dem eigenen Wesen Raum im Dasein, gibt ihm Zutritt in die Lichtung des Seins (Heidegger 2006).

Literatur

Ainsworth MDS (1968) Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant mother relationship. Child Development 40, 969–1025

Altmeyer M, Thomä H (Hg.) (2006) Die vernetzte Seele. Die intersubjektive Wende in der Psychoanalyse. Stuttgart: Klett-Cotta

APA - American Psychological Association (2005) Policy statement on evidence-based practice in psychology. Meeting of the APA Council of Representatives. In: http://www.apa.org/practice/guidelines/evidence-based-statement.aspx [10. 1. 2020]

Bateman AW, Fonagy P (1999) The effectiveness of partial hospitalization in the treatment of borderline personality disorder – a randomised controlled trial. American Journal of Psychiatry, 158, 1563–1569

Bateman AW, Fonagy P. (2007) Psychotherapie der Borderline Persönlichkeitsstörung. Ein mentalisierungsgestütztes Behandlungskonzept. Gießen: Psychosozial Verlag

Beck U (1986) Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt a.M.: Suhrkamp

Bowlby J (1988) A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. New York: Basic Books

Damasio A (1994) Descartes’ Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. München: List

Dornes M (1993) Der kompetente Säugling. Frankfurt/M: Fischer
Dornes M (1997) Die frühe Kindheit. Frankfurt/M: Fischer
Edelman, G. M. (1987). Neural Darwinism: The theory of neuronal group selection. Basic Books.
Ermann M (2014) Der Andere in der Psychoanalyse. Die intersubjektive Wende. Stuttgart: Kohlhammer
Fiedler P (2012) Phänomenologisch orientierte Indikation: Gemeinsame Herausforderung für die Therapieschulen. In: Fiedler P (Hg) Die Zukunft der Psychotherapie. Wann ist endlich Schluss mit der Konkurrenz? Berlin Heidelberg: Springer. 149–162
Frankl V [(1959) 1987] Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus fünf Jahrzehnten. München: Piper
Frankl V (1977) Das Leiden am sinnlosen Leben. Freiburg: Herder
Grawe K (2004) Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe
Heidegger M (2006) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer
Inglehart R (1977) The Silent Revolution: Changing Values and Political Styles Among Western Publics. Princeton, N.J.: Princeton Univ. Press – Legacy Library
Klages H (1988) Wertedynamik – über die Wandelbarkeit des Selbstverständlichen. Zürich: Edition Interfrom
Knaevelsrud C, Wagner B, Böttche M (2016) Online-Therapie und -Beratung. Ein Praxisleitfaden zur onlinebasierten Behandlung psychischer Störungen. Göttingen: Hogrefe
Längle A (2016a) Person-Zentriert. Zur Personierung der Existenz – eine „Außensicht". In: Person 20, 1, 31–38
Längle A (2016b) Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas
Lessenich S (2016) Neben uns die Sintflut. Die Externalisierungsgesellschaft und ihr Preis. Berlin: Carl Hanser
Maercker A (2010) Psychotherapie per Internet. Eine Option bei Angststörungen und Depressionen. In: Ars Medici 25/26, 1066
Norcross JC, Wampold BE (2010) What works for whom: Tailoring psychotherapy to the person. Journal of Clinical Psychology 67, 2, 127–132
Ogden TH (2006) Das analytische Dritte, das intersubjektive Subjekt der Analyse und das Konzept der projektiven Identifizierung. In: Altmeyer M, Thomä H (Hg) Die vernetzte Seele. Die intersubjektive Wende in der Psychoanalyse. Stuttgart: Klett-Cotta
Sack M (2019) Individualisierte Psychotherapie. Ein methodenübergreifendes Behandlungskonzept. Stuttgart: Schattauer
Schildt A (2020) Modernisierung. Docupedia-Zeitgeschichte https://docupedia.de/zg/Modernisierung https://docupedia.de/zg/Modernisierung [14.2.2020]
Singer W (2002) Der Beobachter im Gehirn – Essays zur Hirnforschung. Frankfurt a.M.: Suhrkamp
Truijens F, Hulzen L, Vanheule S (2019) To manualize, or not to manualize: Is that still the question? A systematic review of empirical evidence for manual superiority in psychological treatment. Journal of Clinical Psychology, 75, 329–343
Wagner B, Maercker A (2011) Psychotherapie im Internet – Wirksamkeit und Anwendungsbereiche. Psychotherapeutenjournal 1, 34–43

Anschrift des Verfassers:
PD Dr.med.Dr.phil. Alfried Längle
Sigmund-Freud-Univ. (SFU) Wien
Ed. Sueßgasse 10
A – 1150 Wien
Alfried.laengle@existenzanalyse.org

WEITERBILDUNGSTERMINE

Weiterbildungscurricula:
Neue Gruppen

Weiterbildungscurriculum Supervision/ Coaching/Leadership:
Block C: Existential Business Coaching – Leadership & Organisationsentwicklung
Leitung: Mag.a Kordula Wagner
Wien,W: Start: 03.-05.07.2020
weitere Termine: 09.-11.10.2020, 11.-13.12.2020, 19.-21.03.2021
TNvoraussetzung: Basisausbildung in Existenzanalyse (Grundausbildung in LT oder EA oder Basisseminar)
Anmeldung u. Info: kordula.wagner@existenzanalyse.at

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 11.-13.09.2020 (Mag.a Renate Bukovski, MSc, Dr.in Liselotte Tutsch), 06.-08.11.2020 (Mag.a Renate Bukovski, MSc)
Salzburg, S: 05.-07.02.2021, 23.-25.04.2021 (Dr. Anton Nindl)
Anmeldung u. Info: anton.nindl@existenzanalyse.at

Psychosomatik
Leitung: Mag.a Renate Bukovski, MSc
Co-Leitung: Claudia Kleibl, Dipl.-psych. Ingo Zirks
Vöcklabruck, OÖ: NEUER Kurs: Start 09.-11.10.2020, weitere Termine: 27.-29.11.2020, 08.-10.01.2021, 19.-21.03.2021, 04.-06.06.2021, 24.-26.09.2021
Anmeldung u. Info: renate.bukovski@existenzanalyse.at

Paartherapie
Leitung: Mag.a Susanne Pointner, Marc Sattler
Baden bei Wien, NÖ: NEUER Kurs: Start 20.-22.11.2020
weitere Termine: 28.-30.05.21, 22.-24.10.2021, Frühjahr 2022
Anmeldung u. Info:
susanne.pointner@existenzanalyse.org

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
Leitung: Mag.a Andrea Kunert
Innsbruck, T: NEUER Kurs geplant: Start Herbst 2020
Anmeldung u. Info: andreakunert@gmx.at oder birgit.adenbeck@existenzanalyse.org

Schizophrenie und andere psychotische Zustandsbilder – existenzanalyt. Zugänge
Leitung: Dr.in Karin Matuszak-Luss
Wien, W: NEUER Kurs geplant: Mitte/Ende 2021
Anmeldung u. Info: info@psyordination.at

Psychotraumatherapie
Leitung: Dr.in Liselotte Tutsch, Mag.a Renate Bukovski, MSc, Prof.in Luise Reddemann
Salzburg, S: NEUER Kurs Start: 08.-10.10.21
weitere Termine: 10.-12.12.21, 18.-20.03.22, 20.-22.05.22, 16.-18.09.22, 25.-27.11.22
Anmeldung u. Info: renate.bukovski@existenzanalyse.at

EXISTENZIELL-NARRATIVE TRAUMARBEIT (ENTA)

Die Wirkkraft von Träumen in der Existenzanalytischen Beratungspraxis

Beatrix Althen-Schnippenkoetter

Die Existenziell-Narrative Traumarbeit (ENTA) wurzelt in der Frankl'schen Anthropologie. Entwickelt wurde sie von Susanne Jaeger-Gerlach, Leiterin des Berliner Instituts der Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE-D) auf der Grundlage der Logotherapie und der weiterentwickelten Existenzanalyse. Die ENTA unterscheidet sich von anderen Methoden der Traumbearbeitung durch gänzlichen Deutungsverzicht. Ihre besondere Wirkkraft liegt in ihrem personalen Traumverständnis. Mit ihrem phänomenologischen Blick für das Wesentliche schafft sie einen direkten Zugang zum inneren Erleben und dem geistig Unbewussten und fordert den Träumer/die Träumerin zur personalen Stellungnahme auf.

SCHLÜSSELWÖRTER: Anthropologie, Phänomenologie, Person, geistig Unbewusstes, Gefühle, Stellungnahme

EXISTENTIAL-NARRATIVE DREAM WORK (ENTA)
The efficacy of dreams in existential analytical consultation practice

Existential-narrative dream work (ENTA) has its roots in the anthropology of Frankl. It was developed by Susanne Jaeger-Gerlach, head of the institute in Berlin of the Academy of Logotherapy and Existential Analysis (GLE-D), on the basis of Logotherapy and further developed Existential Analysis. ENTA differs from other methods of dream processing by working completely without interpretation. Its special effectiveness is to be found within its personal understanding of dreams. With its phenomenological focus of what is essential, it provides direct access to inner experiencing and the spiritual unconscious, requesting personal positioning from the dreamer.

KEYWORDS: anthropology, phenomenology, person, spiritual unconscious, feelings, position statement

Dieser Artikel bezieht sich allein auf die Wirkung der ENTA im beratenden und begleitenden Kontext. Eine vergleichbare Wirkung im therapeutischen Kontext will aber nicht ausgeschlossen sein.[1]

Vorbemerkungen

Noch bevor ich mich zur Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalytischer Beratung bei Dr. Christoph Kolbe am Berliner Institut der Akademie für Existenzanalyse und Logotherapie entschlossen habe, habe ich mich eben dort mit ‚Existenziell-Narrativer Traumarbeit' vertraut gemacht. Über die Traumarbeit habe ich das humanistische Menschenbild Viktor Frankls kennen und schätzen gelernt. Mit der ENTA wuchs mein Interesse für Anthropologie, existenzielle Philosophie und Psychologie.
Für mich als Journalistin und Kinderbuchautorin war die Existenziell-Narrative Traumarbeit (ENTA), die mich zunächst nur aus persönlichen Motiven interessierte (ich hatte mein Leben lang ein und denselben Traum geträumt und war seiner überdrüssig geworden) der ideale Zugang zur Begriffswelt der Logotherapie und Existenzanalyse. In der Auseinandersetzung mit der ENTA bin ich erstmals Worten wie ‚phänomenologisch-personal', ‚geistig-noetische Dimension', ‚Selbst-distanzierung' und ‚Selbsttranszendenz' begegnet. Sie weckten meine Neugier. Je mehr ich mich in die Materie vertiefte, desto mehr wollte ich wissen und verstehen und desto mehr habe ich auch über mich selbst erfahren. Es ist also nur schlüssig, wenn ich die Frage stelle, wie sich die ENTA zur Logotherapie und Existenzanalyse verhält und welchen Einfluss sie auf den Beratungsprozess hat.
Da sich die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls in den vergangenen 30 Jahren entscheidend weiterentwickelt hat, maßgeblich vorangetrieben von Frankl-Schüler Alfried Längle, hat sich im Laufe der Zeit auch das Verständnis von und der Umgang mit Begriffen verändert. Nicht zuletzt die Entwicklung der Existenzanalytischen Psychotherapie hat zu Auseinandersetzungen und Diskussionen zwischen frankltreuen Logotherapeuten und Verfechtern der Längle'schen Personalen Existenzanalyse (PEA) geführt. Die Diskussion geht bis hin zur der Frage, ob sich die Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse vom Begriff ‚Logotherapie' trennen und auf den Begriff ‚Existenzanalyse' beschränken soll, um sich deutlicher als eigen-

[1] Folgende Begriffe, die ich abwechselnd benutze, stehen immer auch stellvertretend für das jeweils andere Geschlecht:
- der Träumende, die Träumende
- der Traumbegleiter, die Traumbegleiterin
- der Berater, die Beraterin
- der Klient, die Klientin etc.

ständige psychotherapeutische Form zu positionieren – ein Ansinnen, das Frankl seinerzeit ablehnte und schließlich zu seinem Austritt aus der Gesellschaft geführt hat.
Vor dem Hintergrund der Psychoanalyse Sigmund Freuds und der Individualpsychologie Alfred Adlers lässt sich die Weiterentwicklung der Frankl'schen Logotherapie zu einer eigenständigen Existenzanalytischen Psychotherapie nachvollziehen. Ich verstehe sie nicht – wie von kritischer Seite behauptet – als ‚Abkehr von' oder gar ‚Verrat an' Frankl, sondern sehe in ihr ein legitimes und notwendiges Anliegen, sein anthropologisches Verständnis und seine wissenschaftlichen Erkenntnisse ins neue Jahrhundert zu überführen und der Existenzanalyse einen gebührenden Platz innerhalb der Humanistischen Psychotherapien zu verschaffen. Leider steht die Zulassung in Deutschland immer noch aus.
Die Auseinandersetzung mit existenziellen Themen wie Sinn, Freiheit und Verantwortung sind seit jeher drängende Fragen der Menschheit – sie scheinen mir heute nicht nur gesellschaftspolitisch, sondern für das psychologische Selbstverständnis des Menschen dringender denn je.

Einleitung

Warum interessieren wir uns für Träume? Was fasziniert uns am nächtlichen Traumgeschehen? Was fesselt uns an den seltsam fremden und doch so eigenen Traumgeschichten? Wie viel von uns steckt in unseren Träumen? Und warum sind wir oft so ratlos im Versuch unsere Träume zu verstehen, ihre Bedeutung zu entschlüsseln? Haben Träume überhaupt Bedeutung?
Wir haben bei Träumen oft das Gefühl, dass sie uns ‚etwas zu sagen haben', sie machen uns neugierig, rufen eine innere Unruhe oder ein Wissen-Wollen hervor. Oft begleitet uns ein Traum als Frage noch in den ganzen Tag hinein.
In der Geschichte der Geisteswissenschaften hat sich der Mensch immer schon mit dem Phänomen Traum beschäftigt und sich an seiner Reflexion und Deutung versucht. Für den Psychoanalytiker Erich Fromm war Träumen ein schöpferischer Prozess, der Zugang schafft zu einem großen Reservoir von Erfahrungen und Erinnerungen, von dessen Existenz wir tagsüber nichts wissen (Fromm 1990). Spätestens seit Sigmund Freud und C.G. Jung hat die Arbeit mit Träumen auch ihren Platz in der psychotherapeutischen Praxis gefunden.
Ich gehe der Frage nach, was das Spezifische, das Eigene an der Existenziell-Narrativen Traumarbeit (ENTA) ist, die auf dem Hintergrund der Logotherapie und Existenzanalyse entstanden ist, und wie sich die ENTA zur Anthropologie Viktor Frankls und der heutigen Existenzanalyse verhält. Außerdem versuche ich anhand von drei Fallbeispielen darzustellen, welchen Einfluss die Auseinandersetzung mit dem Nächtlich-Unbewussten auf den existenzanalytischen Beratungsprozess hat. Dabei werden Erfahrungen und Kriterien bei der Anwendung herausgestellt und der besondere Wert und Nutzen der ENTA in der Existenzanalytischen Beratung deutlich gemacht.

Zum Traumverständnis Viktor Frankls

Welche Bedeutung haben Träume als inneres Erleben und Ausdruck des nächtlich Unbewussten in Frankls anthropologisch-philosophischem Verständnis? Welchen Stellenwert haben sie in seiner Logotherapie?

Der Personbegriff

Viktor Frankl hat in seinen ‚Zehn Thesen über die Person' definiert, was er unter ‚Person' versteht: zugleich Einheit und Ganzheit (Frankl 2007). Für ihn ist die Person im Gegensatz zum psychophysischen Organismus weder teilbar noch verschmelzbar (in-dividuum und in-summabile), sie lässt sich weder fortpflanzen noch übertragen. Was die Person für Frankl ausmacht, ist ihre Geistigkeit. Frankls Noologie (Geisteslehre) beruht auf der Grundannahme einer selbstständigen, von materiellen und physischen Momenten unabhängigen Existenz des Geistes. Auf ihr fußt auch sein Begriff von Existenz, denn Person ist für Frankl nicht faktisch, sondern fakultativ. Der Mensch als Person „existiert als je seine eigene Möglichkeit, für oder gegen die er sich entscheiden kann" (Frankl 2007, 335). Laut Frankl ist es diese Fähigkeit ‚auf etwas hin existieren zu können' (selbst angesichts unvermeidbaren und unabänderlichen Leids), die dem Menschen Würde verleiht.
Entscheidend für die Fragestellungen zum Thema Traum ist auch, dass die ‚Person' laut Frankl explizit unbewusst ist, und zwar „gerade dort, wo das Geistige wurzelt, – gerade in seinem Quellgrund ist es nicht nur fakultativ, sondern obligat unbewußt …" (Frankl 2007, 336). Will sagen: Im Grunde ist der menschliche Geist unreflektiert.

Die unbewusste Geistigkeit

Der Logos (...) wurzelt im Unbewußten.
Viktor E. Frankl (1956, 173)

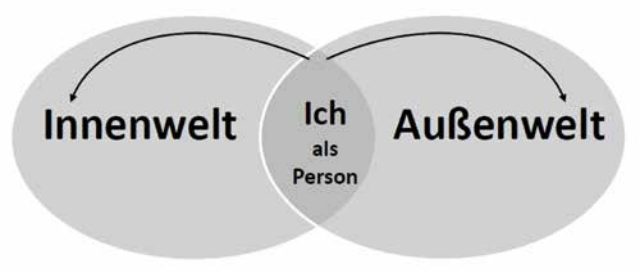
Susanne Jaeger-Gerlach, Mitbegründerin und Leiterin des Berliner Instituts der Akademie für Existenzanalyse und

Logotherapie, hat die Existenziell-Narrative Traumarbeit (ENTA) entwickelt und lehrt sie seit 2006 in regelmäßigen Fortbildungen. Zunächst hieß es ‚Existenzielle Traumarbeit', 2013 wurde der Titel um den Begriff ‚Narrativ' erweitert, weil das narrative Element im Laufe der Zeit eine immer zentralere Bedeutung einnahm. Jaeger-Gerlach hat die (überarbeiteten) Grundbegriffe der ENTA 2014 in einem umfassenden Skriptum festgehalten und gibt ihre Methodik stetig an Interessierte weiter. In ihrem Skriptum befasst sich Jaeger-Gerlach auch mit dem Traumverständnis Viktor Frankls: „Frankl beschreibt in ‚Ärztliche Seelsorge' den Traum als ein Geschehen, in dem die innere Stimme des Gewissens zur Geltung kommt. Gewissen wird hier nicht als moralische Instanz verstanden, sondern als allereigenste innerste Gewissheit des Menschen seiner selbst. Frankl geht davon aus, dass der Mensch auch im Traum Person bleibt, einmalig und einzigartig, und – traumimmanent – damit auch die personalen Fähigkeiten der Wert-Intentionalität behält." (Jaeger-Gerlach 2014, 5)
Für Frankl ist die geistige Dimension des Menschen Sprachrohr seines Gewissens. Innerhalb der Einheit und Ganzheit seiner Person „*setzt* sich das Geistige im Menschen mit dem Leiblichen und Seelischen an ihm *auseinander*" (Frankl 2007, 337) – und dies eben nicht nur im Tagbewusstsein, sondern auch im nächtlich Unbewussten. Frankl hatte keinen Zweifel daran, dass „das Gewissen durch die Träume spricht" und sah damit seine Annahme bestätigt, dass Träume „exquisit vom geistig Unbewußten ausgehen". Laut Frankl können Träume auch „als Warnungen an Träumende" verstanden werden. Für ihn kann ein Traum einen „Selbstvorwurf" mit Aufforderungscharakter darstellen (Frankl 2017, 32). Jaeger-Gerlach kommentiert diese Grundannahme Frankls: „Das Gewissen als Sinnfindungsorgan – wie er es nennt – ist also nicht nur im Tagbewusstsein, sondern auch im Nachtbewusstsein ausgerichtet auf das, was werden soll: ein Spurensucher." (Jaeger-Gerlach 2014, 5)
Was bei Frankl ‚unbewußte Geistigkeit' heißt, die in unseren Träumen ‚zur Sprache kommt', bezeichnet Susanne Jaeger-Gerlach mitunter auch als ‚Nachtbewußtsein' – was verwirren kann, weil im einen Fall von Unbewusstheit und im anderen Fall von Bewusstheit die Rede ist. In beiden Fällen aber ist dasselbe Phänomen gemeint: dass die geistige Dimension, das Noetische und somit Personale im Menschen sowohl im Wach- als auch im Schlafzustand existiert und zu uns spricht.

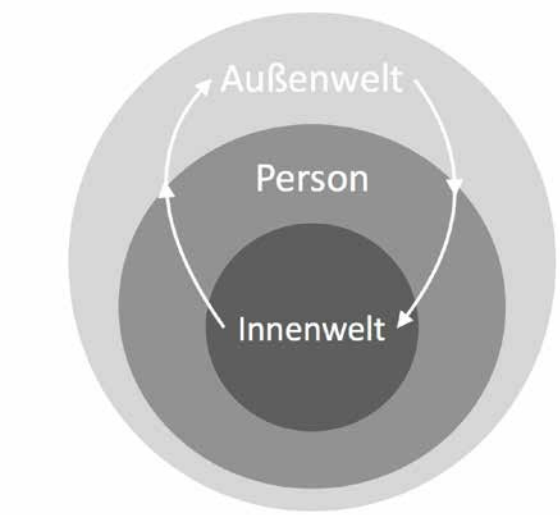
Innen- und Außenwelt / Das Dialogische Sein

Susanne Jaeger-Gerlach bezeichnet in ihrem Grundsatzreferat ‚Den ganzen Tag hat es mich verfolgt' (2010) die Phänomenologie der Existenzanalyse sowie die Personale Existenzanalyse Alfried Längles als zentrale Momente der ENTA, ebenso wie das dialogische Prinzip Martin Bubers (1992): „Allem zugrunde liegt das Phänomen, dass der Mensch in einer inneren und äußeren Welt lebt und sich zwischen diesen Welten bewegen kann. Innen und Außen sind durch sein Personsein verbunden, durch die Fähigkeit, sich auf beide Welten zu beziehen, wie eine Tür, die sich in beide Richtungen öffnen lässt." (Jaeger-Gerlach 2010, 36)
Dieses Bild von einer ‚Tür, die sich in beide Richtungen öffnen lässt', veranschaulicht das Grundverständnis eines dialogischen Prozesses, eines kommunikativen Austausches zwischen dem Träumenden und seinem Traum als ‚Nachtwirklichkeit' und ‚Schlafgeschehen', sowie zwischen dem Träumenden und dem Tagesgeschehen, der ‚Tageswirklichkeit'. Soweit stimmen Jaeger-Gerlach und Längle mit Buber überein – es gibt allerdings einen feinen Unterschied in der Vorstellung dessen, wie Tages- und Nachtgeschehen miteinander verknüpft sind.
Es entspricht der philosophischen Grundannahme der (heutigen) Existenzanalyse, dass Mensch und Welt von vornherein aufeinander bezogen sind. Die Person wird als innerer Ort verstanden, der den Austausch zwischen Innen- und Außenwelt ermöglicht. „Als Person hat er (der Mensch) Außen- und Innenwelt, kann sich zur Welt hin öffnen oder sich abgrenzen von ihr und seiner Innenwelt zuwenden. Aus dieser personalen/geistigen Dimension nimmt er Stellung zur Außen- und Innenwelt, zu sich und anderen, trifft Entscheidungen (versus Reagieren) und hat diese tags zu verantworten. In den Traum nimmt er seine äußere Welt und seine Innenwelt, ihre Geschehnisse und Geschichte mit als Gleichnis und ist, weltabgewandt, im Traum ganz bei sich." (Jaeger-Gerlach 2014, 4)
Dialogisches Sein vollzieht sich also sowohl im Austausch zwischen Mensch und Außen- als auch zwischen Mensch und Innenwelt – und zwar explizit auch in der Welt des inneren Traumgeschehens. Denn wenn wir schlafen und träumen wenden wir uns zwar von der Welt ab nach innen, wir nehmen aber die Außenwelt mit in den Traum hinein. Das heißt, „wenn wir im Schlaf loslassen und die Regie, die wir tagsüber führen, aufgeben, ist dennoch alles da. Im Schlaf ist die Außenwelt in mir, im Inneren aufbewahrt, und ich bin in ihr" (Jaeger-Gerlach 2014, 5).
Auch Längle sieht die Person als inneren Ort, wo ein dialogischer Austausch zwischen Innen- und Außenwelt geschehen kann. Sie bildet die Schnittstelle in der Verklammerung von Innen- und Außenwelt – wobei Längle sich darunter zwei sich teilweise überschneidende Kreise vorstellt, um die Unterschiedlichkeit von außen und innen zu verdeutlichen. Für Längle ist die Person das fluk-

tuierende Element zwischen Innen- und Außenwelt (vgl. Längle, Holzhey-Kunz 2008, 95).



Jaeger-Gerlach zeichnet ein etwas anderes Bild. Für sie überlappen sich Innen- und Außenwelt nicht nur teilweise, die Innenwelt ist in ihrer Vorstellung vielmehr vollständig in der Außenwelt enthalten, praktisch von ihr umschlungen, sozusagen in ihrer Mitte. Nach dem Verständnis von Jaeger-Gerlach blickt der Mensch im Traum von der inneren Welt auf die ihn umgebende äußere Welt – wobei die ‚Membran', die die innere Welt von der äußeren trennt, durchlässig ist (Transparenz). Das ‚dialogische Sein' zwischen Innen- und Außenwelt ist demnach allumfassend, nur die beidseitige Durchlässigkeit (Empfänglichkeit) variiert.



Diese feine Unterscheidung verdeutlicht ein etwas unterschiedliches Grundverständnis vom Zusammenhang zwischen Innen- und Außenwelt. Für Jaeger-Gerlach handelt es sich nicht nur um eine partielle Berührung, sondern um ein ‚Ineinander' beider Welten: „Indem er (der Mensch) sich seiner Innenwelt zuwendet, trifft er auf sich selbst, aber auch auf den Abdruck und Eindruck des Anderen, bzw. der Welt in ihm. (…) In allem, was innen ist, spiegelt sich die Außenwelt. In allem was wir im Außen erleben, finden wir auch Abdrücke und Einflüsse von uns selbst, aber auch der Anderen. Dabei ist es für mich in der Existenziellen Traumarbeit wichtig, dass die Innen- und Außenwelt als ein Raumganzes gesehen werden, in dem alles miteinander zusammenhängt und nichts für sich besteht." (Jaeger-Gerlach 2010, 37)

Existenziell-Narrative Traumarbeit (ENTA)

Was ist nun Existenziell-Narrative Traumarbeit? Was ist existenziell an der ENTA? Und was ist mit ‚narrativ' gemeint?

Susanne Jaeger-Gerlach integriert die Arbeit mit Traum und Imagination in ihr therapeutisches Konzept als Psychotherapeutin (Tiefenpsychologie), Existenzanalytikerin und Logotherapeutin. Stets fließt auch die Ausdrucksfähigkeit des Körpers, der Bewegung und der Sprache mit in ihr Schaffen ein. Sie nennt es ‚Integrative Existenzanalyse und Logotherapie'.

Jaeger-Gerlach verortet die Existenziell-Narrative Traumarbeit innerhalb der Existenzanalyse. Entscheidend für sie ist das Prozesshafte, das dem Wort Existenzanalyse innewohnt (*existere* (lat.) = *heraustreten*). Sie meint damit „das Heraustreten aus dem Dasein in die Gestaltung der eigenen Lebensspur" (Jaeger-Gerlach 2014, 6).

Auf den Begriff ‚*Existenzanalytische* Traumarbeit' hat Jaeger-Gerlach aber bewusst verzichtet, weil es ihr nicht in erster Linie um eine therapeutische Methode geht, sondern um das Entwickeln von Handwerkszeug für die Begleitung von Menschen auch außerhalb von Psychotherapie. Deshalb fiel die Wahl auf den Begriff ‚existenziell': „Ich wollte damit die Dynamik und den Prozess betonen, um den es in dieser Traumarbeit geht: Von der Anschauung des Wesenhaften der Bilder über die Erarbeitung der Bedeutung, die diese Traumbilder für den Träumer haben, hin zur Frage an den Träumer: Was sagt ihm der Traum und wie will er das Verstandene umsetzen in sein Leben, in seine *Existenz*?" (Jaeger-Gerlach 2014, 6)

Die *existenzielle* Traumarbeit folgt also den Annahmen Viktor Frankls, besonders seinem Verständnis von der ‚unbewussten Geistigkeit' des Menschen. Und Jaeger-Gerlach geht wie Frankl davon aus, dass in Träume nicht nur Elemente des triebhaft Unbewussten, sondern auch solche des geistig Unbewussten eingehen. Was die Traumarbeit aber *existenziell* werden lässt, ist das Ziel, das sie verfolgt, nämlich mit der Fahndung nach dem „unbewußten SELBST, um dadurch ein tieferes Verständnis für die eigene Existenz zu ermöglichen" (Kunert 1991, 203).

Rudolf Kunert nennt dieses Phänomen ‚Evidenzerlebnis'. Für ihn hat der Traum die Bedeutung und den Stellenwert eines „Evidenzerlebnisses des Patienten selbst über seine existenzielle Situation und Verfassung (…). Diese Evi-

denz führt über die Selbstdistanzierung (ich habe diesen Traum gehabt) hin zur Stellungnahme, in der es dann darauf ankommt, wie ich mit diesem Traum umgehe.“ Und weiter: „Die eigentliche Kunst der Traumarbeit besteht darin, die Offenheit, die träumend bereits da war, im Dialog, der über den Traum eröffnet wird, aufzunehmen und das, was im Traum an emotionaler Wirklichkeit erfahren wurde, über die personale Begegnung im konkreten Lebenskontext wiederzufinden.“ (Kunert 1991, 204)
Eben diesen Prozess beschreibt Jaeger-Gerlach in ihrem Skriptum zur ENTA und definiert dort auch nochmal den existenziellen Personbegriff: „Im Schlaf ist die Person frei sich selbst zu begegnen, aber nicht verantwortlich für ihr Handeln. Die Antworten, die der Traum gibt und findet, müssen in der Wirklichkeit des Tages verantwortet, d.h. integriert werden. Aber die Dynamik des Werdens auf etwas hin hört auch im Traum nicht auf.“ (Jaeger-Gerlach 2014, 4)

Das Fragen

Die in der Existenzanalyse gründende Traumarbeit schaut auf das Unterwegssein des Menschen – bei Tag und besonders bei Nacht, wenn er träumend bei sich eingekehrt ist, befreit von den Gesetzen der Welt und des Lebens, der Ethik und Moral, angekommen in einer Bild- und Gleichniswelt, die zu ihm spricht und in allem ihn allein meint.
Susanne Jaeger-Gerlach (2014, 6)

Logotherapie und Existenzanalyse schauen auf das ‚Unterwegssein des Menschen’, aber wie schaut die Existenziell-Narrative Traumarbeit auf das ‚Unterwegssein des Menschen bei Nacht’? Wie verhilft die ENTA den Träumenden zu verstehen, was das nächtliche Geschehen zu sagen hat?
Wie die Logotherapie und Existenzanalyse auch, ist die ENTA vor allem eine fragende Methode. Sie versucht schrittweise Zugang zu den Gedanken-, Gefühls- und Erinnerungs-Räumen der Träumenden zu finden, damit sich ihnen dort die Bedeutung ihrer Träume erschließen kann. Dabei verzichtet die ENTA ausdrücklich auf jegliche Form von Deutung. „Mein Anliegen (…) ist, fragend und offen den Traumtext in seinem phänomenologischen Gehalt und seiner personalen Bedeutung zu entdecken. Meine Intention mit dieser Methode: nicht zu deuten, sondern mit Hilfe des Dialogs aus Fragen und Erzählen zu verstehen, worum es dem Träumenden in der Intimität des Traumes geht.“ (Jaeger-Gerlach 2010, 37)
Gefragt wird zunächst nach ‚auffüllenden’ Informationen wie Jahreszeit, Tageszeit, Lichtverhältnissen, Farben, Stimmungen, Geräuschen, Gerüchen etc., bis die Traumbilder sich vervollständigt haben. Dann folgt die Aufteilung des Traumtextes in Abschnitte, sogenannte Traumsequenzen. Und schließlich werden ‚Schlüsselwörter’ ausgewählt, die eines nach dem anderen auf ihren phänomenologischen Gehalt, dem Wesen der Trauminhalte an sich geprüft werden. All dieses sind zunächst Schritte, die eine anfängliche innere Distanzierung vom Traum ermöglichen. Sie helfen, einen gewissen (emotionalen) Abstand zwischen dem Träumer und dem Geträumten herzustellen, aus dem heraus eine Wiederannährung mit phänomenologischem Blick möglich ist bis hin zu der Frage, welche Bedeutung die jeweiligen Phänomene für den Träumenden im Tag- sowie im Nachtbewusstsein haben:

1. Was ist das Wesen/Wesentliche des jeweiligen Traumbildes an sich?
2. Was ist es im Tag-Erleben, in der Tageswirklichkeit des Träumenden? (Erinnerungen, Vergleiche)
3. Was bedeutet es dem Träumenden im Traumgeschehen?
4. Was von der Lebenswirklichkeit, der Persönlichkeit und inneren Dynamik des Träumenden zeigt das Traumbild als Gleichnis? Wofür könnte es stehen?

Im Zuge dieser Fragestellungen hat die Traumbegleiterin immer auch die *Bewegungsspur*, die *Denkspur* und die *Gefühlsspur* im Traumgeschehen im Auge, wobei besonders die Gefühle des Träumers als Schlüssel zum Verstehen der Traumbilder dienen, und zwar sowohl die Gefühle, die den Traum begleiten, als auch die Gefühle, die der Träumer beim Aufwachen, beim Aufschreiben oder später beim Erzählen des Traums hat.

Traum und Existenz

Träumend erfahren wir uns in eigentümlicher Weise bewegt von etwas uns selbst Betreffendem.
Rudolf Kunert (1991, 208)

Die wichtigsten Kernbegriffe der Existenzanalyse (Existenz = existere = heraustreten; Logos = Sinn = Reise; Person = per-sonare = durchtönen) haben etwas gemeinsam: Es sind Begriffe der ‚Bewegung auf etwas hin’. „Ihr Charakteristikum ist das Unterwegssein in der Begegnung und im Dialog mit sich und der Welt.“ (Jaeger-Gerlach 2014, 5)
In diesem Sinne unterstützt und fördert die Traumbegleiterin durch ihr Nachfragen den Prozess der Begegnung und des Dialogs des Träumenden mit sich und der Welt im Traum und stellt sich als Dialogpartnerin für diesen

erzählerischen Prozess ‚in der Bewegung auf Existenz hin' zur Verfügung. Der Traum wird zu Narration, die sich dialogisch erzählt und wiedererzählt. Und durch das Erzählen und Nacherzählen wirkt die ENTA wie ein Vehikel, das Zugang schafft zur personalen Tiefe, zur ‚Tiefenperson' des Träumers. In seiner Einleitung zu Ludwig Binswangers 1930 erstmals erschienenem Text ‚Traum und Existenz' äußert er sich zur existenziellen Bedeutung von Träumen: „Das Thema (…) ist (…) die Existenz, wie sie im Träumen erscheint und wie sie im Traum entziffert werden kann: Die Existenz in jenem Seinsmodus des Träumens, in welchem sie sich *bedeutsam meldet*." (Binswanger 1992, 11)

Das narrative Element

Jeder Mensch erfindet sich früher oder später
eine Geschichte, die er für sein Leben hält.
Max Frisch (1964, Mein Name sei Gantenbein)

Der entscheidende Moment in der Existenziell-Narrativen Traumarbeit ist das Nacherzählen des Traums in anderen Worten. Nachdem die Traumbegleiterin durch geduldiges auffüllendes, phänomenologisches und biografisches Nachfragen den Träumer ins Erzählen gebracht und zur Bezug- und Stellungnahme aufgefordert hat, erzählt sie ihm den Traum in anderen Worten noch einmal nach und gibt ihn mitsamt der wichtigsten auffüllenden Informationen, den phänomenologisch betrachteten Schlüsselbegriffen, den wesentlichen biografischen Informationen und nicht zuletzt den „ausgebuddelten Gefühlen" (Jaeger-Gerlach, frei zitiert) wieder an den Träumer zurück. Sie erzählt sozusagen den phänomenologischen Gehalt und den personalen Charakter, insbesondere aber die geborgenen Gefühle des Träumers mit in das Traumgeschehen hinein. Dies ist erfahrungsgemäß der Moment, in dem sich dem Klienten die Bedeutung seines Traums selbst erschließt – und zwar eine Bedeutung, die der Traum für ihn – und nur für ihn allein – hat.

Die ‚neue Sprache', die der Träumer im Zuge der dialogischen Traumbegleitung für seinen Traum findet, schafft Raum für das existenziell Eigene. Es ist eine Sprache mit personal gültigem Gehalt. Sie benennt, was der Traum mit dem Träumenden zu tun hat. Und es liegt nicht zuletzt in dieser Geste des Nacherzählens auch ein wohltuender Moment des Gebens und Nehmens im Sinne von: Du hast mir Deinen Traum ‚gegeben', nun gebe ich ihn (phänomenologisch angereichert und personalisiert) wieder an dich zurück.

Jaeger-Gerlach bezeichnet diesen Prozess des dialogischen Gebens und Nehmens als Verdichtung: „… um im Immer-wieder-Erzählen diese Geschichten aus Tag und Nacht zu *einer* – nämlich *seiner* – Geschichte zu verdichten. Und in diese Geschichte gehört das Tagesgeschehen *und* das Nachtgeschehen hinein, das Tag-Bewusstsein und das Nacht-Bewusstsein, das Wach-Gefühl und das Traum-Gefühl. (…) Die Entschlüsselung der Traumbilder, ihre Übersetzung in konkrete Aussagen und Bedeutungen geschieht im Dialog. So ist die Existenzielle Traumarbeit in ihrem Wesen eine narrative Arbeit, die die Bedeutung der Trauminhalte durch den Dialog mit dem Träumer zusammen freilegt." (Jaeger-Gerlach 2010, 37)

Das Fragen und das Wahrnehmen und Bergen begleitender Gefühle als Impuls zum Erzählen und das angereicherte Nacherzählen des Traums sind die wesentlichen Elemente der Existenziell-Narrativen Traumarbeit. Eine der Annahmen der Existenzanalyse, die sich im Grundsatz Viktor Frankls ‚Das Leben fragt, der Mensch antwortet' (und nicht umgekehrt) abbildet, bekommt hier noch einmal eine besondere Bedeutung und entfaltet ihre ureigene Wirkung: Durch das ‚Angefragt-Werden' ist der Befragte aufgefordert, sich zu verhalten, Stellung zu beziehen und – von sich erzählend – zu antworten. Indem die Traumbegleiterin dem Träumer seinen Traum erzählend (ohne eigene Deutung) zurückgibt, angereicht durch das gemeinsam Erarbeitete und Erkannte, stellt sich ein Erkennen und Verstehen ein, das in ihr oder ihm gewachsen ist und nicht etwa von außen durch Symboldeutung herangetragen wurde. Indem die Traumbegleiterin sich fragend und erzählend dem Träumenden zur Verfügung stellt, entsteht ein lebendiger Dialog, der Zugang zu den nächtlichen Entdeckungsräumen schafft, in denen die Bedeutung, die Träume für Träumende haben, erscheinen kann.

Der Traum erklärt sich durch sich selbst

Die Botschaft der Träume zu verstehen ist ein Weg zu existenziellem, authentischem Leben. Bei der Interpretation der Trauminhalte sind alle Traumbegleiter und -begleiterinnen angewiesen auf das Verstehen durch die Träumenden selbst, ihr Erzählen und ihre Stellungnahmen, welche Bedeutung die Trauminhalte für sie subjektiv haben. Existenziell wird eine Traumarbeit dann, wenn die angeklungene Emotionalität und die verstandenen Trauminhalte als Botschaften in die Lebensgestalt des Träumers integriert werden.

Voraussetzungen für ein gutes Gelingen der ENTA ist eine möglichst unvoreingenommene Haltung der Traumbegleiterin. Sie sollte gelernte Deutungen, Assoziationen und Vorwissen so konsequent wie möglich einklammern.

Dabei schützt phänomenologisches Fragen nach dem Wesen der Traumbilder an sich. Den Träumenden schützt der phänomenologische Blick ebenfalls vor Behauptungen und Deutungen. Außerdem verhindert das Nacherzählen des Traums unter Einbindung des bisher Gehörten (also in anderen Worten) das Zerreden und Analysieren.
Auch Frankl spricht von der „unbedingten Unvoreingenommenheit“ (Frankl 2017, 31) des Forschenden gegenüber der Traumwirklichkeit, meint dies aber mehr in Abgrenzung zu den Vorannahmen der Psychoanalyse als zur deutenden Haltung als solche. Susanne Jaeger-Gerlach steht mehr in der Tradition des Züricher Psychiaters Medard Boss (1903–1990), für den es wichtig war, das Geträumte zur Gänze nur aus sich selbst und seinem Stellenwert in der Traumwelt zu verstehen (Boss 1974 und 1975). „Ohne Deutungsversuche entsteht bei der Träumerin eine Berührung, ein Verstehen oder Erkennen des Gemeinten. (…) Wenn wir wirklich *erzählen*, sind wir gefeit vor Deutungen und Recht haben wollen und lassen der Träumerin ohne deutende Vorgaben und über die anklingende Emotionalität ihr Verständnis des Traumes finden.“ (Jaeger-Gerlach 2014, 78)

Der Phänomenologiebegriff in der ENTA

Niemand als der Träumer selbst kann Auskunft darüber geben, woher die Wertberührung stammt und wohinein, in welche Verantwortung sie den Träumer ruft.
Rudolf Kunert (1991, 204)

Die Existenziell-Narrative Traumarbeit geht davon aus, dass das Traumgeschehen nur vom Träumer selbst verstanden werden kann. Alleiniges Bezugssystem der Traumauslegung ist der Träumende vor seinem konkreten Lebenshintergrund. Nichts liegt der ENTA ferner als eine von außen angelegt symbolische Deutung von Traumbildern. Das phänomenologische Erfassen von Trauminhalten ist im Gegensatz zu ihrer symbolhaften Deutung oder analytischen Reflexion zu verstehen. Aber was ist phänomenologisch an der ENTA? Und was ist überhaupt Phänomenologie?
„Phänomenologische Haltung ist der Versuch, Meinungen, Mögen und Vorurteile, eigene Wertvorstellungen einzuklammern, um das Andere oder den Anderen in seinem Wesen zu erfassen. Es ist eine Haltung der Offenheit, die dem Anderen sein Eigensein belässt. In der Tradition von Heideggers hermeneutischem Verständnis der Phänomenologie geht es nicht nur um die Anschauung von Objekten oder des Anderen (Husserl), sondern um das Verstehen des Anderen von ihm selbst her. Notwendig für diese Haltung ist das Einklammern vorauslaufender Deutungen und eigener Wertungen.“ (Jaeger-Gerlach 2014, 8)
Nach der phänomenologischen Bedeutung der Trauminhalte fragen heißt also, nach ihrem Wesen zu fragen, und zwar (wenn die Zeit es erlaubt) in drei aufeinander folgenden Schritten.

Wenn zum Beispiel im Traum ein Elefant vorkommt, fragen wir:
1. Was ist ein Elefant an sich?
2. Was ist ein Elefant für Sie in der Tageswirklichkeit?
3. Was ist der Elefant für Sie im Traum?

Die erste Frage hilft zunächst, innerlich Abstand zu nehmen vom Geträumten und sich aus größerer Entfernung mit klarerem und möglichst unvoreingenommenem Blick neu anzunähern. Mit der zweiten Frage bekommt der Träumende die Möglichkeit, Biographisches einzuflechten: Woran erinnert ihn der Elefant? Was löst er in ihm aus? Und mit der dritten Frage belegt der Träumer den Elefanten in seinem Traum mit der für ihn wesentlichen Bedeutung.
Entscheidend ist, dass nicht die Traumbegleiterin die wesentliche Bedeutung eines Trauminhalts festschreibt, sondern den Träumer fragend dabei unterstützt, der Bedeutung der Trauminhalte Wort für Wort phänomenologisch nachzuspüren. Auf diesem Weg des Fragens nach phänomenologischen Bedeutungen und biographischen Hintergründen sammelt die Traumbegleiterin auffüllende, ergänzende, präzisierende und erläuternde Informationen, um diese in ihre Nacherzählung mit einzufügen. So gibt sie schließlich den Traum in anderen Worten wieder an den Träumer zurück – wobei die ‚anderen Worte’ eben die des Träumenden selber sind. Die mit seinen Gefühlen und biografischen Bezügen ‚angereicherte’ Traum-Geschichte evoziert Berührung und Verstehen ohne Fremddeutung.
Die strenge Ausklammerung jeder deutenden oder wertenden Einflussnahme seitens der Traumbegleiterin ist das besondere Merkmal der ENTA und unterscheidet sie fundamental von anderen Methoden der Traumdeutung.

Begegnung statt Deutung

Die Existenziell-Narrative Traumarbeit fußt auf dem Menschenbild der Existenziellen Psychotherapie. Susanne Jaeger-Gerlach fasst das wie folgt zusammen: „Der Mensch ist kein geschlossenes System, sondern weltoffen, hingerichtet auf Welt (Scheler), menschliche Existenz ist Dialog und Begegnung (Buber), ist Verwobensein mit der Welt (Heidegger).“ (Jaeger-Gerlach 2009,70)

In ihrem dialogischen Ansatz stimmt die ENTA auch mit Frankl überein. Frankl betrachtet das tiefere Selbstverständnis durch Begegnung als das eigentlich Wirksame in der Psychotherapie, wobei er die Begegnung als Beziehungserfahrung zwischen Patient und Therapeut meint. Die Wirkkraft der ENTA im Sinne einer ‚heilsamen Begegnung' bezieht sich sowohl auf das dialogische Element zwischen Träumer und Traumbegleiterin als auch auf das, was Rudolf Kunert ‚Evidenzerfahrung' nennt. „Phänomenologische Traumarbeit unterlässt die Deutung und verlässt sich auf die Evidenzerfahrung." Gemeint ist „… das tiefe Selbstverständnis durch Begegnung mit dem eigenen Leben." (Kunert 1991, 203 und 208)
Die Botschaft des Traumes wird in dem wechselseitigen Dialog aus Fragen und Erzählen geborgen: Was spricht mich an? Was berührt mich? Worauf lasse ich mich ein? Wovon halte ich mich fern? Das Berührtsein, das Bewegtsein an sich (sei es anziehend oder abstoßend) dient als Leitfaden der Existenziell-Narrativen Traumarbeit. Das Schauen auf das, was berührt, auf die Gefühle in und nach dem Traum, legt die Spur zur existenziellen Bedeutung des Traums.

Emotionalität als Schlüssel zur Evidenzerfahrung

Das Gefühl kann viel feinfühliger sein als der Verstand scharfsinnig.
Viktor E. Frankl (2017, 28)

Unser Träumen besteht aus Augenblicken, in denen wir uns undistanzierbar selbst ausgesetzt sind. „Da haben wir den Panzer, wenn nicht abgelegt, so doch geöffnet und sind berührbar geworden für das, was an emotionaler Wirklichkeit unser Dasein durchdringt." (Kunert 1991, 209)
Alfred Längle spricht in diesem Zusammenhang von ‚primärer Emotionalität' als „Resultat des unmittelbaren Eindrucks, die eine Situation im Menschen erzeugt" (Längle 2003, 191). Primäre Emotionalität ist als Grundstimmung während des Traums oder im Moment des Erwachens wahrnehmbar. Emotionalität im Traum ist wie ein Vehikel für die dialogischen Beziehung zwischen ‚dem Einzelnen und seiner Weltkonkretheit' (Buber).
In der Existenziell-Narrativen Traumarbeit fragen wir immer auch nach den Gefühlen nicht nur im Traum selber, sondern auch beim Aufwachen, beim Erinnern, beim Aufschreiben und Erzählen des Traums. Denn meist scheint noch vor dem Verstehen des Traums eine ‚Stimmung' auf, die mit dem Traum einhergeht. Jaeger-Gerlach beschreibt dieses Phänomen: „Das erste, was in der Existenziellen Traumarbeit erscheint, ist nicht der Traum, sondern der Mensch in einer Stimmung, die der Traum eventuell mit verursacht hat. Der Traum, der ihn bewegt, ist noch in ihm verborgen." (Jaeger-Gerlach 2010, 37). Der Philosoph Helmuth Vetter umriss die Bedeutung von ‚Stimmungen' mit den Worten: „Es gehört zu den großen Errungenschaften philosophischen Denkens, Stimmungen nicht als einen Appendix der Vernunft aufzufassen, sondern sie als ein konstitutives Moment des ganzen Menschen zu begreifen." (Vetter 1991)
Die Gefühlsspur innerhalb des Traums aufzunehmen und auch den Gefühlen zu folgen, die den Traum umgeben und begleiten, und beides als Weg zum Verstehen zu nutzen, hilft wesentliche Lebensfragen und innere Konflikte des Träumenden aufzuspüren. Gefühle markieren nicht nur die Verbindung physiologischer, seelischer und geistiger Prozesse als Zentrum leibhaften Erlebens. Sie sind auch die Schnittstelle zwischen Bedürfnissen, Erleben und Handeln. So ist die ENTA über die Entschlüsselung der Traumbedeutung hinaus durch die Fokussierung auf Gefühle per se ein Katalysator im Prozess von Therapie und Beratung. Besonders für Klienten, die sich schwertun, eigene Gefühle ausreichend wahrzunehmen und ihnen genügend Raum zu schenken, ist die ENTA hilfreich und wirkt sich positiv aus. Der Gefühlsspur eines Traums folgen, heißt dem Träumenden näher zu kommen und ihn sich selbst näher zu bringen.

Emotionale Stellungnahme und personale Ver-Antwortung

Noch bevor wir etwas wissen, geben uns unsere Gefühle Auskunft darüber, wie es uns mit etwas geht, wie uns das, was ist, anspricht. Deshalb benötigen wir einen guten Zugang zur eigenen Emotionalität (Kolbe 2014–2017). Worum also geht es in unseren Emotionen? Worauf verweisen sie? Wie lassen sie sich verstehen? Und wie lässt sich mit ihnen umgehen?
Jaeger-Gerlach äußert sich zur Frage nach der zunehmenden Bedeutung von Emotionalität in der weiterentwickelten Existenzanalyse wie folgt: „Das Konzept der GLE stellt eine Weiterführung des Frankl'schen Ansatzes dar, worin insbesondere die Emotionalität und die Biographie in die Arbeit einbezogen werden. Dies ist umso wichtiger, als die existenzanalytisch-logotherapeutische Anthropologie den Menschen als ein Wesen sieht, das ständig – bewusst oder unbewusst – sein Leben entscheidend mitgestaltet. Entscheidungen aber kann der Mensch nur dann sinnvoll treffen, wenn er um die zur Entscheidung stehenden Werte weiß, sie erleben und gegenei-

nander abwägen kann. Dies setzt ‚Weltoffenheit' statt (biographisch verursachte) ‚Selbst-Verhaftetheit' voraus sowie einen Zugang zum Gefühl, mit dem die Werte persönlich erschlossen werden." (Jaeger-Gerlach 2014, 4)
Unsere Gefühle im Traum und jene, die der Traum hinterlässt, sind so vielfältig, wie Gefühle nur sein können. Sie reichen von Erstaunen, Verwunderung, Schreck, Angst und Ekel über Vertrautheit, Erleichterung und Freude bis hin zu Euphorie und Triumph – die ganze Palette menschlicher Gefühle ist in unseren Träumen enthalten. Seltsamerweise kommen sie in Traumerzählungen eher selten vor, werden nicht ohne weiteres benannt. Gefühle aufzuspüren, wahrzunehmen und als relevant zu bergen ist eine wesentliche Voraussetzung für das Gelingen der ENTA. Entscheidend ist, sie zu einer personalen und befreienden emotionalen Stellungnahme und personalen ‚Ver-Antwortung' zu verdichten.

ENTA in der Beratungspraxis

Der modernen Existenzanalyse stehen rund ein Dutzend spezifischer Methoden und Techniken zur Verfügung, die ENTA ist eine von ihnen. Dennoch hält Jaeger-Gerlach sie für „nicht vergleichbar, weil sie sich nicht festschreiben lässt" und, „weil sie auch für Laien anwendbar ist, vorausgesetzt sie halten sich an die Regeln, nehmen den phänomenologischen Blick und eine deutungsfreie Haltung ein." Für Jaeger-Gerlach entscheidet allein „die Evidenz des Wesentlichen über die Bedeutung und den Stellenwert der Existenziell-Narrativen Traumarbeit" (Mündliche Mitteilung 2018).

Anwendungsbereiche

Wann und wo bietet sich ENTA als vertiefende Methode an? Wie wirkt sich eine gelungene existenzielle Traumarbeit auf den Therapie- oder Beratungsprozess aus?
Existenziell-Narrative Traumarbeit bietet sich in der Existenzanalytischen Beratung und Begleitung (Logotherapie), in der Existenzanalytischen Therapie, in der Seelsorge sowie im Coaching an. In all diesen Bereichen fördert der Blick in die Traumwirklichkeit den Zugang zur subjektiven Innenwelt, verstärkt die Wahrnehmung des Person-Seins und birgt in sich die Chance zur Entdeckung eigener Möglichkeiten.
Schon 1988 schrieb Dieter Wyss über den Umgang mit Träumen: „Der Umgang mit dem Traum – der als Möglichkeit überhaupt den Forschungen Freuds zu verdanken ist – sollte keineswegs auf die Psychotherapie beschränkt sein, wird bedacht, dass die Menschen die Hälfte ihres Lebens im Traum-Schlaf-Zustand verbringen. Dem Traumgeschehen kommt deshalb nicht zuletzt eine besondere Bedeutung zu. Die dürftigste, alltäglichste Existenz eines beliebigen Menschen wird nachts durch komplexeste Traumbilder aufgehellt. Ein Abgrund zwischen der ‚banalen' Alltäglichkeit und den Entwürfen des Traumbewußtseins tut sich für viele Menschen auf. Der Umgang mit dem Traum wird nicht zuletzt aus diesem Grunde zu einer ‚Existenzfrage': erweitert sie doch in jedem Fall das Bewußtsein zur Entdeckung der eigenen Möglichkeiten." (Wyss 1988, 293)

Fallbeispiele

Ich möchte anhand eines Fallbeispiels mit drei aufeinander folgenden Träumen erläutern, wie die Existenziell-Narrative Traumarbeit einem Klienten in der Beratung dabei helfen kann, einen besseren Zugang zu seiner Gefühlswelt zu bekommen und Antworten auf seine Lebensfragen zu finden:
PR kam von Februar bis Juni 2018 als Privatklient in meine Beratungspraxis mit dem Anliegen, sein Leben zu reflektieren. Er sei seit geraumer Zeit von innerer Unruhe, Unzufriedenheit und Zweifeln geplagt. Er habe das Gefühl, dass „etwas zu kurz komme". Er komme sich vor „wie ein offenes Portemonnaie, aus dem alles rausfällt" und frage sich, ob er etwas an seinem Leben ändern solle und was das sein könne.
Behandlungen bisher: 1989–93 Integrative Gestalttherapie, gelegentliches systemisches Intensiv-Coaching.

Unser Pensum: 14 Sitzungen inklusive 3 Traumbesprechungen (à 180 Min.)

Zur Person: 60 Jahre, Diplompädagoge, Supervisor, gut situiert, in fester Lebensgemeinschaft, keine Kinder, philosophisch, kreativ.

Folgende existenziellen Fragen wurden behandelt:
- Will ich sein, wo ich bin?
- Kann ich mich zu dem stellen, was ist?
- Was will betrauert werden?
- Was soll werden?

Im Gespräch fällt bald auf, dass PR Fragen nach Gefühlen gerne ausweicht. Beinah reflexartig wechselt er, sowie es ‚persönlich' wird, auf eine intellektuell-theoretisierende ‚Meta-Ebene', wo er seinen soziopolitisch und philosophisch geschulten Geist sprachgewaltig unter Beweis

stellt. Sobald es um etwas Eigenes, Wesentliches geht, ist es, als würde er ‚wegspringen'. Als PR erwähnt, er träume viel, schlage ich ihm vor, seine Träume zu notieren und bei Gelegenheit mitzubringen – in der Hoffnung, ihm den Zugang zur eigenen Emotionalität und Innerlichkeit mithilfe der ENTA zu erleichtern.

1. Traum ‚Die Dreiecksleiter' (März 2018):

PR steht sicher, fest und ausbalanciert auf dem obersten Tritt einer Dreiecksleiter in einer großen leeren Halle, einer Art Probenraum ohne sichtbare Fenster und Lichtquellen. Mit ihm auf der Leiter weiter unten zwei Personen wie Zwillinge, deren Anwesenheit sich ihm nicht erschließt, und ganz unten mit einem Fuß auf dem Boden, ein älterer Herr im Anzug, der scheinbar für ausreichend Balance und Bodenhaftung sorgt und auf dessen haltgebende Funktion er sich bei dieser überaus wackeligen Angelegenheit verlässt. PR versucht nun, hoch oben auf der Leiter stehend, eine große, lange, zwei Zentner schwere Röhre hinauf, über seinen Kopf hinweg zu hieven, um sie auf der anderen Seite wieder hinunter zu lassen – ein so unmögliches wie auch zweckfreies Unterfangen ohne erkennbaren weiteren Bezug. Die gewagte Aktion droht schief zu gehen, als die Leiter kippelt. PR ist überrascht und empört und verängstigt, als der Herr am Fuß der Leiter nicht reagiert, obwohl es seine Aufgabe wäre und er die Fähigkeit hätte, die bedrohliche Gewichtsverlagerung, die sich durch PRs Anstrengung vollzieht, auszugleichen und die Standhaftigkeit der Leiter zu sichern. Er ist zutiefst verunsichert und stößt einen lauten Angstschrei aus (das einzige Geräusch in dieser ansonsten stillen Szene). Damit bricht er schlagartig den Versuch ab, die Röhre über seinen Kopf zu hieven und beendet das gefährliche Experiment gerade noch rechtzeitig, um seinen Absturz zu verhindern.

In der phänomenologischen Betrachtung dieses Traums entpuppt sich die Dreiecksleiter als das zentrale Arbeitsgerät seines Vaters, der Maler war und wie ein Akrobat auf seiner Leiter tanzen konnte (Erinnerung des Zehnjährigen an seinen Vater). Aber zunächst die entscheidenden Frage-Schritte der ENTA am Beispiel des Schlüsselwortes ‚Leiter':

– Was ist eine Leiter an sich?

Ein mobiles Arbeitsgerät zur Höhenüberwindung, in dem Fall aufklappbar und freistehend, um etwas zu erreichen, das über einen hinausgeht, um ‚sich zu übersteigen'.

– Was ist die Leiter im Leben?

DAS Arbeitsgerät des Vaters. Der Vater, geboren 1915, war Maler und Tapezierer und hatte Spaß daran, hoch oben auf seiner Leiter zu stehen und mit ihr wie auf Stelzen gehen zu können. Der Sohn hat ihn als Junge dabei beobachtet. Der Vater wurde nach der Malerlehre Soldat und eröffnete nach dem Krieg ein Geschäft für Farben und Tapeten. Das Geschäft scheiterte und er ging (vor der Geburt PRs) bankrott. Der Sohn erinnert sich, wie der Vater im eigenen Haus den Keller und die Küche tapezierte. Er war gut darin, lebendig und kommunikativ. Aber sein Vater sei traumatisiert aus dem 2. Weltkrieg zurückgekehrt und innerlich sehr distanziert gewesen.

– Was ist die Leiter im Traum?

Sie ist wesentlich, weil sie für Halt sorgt: „Ohne sie geht gar nichts." Die Leiter steht in der Mitte, alles dreht sich um sie als haltgebendes Zentrum. Sie selbst ist aber relativ leicht, passt nicht zu dem, was passiert. Sie spielt eine ‚tragende Rolle', ist dafür aber eigentlich nicht geeignet.

Schließlich schält sich heraus: Sowohl die Leiter als auch die scheinbar haltgebende Figur an ihrem Fuße stehen für ‚das Väterliche'. Als sich PR die Bedeutung erschließt, die die Leiter zusammen mit dem Herrn am Boden für ihn hat, formuliert sich seine zentrale Lebensfrage, die sich wie ein roter Faden durch die weiteren Beratungsstunden zieht: Wie viel Verlass ist auf den ‚väterlichen', den erfahrenen, tragenden, haltenden, Anteil seiner selbst? Sprich: Wie sehr kann PR auf sich selbst ‚bauen', sich selbst vertrauen?

In der Nachbesprechung zu dieser Traumarbeit eine Woche darauf berichtet PR von einem Wechselbad der Gefühle zwischen Wut, Schrecken und Überforderung im Traum und der beruhigenden Erkenntnis, äußeren wie inneren Kräften (im Traum wie im Leben) nicht hilflos ausgeliefert zu sein. Der Angstschrei, den er ausgestoßen habe, zeige, dass er durchaus in der Lage sei, für sich zu sorgen: Gefahren rechtzeitig zu erkennen, angemessen zu reagieren und nicht umzukippen oder abzustürzen. Er verspüre sogar eine gewisse innere Gelassenheit, jetzt wo ihm klar sei, dass er sein Gleichgewicht selber halten, sich auf sich verlassen könne. Besonders meine Nacherzählung seines Traums, in die ich seine Gefühle im Traum und seine inneren Stellungnahmen mit hineinerzählt hatte, habe zu dieser rückversichernden Nachwirkung beigetragen.

Zitat aus seiner nachgereichten schriftlichen Reflexion, um die ich PR nach Abschluss der Beratung gebeten habe: „Eindrücklich ist die geschlossene Erzählung am Ende der narrativen Traumarbeit, da sie durch das intensive Arbeiten an dem Wesen der Dinge eine Tiefe erreicht, die abrundend einen gemeinsamen nunmehr vertrauten Resonanzraum zu etablieren vermag."

Anmerkung: Träume, die eine Vergewisserung der eige-

nen Fähigkeiten und innere Festigung des eigenen Selbst zur Folge haben, bezeichnet Susanne Jaeger-Gerlach als ‚Reife-Träume' (Supervision, eigene Mitschrift).

Drei Sitzungen später (nach der 9. Beratungsstunde) bringt PR einen weiteren Traum mit:

2. Traum ‚Henry Hübchen' (Mai 2018):

Ein bekannter Serienschauspieler, der Henry Hübchen ähnelt, ist im Traum ‚eine Unternehmerpersönlichkeit, die mit allen Wassern gewaschen zu sein scheint'. Wieder ein leerer, großer Lagerraum, wieder ungewisse Tageszeit ohne deutliche Lichtquellen, in der Mitte ein großer Arbeitstisch, an dem der Unternehmer sitzt. Er hat PR zu sich bestellt, um ihm einen Auftrag zu erteilen. PR ist skeptisch und bleibt ‚in sicherer Distanz' stehen, unbeweglich die ganze Zeit. Nach einigem Hin und Her, bei dem es immer wieder um ‚Vertrauen' geht, bietet der Unternehmer ihm eine ‚Vertrauensstelle' bei der UNO an, mit keinem geringeren Auftrag, als die Welt zu retten. PR fühlt sich ob der ‚Omnipotenz', die ihm ‚zugetraut' wird, geschmeichelt, lässt sich aber nicht ‚verführen' oder ‚mitreißen'. Er verharrt stehend (standhaft) ganz bei sich.

Auffällig an diesem Traum-Text ist, dass das Wort ‚Vertrauen' gleich mehrfach und in verschiedenen Varianten vorkommt, weshalb hier die Antworten und Stellungnahmen PRs zum Schlüsselwort ‚Vertrauen' *in wörtlicher Rede* wiedergegeben werden:

– Was ist Vertrauen an sich?

Gelebte Bindung, die trägt.

– Im Leben?

Wenn ich Vertrauen fasse, bin ich sehr bindungskräftig. Wenn Vertrauen getrübt wird, nehme ich mich raus und bereue, mich ‚gemein gemacht zu haben'. Und ich zweifele an meiner Wahrnehmung: War ich achtsam genug?

– Im Traum?

Es freut mich, dass er mir vertraut. Aber bin ich vertrauenswürdig? Kann ich der Aufgabe gerecht werden? Ich bleibe skeptisch – sowohl ihm als auch mir gegenüber.

Beide Träume kreisen – wenn auch in unterschiedlichen Varianten – um das Thema Vertrauen, das uns in der Beratung zurückführt zu seinem ursprünglichen Anliegen: Die Frage nach einem Kurswechsel, einer Veränderung im Leben. In der Nachbereitung wird deutlich, dass die Träume ein ähnliches ‚Verhalten der Person' sichtbar machen, einen spezifischen Umgang mit umwerfenden und verlockenden Ereignissen im Sinne einer personalen Stellungnahme: PR bleibt in beiden Fällen ‚standhaft' indem er Zurückhaltung übt. In der ‚Dreiecksleiter' bricht er das Unternehmen ab, was ihn vor einem folgenschweren Sturz bewahrt. In ‚Henry Hübchen' lässt er sich gar nicht erst auf den Arbeitsauftrag ein, was ihn vor Überforderung bewahrt. Seine Zurückhaltung ermöglicht PR, im Gleichgewicht und damit bei sich zu bleiben. Diese als ‚Traumbotschaft' geborgene Einsicht, dass die Lebensaufgabe womöglich nicht eine weitere Veränderung ist, sondern sich dem eigenen Leben, so wie es ist, zu stellen, fließt mit in die weitere Beratung ein und ist ein wesentlicher Schritt hin zur inneren Beruhigung des Klienten.

3. Traum ‚Mutti' (Juni 2018):

Diesmal eine kleine, hell erleuchtete Wohnküche im Stil der 50er Jahre. Die Mutter sitzt tief in einem Sessel versunken vor einem Couchtisch, zwei Nachbarn in der Sofaecke, eine dritte Person ist präsent, ohne leiblich anwesend zu sein. Wieder steht PR aufrecht, aber diesmal ist der Raum nicht übergroß, sondern beengt, die niedrige Decke nur wenige Zentimeter über seinem Kopf. PR redet auf die zutiefst religiöse Mutter ein und teilt ihr mit, dass ihr Glaube von nun an nicht mehr der seine sei. Kein Augenkontakt. Die Mutter schweigt. Da öffnet sich im Hintergrund eine Holzlade auf eine Hausdurchfahrt, durch die Gemeindemitglieder in das Kirchenlokal gelangen können. PR fühlt sich jetzt, als er ihren Blicken ausgesetzt ist, ertappt, ist beschämt und fürchtet den Verlust der Gemeinschaft. Er zweifelt an seinen kognitiven Fähigkeiten und empfindet sie im Vergleich zur Kraft des Glaubens als ‚minderwertig'.

In diesem dritten Traum tritt eine starke Gefühlsspur hervor. Der Traum thematisiert einen biografisch begründeten Wertekonflikt PRs zwischen Glauben (Dogma) und Wissen (Bildung). PR bekräftigt seine Lossagung vom Glauben der Mutter und von der familiären Glaubensgemeinschaft aufrechtstehend, obwohl ihm der niedrige Raum das kaum ermöglicht. Wieder steht die eigene Standhaftigkeit auf dem Prüfstand. Und auch hier gelingt es ihm, wenn auch mit Mühe, ‚Stand zu halten'. Trotz heftiger Scham- und Schuldgefühle ‚steht er zu seinem Entschluss'.

Die Nachbereitung des dritten Traums führt PR wieder zu seinen eigensten Lebensfragen:
Worin zeigt sich das Eigene?
Wo war ich frei? Wo war ich nicht frei in meinen Entscheidungen?
Stehe ich zu meinen Entscheidungen?
Bin ich mir etwas schuldig geblieben?

Reflexion

Die drei Traumarbeiten haben den Beratungsprozess belebt und vorangetrieben. Insbesondere haben sie dem Klienten einen besseren Zugang zur eigenen Gefühlswelt ermöglicht und dazu beigetragen, sich auf emotionaler Ebene mit dem eigenen Sein und Werden zu versöhnen. Sie waren ein wesentlicher Bestandteil in der Bearbeitung seines Anliegens und haben ihn darin bestärkt, Position zum eigenen Leben zu beziehen und die eigene Standhaftigkeit wertzuschätzen.

Zum Abschluss der Beratung zieht PR Bilanz: Er habe viel gezogen aus unseren Gesprächen und es habe sich „Einiges in ihm beruhigt". Besonders die Arbeit an seinen Träumen hätten „eine nachhaltige Wirkung gehabt". Er wolle weiter Träume sammeln und bearbeiten. In seiner schriftlichen Reflexion schildert er sein Erleben der Traumarbeit nochmals auf seine ihm eigene Art: „Auf der Basis der inzwischen vertrauensvollen Arbeitsallianz spürte ich eine mir geradezu wesenhaft zugesprochene eigene Standfestigkeit. Im Kontext meiner ‚narzisstischen Wunde' – jener Bewertungskaskaden von In- und Deflationen, die ein ums andere Mal, insbesondere zu Tagesbeginn meine persönliche Lebendigkeit und Ausdrucksfreude beschweren – erfuhr ich mich sensibilisiert für eine Wahrnehmung, die dem Leben wertfrei antworten kann. Wesentlich erscheint mir im Kontext des existenzanalytischen Beratungsprozesses die Erfahrung, dass die narzisstische Wunde, die als solche immer die gesamte Persönlichkeit *und* das Weltwahrnehmen betrifft, gleichzeitig das Sesam-öffne-dich für den ‚dritten Raum' ist."

Resümee

In unseren Träumen betreten wir eine Welt,
die ganz und gar uns gehört.
Professor Dumbledore in ‚Harry Potter und der Gefangene von Askaban'
(Rowling 1999)

Die Bedeutung und Wirkkraft der Existenziell-Narrativen Traumarbeit liegt in ihrem Zugang zur personalen Tiefe, zur ‚Tiefenperson' des Träumers. Da der Mensch im Verständnis der ENTA auch schlafend Person ist, ist die ENTA im Kontext von Beratung (und Therapie) eine wirkungsvolle Möglichkeit, den Menschen in seinem Wesen zu erkennen. Sie hilft, Gefühle, Intentionen und Motive zu bergen und zu erfahren, wie er mit seiner Welt umgeht. Somit kann die ENTA einen oftmals sehr viel schnelleren und wirksameren Zugang zu den eigentlichen Fragen und Lebensaufgaben der Menschen bewirken. Mithilfe der Beraterin befähigt die ENTA den Träumer, Erkenntnisse aus dem ‚Traum-Bewusstsein' in den existenziellen Lebensvollzug einzubetten und umzusetzen. Mit ihrem personalen Traumverständnis bereitet die Existenziell-Narrative Traumarbeit den Weg zu existenziell-authentischem Leben.

Nachbemerkungen

In meinem Vorwort habe ich erwähnt, dass mein Interesse für Traumarbeit ursprünglich persönliche Gründe hatte. Ich hatte in meinem Leben, soweit ich mich erinnern konnte, in schier endlosen Varianten ein und denselben Traum geträumt: Nacht für Nacht zog ich in fremde Behausungen ein, mal Ruinen, mal beengte Wohnungen, mal großzügige Etagen, mal ganze Villen und Paläste. Die Orte waren entweder bewohnt oder menschenleer, alt oder neu, bitter arm oder luxuriös. Alles Erdenkliche war vertreten, aber ich nahm es jedes Mal wie es war und verbrachte den Traum damit, mich einzurichten. Ich war herausgefordert, meinen Platz einzunehmen, auch wenn ich nicht wusste, was mich dorthin verschlagen hatte. Ich musste mich zurechtfinden. Aber nach Jahren reichte es mir, ich wollte wieder ‚frei' träumen können. Dank meiner Auseinandersetzung mit der ENTA, die mir Zugang zu den Entdeckungsräumen meiner Träume verschaffte, konnte ich mir schließlich meinen ‚Reim darauf machen' und bin der ‚Traum-Spirale' entkommen. Seither kann ich wieder ‚in voller Bandbreite' träumen. Auch dafür bin ich von Herzen dankbar.

Literatur

Binswanger L (1992) Traum und Existenz. Bern: Gachnang & Springer

Boss M (1974) Der Traum und seine Auslegung. München: Kindler

Boss M (1975) Es träumte mir vergangene Nacht. Bern: Huber

Buber M (1992) Das dialogische Prinzip. Gerlingen: Schneider

Frankl V (1956) Theorie und Therapie der Neurosen. München: Urban & Schwarzenberg

Frankl V (2007) Ärztliche Seelsorge. München: dtv

Frankl V (2017) Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. München: dtv

Fromm E (1990) Märchen, Mythen, Träume. Reinbek: Rowohlt

Jaeger-Gerlach S (2009) Traumkörper – Körpertraum. Existenzanalyse 26, 2

Jaeger-Gerlach S (2010) Den ganzen Tag hat es mich verfolgt. Gefühle im Traum am Tag verstehen. Existenzanalyse 27, 2, 36–40

Jaeger-Gerlach S (2014) ENTA. Skriptum

Kolbe Ch (2014–2017) Skriptum (eigene Mitschrift). GLE-D Beraterausbildung B14 am Berliner Institut der Akademie für Existenzanalyse und Logotherapie

Kunert R (1991) Traumsprache und Traumverstehen. In: Längle A (Hg) Wertbegegnung. Phänomene und Methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag

Längle A (2003) Zur Begrifflichkeit der Emotionslehre in der Existenzanalyse. In: Emotion und Existenz, Kongreßbericht 1994 und 1998: GLE Wien
Längle A, Holzhey-Kunz A (2008) Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas
Rowling JK (1999) Harry Potter und der Gefangene von Askaban. Hamburg: Carlsen
Vetter H (1991) Die Bedeutung der Phänomenologie für die Psychotherapie. Vortrag am 21. 6. 1991 auf der 1. Tagung der Österreichischen Gesellschaft für Daseinsanalyse in Wien
Wyss D (1988) Traumbewußtsein. Göttingen: Vandenhoeck+Ruprecht

Anschrift der Verfasserin:
Beatrix Althen-Schnippenkoetter
Mommsenstraße 6
D – 10629 Berlin
mail@existenzanalyse-althen.de
www.existenzanalyse-althen.de

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

PSYCHOTRAUMA – ZAHNTRAUMA

Existenzanalytische Beratung und Begleitung von Kindern nach akutem Zahntrauma

Gerlinde Ebeleseder, Kurt Alois Ebeleseder

Ziel des vorliegenden Beitrages ist es, erstmalig die Fachgebiete Logotherapie- Existenzanalyse und Zahntrauma zusammen zu führen, und das Individuum als gleichzeitig physisch und psychisch traumatisiert zu beschreiben. Besonderes Augenmerk soll hierbei auf den Schutzmechanismen (Copingreaktionen) in der jeweiligen Grundmotivation liegen. Die phänomenologische Betrachtung soll es dem Behandler ermöglichen, Defizite bzw. deren Copings in einer der Grundmotivationen zu erkennen, und umgehend darauf einzugehen. Am Schluss bieten Fragen zur Selbstreflexion dem Behandler die Möglichkeit, seine eigene Reaktionsweise besser zu verstehen, eigene Ressourcen wahrzunehmen, und dadurch eventuell auch sein Herangehen zu ändern.

SCHLÜSSELWÖRTER: Trauma, Grundmotivationen, Copings

PSYCHOTRAUMA – DENTAL TRAUMA
Existential analytical counseling and accompaniment of children after acute dental trauma

Aim of this paper is to merge the fields Logotherapy - Existential Analysis and dental trauma for the first time, and to simultaneously describe an individual as physically and psychologically traumatized. Special attention will be paid to the protection mechanisms (coping mechanisms) within the respective basic motivation. Phenomenological considerations should allow the dental practitioner to recognize deficits or copings in one of the basic motivations, and respond to them promptly. Finally, self reflective questions allow the practitioner to understand his/her own reactions, to perceive his/her own resources and to possibly modify his/her approach.

KEYWORDS: trauma, fundamental motivations, copings

Einleitung

Autor K. A. E. forscht seit 1991 mit dem Gebiet der Zahntraumatologie und leitet die Spezialambulanz für Endodontologie und Zahntraumatologie an der Abteilung für Zahnerhaltung, Parodontologie und Zahnersatz der Universitätsklinik für Zahnmedizin und Mundgesundheit Graz.
Autorin G. E., derzeit Psychotherapeutin unter Supervision, wirkt seit 20 Jahren an der Organisation der Österreichischen Fachtagung für Zahntrauma mit und wohnte auf diese Weise vielen Gesprächen von Zahntraumatologen bei. Es fiel auf, dass die Spezialisten über ein großes Behandlungswissen verfügten, jedoch nur über wenig systematisches Wissen, die psychische Seite des Traumas betreffend. So entstand die Idee, bei zahntraumatisierten Kindern an der Universitätsklinik Graz die Schutzreaktionen (Copingreaktionen) existenzanalytisch zu beobachten und so die Gebiete der Zahntraumatologie und der Logotherapie-Existenzanalyse erstmalig zusammenzuführen. Die diesbezüglichen Ergebnisse wurden bereits in einer Abschlussarbeit der Autorin G. E. publiziert (Ebeleseder G 2016).

Was ist ein psychisches Trauma (Psychotrauma)?

In der Medizin bezeichnet der Begriff „Trauma“ eine physikalische Einwirkung, die eine Verletzung (zumeist von Geweben) und daraus folgende Funktionsstörungen zur Folge hat.
Im täglichen Sprachgebrauch werden auch negative Erfahrungen und Erlebnisse als „Trauma“ bezeichnet, ob sie nun eine seelische Verletzung bewirken oder nicht. In der Psychiatrie, Psychotherapie und Psychologie werden nur jene Ereignisse als Trauma bezeichnet, die psychische Störungen auslösen können. Unter einem **Psychotrauma** versteht man das Ereignis einer seelischen Verletzung, aber auch dessen akute Folgesymptome und einen dadurch hervorgerufenen chronischen Leidenszustand (https://de.wikipedia.org/wiki/Trauma_(Psychologie) 21.06.2019).
Traumatisierende Ereignisse sind beispielsweise Krieg, Naturkatastrophen, Folter, Vergewaltigung, medizinische Eingriffe, Unfälle oder deren Beobachtung, Beobachtung eines gewaltsamen Todes, Verlust eines Kindes oder einer anderen geliebten nahe stehenden Person.
Aus der Hirnforschung weiß man, dass bei akutem Stress Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin frei gesetzt werden. Dies führt zum Anstieg des Blutdrucks, des Pulses, die Durchblutung der Muskeln und des Gehirns wird intensiviert, die Verdauung und das Immunsystem

werden gehemmt. Aus der Sicht der Evolution heißt das: wir möchten fliehen, kämpfen, uns in Sicherheit bringen. Ist dies nicht möglich, fühlen wir uns ohnmächtig (ohne Macht) und hilflos, haben Todesangst, sind in Panik, fühlen uns leer, wie abgetötet (Reddemann & Dehner-Rau 2013). Psychotraumen übersteigen die Verarbeitungsfähigkeit der Betroffenen, weil sie sich außerhalb ihrer üblichen menschlichen Erfahrungen befinden. Der Mensch begegnet einer Gewalt, einer Zerstörung, die ihn gänzlich hilflos macht, und ihn mit Schrecken und Entsetzen erfüllt. Solche Erfahrungen können sich in der Folge zu einer posttraumatischen Belastungsstörung entwickeln.

Aber auch **weniger dramatisch erscheinende Ereignisse**, in denen eine Person in einen Zustand bedrohlicher Hilflosigkeit gerät, in der eigene Bewältigungsstrategien nicht mehr umsetzbar sind, wie z.B. lang andauernde Manipulation, wiederholte Gewalterfahrungen, Mobbing oder emotionaler Missbrauch, können traumatisierend sein. Ob solche Ereignisse auch traumatisierend wirken, hängt jedoch sehr stark vom inneren Erleben (der subjektiven Wahrnehmung) der Person ab. Die entscheidenden protektiven Faktoren, die vor der Ausbreitung übermäßiger unspezifischer neuronaler Erregung schützen, sind Sicherheit bietende Beziehungen (Hüther 2005).

In der **Therapie eines Psychotraumas** gilt es zuerst, für äußere Sicherheit zu sorgen. In einer Stabilisierungsphase wird Zeit darauf verwandt, es der traumatisierten Person seelisch und körperlich wieder besser gehen zu lassen. Im späteren Verlauf werden Ressourcen wiederentdeckt. Erst dann kann das Trauma bearbeitet werden. Der traumatisierte Mensch kann sich selbst beruhigen, und es ist therapeutisch nicht mehr notwendig, das Trauma erneut intensiv durchzugehen. Zuletzt wird das Trauma in die Lebensgeschichte integriert, der Blick auf Gegenwart und Zukunft gerichtet (Reddemann & Dehner-Rau 2013).

Traumatisierungen werden in der Kindheit und im höheren Alter weniger leicht verkraftet als im mittleren Alter, da einem Kind, je jünger es ist, weniger Ressourcen zum Selbstschutz zur Verfügung stehen (Levine & Kline 2005). Es gibt neurophysiologische und psychologische Erkenntnisse, nach denen traumatische Erinnerungen im Gehirn auf besondere Weise gespeichert werden. Aus diesem Grund können sie nicht einfach durch positive Erfahrungen zu einem späteren Zeitpunkt „wieder gut gemacht werden". Kinder werden zudem nicht selten wiederkehrend traumatisiert, was für sich gesehen eine Belastungsstörung wahrscheinlicher macht.

Ein von außen (Unfall, Naturkatastrophe) verursachtes Trauma kann meist besser verarbeitet werden als ein durch Menschen verursachtes. Hierbei gilt: je enger die Beziehung zum Verursacher des Traumas ist, desto schwerer sind die Folgen (Reddemann & Dehner-Rau 2013).

Wesentlich ist, ob Betroffene in ihrem Leben bereits das Gefühl von Vertrauen, Sicherheit und sozialer Unterstützung erlebt haben. Vor allem bei Kindern ist es wichtig, dass in einer seelisch belastenden Situation zumindest eine Bezugsperson einen Schutzfaktor darstellt.

Bei Kindern gestaltet sich die Traumaarbeit schwieriger. Deutlicher als beim Erwachsenen muss dafür gesorgt werden, dass sich das Kind alsbaldig sicher fühlen kann. In einer sichern Atmosphäre kann es weinen oder wütend sein und kann darin unterstützt werden, seine eigenen Gefühlszustände wahrzunehmen. Ein Kind kann sich nicht in dem Ausmaß wie ein Erwachsener selbst beruhigen, da mangels Lebenserfahrung der Blick auf sich bietende Möglichkeiten nicht in dem Ausmaß gegeben ist, um das Trauma integrieren zu können (Reddemann & Dehner-Rau 2013).

Peter Levine wies darauf hin, dass für Kinder Erfahrungen (wie Unfälle, Stürze) traumatisierend sein können, obwohl Erwachsene die Situation nicht als traumatisch einschätzen. Es kommt immer darauf an, wie stabil die Psyche des Kindes in dieser Situation und insgesamt ist. Er fand heraus, dass Menschen mit entsprechender Anleitung in der Lage sind, die Nachwirkungen potenziell überwältigender Ereignisse sozusagen „abzuschütteln" und zu ihrem normalen Alltag zurückzukehren. Wenn jedoch dieser Vorfall ungelöst bleibt, häufen sich die schwächenden Symptome der Traumatisierung mit der Zeit an, und das überwältigende Ereignis wird vergessen, bevor die Symptome an die Oberfläche getreten sind. Diese Situation äußert sich bei einem Kind häufig so, dass seine Kraft und sein Wohlbefinden langsam, aber stetig untergraben werden. Die Rolle der Erwachsenen bei der Unterstützung von Kindern gleicht in vielerlei Hinsicht der Funktion eines Pflasters. Dieses heilt die Wunde nicht, aber es schützt sie und unterstützt den Körper dabei, das Seine zu tun (Levine & Kline 2005).

Zahnmedizinische und medizinische Eingriffe können nun besonders bei Kindern ein Gefühl des Ausgeliefertseins verursachen, d. h. sich traumatisierend auswirken. Das Kind hat ja nicht wirklich die Möglichkeit,

1. vor der Behandlung zu fliehen (Flucht ist dann sinnvoll, wenn eine realistische Chance besteht, der Gefahr zu entkommen),
2. gegen die Behandlung oder den Behandler anzukämpfen (Kampf ist dann sinnvoll, wenn eine realistische Chance besteht den Gegner zu überwältigen) und es ist
3. einer Bewegungsunfähigkeit während der Behandlung ausgesetzt, z. B. durch die Stabilisierung des Kopfes bei der Verabreichung einer Injektion (http://www.zfiz.ch/zahnarzt_trauma.html, 21.06.2019).

Unter diesen Umständen stellt es eine Herausforderung

dar, ein Gleichgewicht zwischen Ressourcen bzw. Bewältigungsmöglichkeiten und der erlebten Traumatisierung herzustellen. Das Leid sollte gewürdigt werden, aber der Betroffene nicht darin stecken bleiben (Reddemann & Dehner-Rau 2013).

Ein Psychotrauma aus existenzanalytischer Sicht

„Unfassbar", „undenkbar", „unwirklich", „unerträglich" und die Frage: „Wie kann ich das überleben und aushalten?" Das können Worte sein, die Menschen gebrauchen, wenn sie ein traumatisches Ereignis er- bzw. miterleben mussten.

Extrem erlebte Gefahr, also toxischer, die Verarbeitungsfunktionen überwältigender Stress mobilisiert in Millisekunden über den rechten Mandelkern im limbischen System die Ausschüttung von Adrenalin, hinlänglich als Kampf- und Fluchtreaktion bekannt. Gelingt diese nicht, also kann die Person nicht ankämpfen und flüchten, beschließt das Gehirn als sozusagen letzten Ausweg den Totstellreflex. Es werden dann quasi „Opiate im Eigenbau" erzeugt, die die Person vor den unerträglichen Erfahrungen abschirmen sollen. Die unaushaltbaren, unerträglichen Erfahrungen werden so vom Erleben dissoziiert, fragmentarisch eingefroren, somit entschärft, allerdings auch abgekapselt. Auf diese Weise können so entsetzliche Erfahrungen zwar überlebt, vorerst aber nicht integriert und verarbeitet werden. Das heißt, sie können nicht als zusammenhängendes Ereignis wahrgenommen, also synthetisiert werden. Sie können auch nicht als zu sich gehörig erlebt, also personalisiert werden und es wird gefühlsmäßig nicht realisiert, dass man das wirklich erlebt hat (Tutsch & Bukowski 2016).

Ein Trauma kann den Menschen vorübergehend oder anhaltend bis in die Grundfesten seines Seins erschüttern. Das Leben ist dann aus dem Gefüge geraten. Diese Erfahrung, aber auch vieles, was auch nur im Entferntesten mit ihr zu tun hat, kann (existenzanalytisch gesprochen) eben nicht ausgehalten und angenommen werden. Das Vertrauen ins Dasein ist zutiefst erschüttert. Auch die Fähigkeit zum fühlenden Mitschwingen, zum Sich-Zuwenden (zu sich, zu anderen, zur Welt) ist eingeengt. Die Verbindung zu den Werten ist wie gerissen (Längle 2005).

Die psychologischen Aufgaben des Mundes

Der Mund spielt bereits in der frühen Entwicklungsphase des Menschen eine Rolle. Diese wird als „orale (lat. os, oris = Mund) Entwicklungsphase" bezeichnet, da durch die Mundregion erste zwischenmenschliche Beziehungen hergestellt werden, wie z. B. durch das Stillen des Säuglings (Faust 2005).

Weiters ist der Mundbereich von einer Vielzahl von Nerven durchzogen, die ihn überaus sensibel machen. Das Nervennetz von Lippen, Mundschleimhaut, Kaumuskulatur, Zunge und Rachen macht diese Körperregion extrem empfindsam sowohl im positiven Sinne (z. B. zärtliche Berührung) als auch im negativen (z. B. Verletzung) (Faust 2005).

Nicht zuletzt gehören neben dem Saugen, Schmecken, Abbeißen und Kauen auch Sprache und Mimik (Kommunikation positiver und negativer Emotionen) zu den unverzichtbaren Aufgaben der Mundregion.

Was ist ein Zahntrauma?

Ein „Zahntrauma" ist definiert als mechanische Einwirkung auf einen Zahn, aus der eine Verletzung von Zahn und/oder Zahnbett resultiert. Dies kann eine simple Prellung sein, eine Fraktur, eine Verschiebung (Dislokation) bis hin zum Verlust des ganzen Zahnes.

Seit den 1960er Jahren beschäftigen sich Spezialisten mit der Heilung von Zahntraumata, vom einfachen Abbruch der Krone bis hin zur Wiedereinpflanzung vollständig ausgeschlagener Zähne (Kirschner et al. 2002).

Ca. 30% der Männer und 15% der Frauen erleiden im Laufe ihres Lebens ein Zahntrauma im bleibenden Gebiss, d. h. 20–25% der Bevölkerung sind betroffen. 50% dieser Unfälle ereignen sich im Kindes- und Jugendalter. Hinzu kommen Milchzahnverletzungen bei 40% aller Kinder. Ca. 60% sind sichtbare Verletzungen der Zahnkrone (Zahnabbruch), der Rest sind nicht oder nur indirekt sichtbare Verletzungen der Zahnwurzel, des Zahnhalteapparates und des Zahnbettes (Andreasen et al. 2007).

Die Verletzungen kommen auf zwei Arten zustande: entweder die Person bewegt sich auf ein Objekt zu oder sie wird von einem Objekt getroffen. Kinder verunfallen meist in der Freizeit und beim Schulsport (Ebeleseder 2011).

Weltweit beschäftigen sich ca. 350 Zahnärzte hauptamtlich mit diesem Thema. Autor K. A. Ebeleseder hat bis heute ca. 8000 verunfallte Patienten behandelt.

Zahntraumatologie ist ein Randthema der Zahnheilkunde, da den Patienten meist empfohlen wird, den verletzten Zahn zu überkronen oder zu entfernen und mittels Brücke oder Implantat ersetzen zu lassen. Eine (mehr) zahnerhaltende Behandlung verlangt spezielles Wissen bzw. Weiterbildung, erbringt aber weniger Umsatz und wird daher in der Praxis seltener angeboten.

Die vier Grundmotivationen im Strukturmodell der Existenzanalyse.

Der Begriff der Grundmotivationen wurde 1992 von A. Längle eingeführt. Sie bezeichnen die tiefste Motivationsstruktur einer Person in ihrem Streben nach erfüllter Existenz und beschreiben somit die Grundbedingungen der Existenz. Sie betreffen jene Themenbereiche, mit denen sich der Mensch auseinandersetzen *muss*, um existieren zu können (Längle 2013).
Da der Mensch den Bedingungen nicht entkommen kann, ist er mit ihnen ständig befasst und von ihren Inhalten bewegt. Sie fordern in vier Bereichen (Grundmotivationen) personale Stellungnahme und Einwilligung. Der Mensch gestaltet seine Existenz in der Art, wie er auf diese vier Dimensionen eingeht. Ist ihm das nicht ausreichend möglich, setzen psychodynamische (nicht selbstbestimmte) Schutzreaktionen (Copingreaktionen) bzw. Psychopathologien ein.
In jeder Grundmotivation gibt es vier quasi-hierarchische Stufen von Copingreaktionen. Erfolglosigkeit in einer Stufe provoziert im Verhaltensmuster die nächsthöhere Reaktion. Diese vier Stufen sind: Vermeidung oder Flucht als Grundbewegung, Aktivismus (paradoxe Bewegung), Aggression und Totstellreflex (Längle 2013).

Mögliche Schutzreaktionen (Copingreaktionen) des verunfallten Kindes und Reaktionsmöglichkeiten des Zahnarztes auf dieses Verhalten

Das Strukturmodell der Grundmotivationen und deren Copingreaktionen ist kein starres oder streng hierarchisch aufgebautes System. Der Behandler soll durch die folgenden Ausführungen lediglich die Möglichkeit erhalten, das verunfallte Kind im phänomenologischen Sinne zu sehen. So kann er Defizite auf den verschiedenen Ebenen der Grundmotivationen erkennen und danach seine psychologischen Behandlungsmöglichkeiten ausrichten.
Im Rahmen dieser Arbeit wurde es der Autorin G. Ebeleseder ermöglicht, der Behandlung unfallverletzter Kinder beizuwohnen, um persönliche phänomenologische Beobachtungen zu machen. Entsprechend wurde das Verhalten dieser Kinder dokumentiert. Danach erfolgte die Befragung des Zahnarztes (des Autors K. A. Ebeleseder) in phänomenologischer Weise: Welchen Situationen war er ausgesetzt? Kann er diese darstellen und darlegen, was war sein subjektives Erleben und wie hat er darauf reagiert?
Zu bedenken ist hierbei, dass das Zahntrauma nicht das erste Trauma für das Kind gewesen sein muss, und dass vorangegangene Zahnbehandlungen ebenfalls als traumatisch erlebt worden sein können. Eltern warnen zumeist nicht vor diesem Problem, sondern berichten erst darüber, wenn die Kooperationsmängel offensichtlich sind. Die früheren Behandlungen fanden jedoch zumeist aufgrund von Karies und daraus folgenden akuten Schmerzzuständen statt, bestanden also häufig in Extraktionen. Dem Behandler des Traumas eröffnete sich dadurch die Möglichkeit, darauf hinzuweisen, dass die Traumabehandlung das Gegenteil der bisherigen sein würde, da der Zahn nicht entfernt, sondern „verbunden und somit geschützt“ würde.

Copingreaktionen in der 1. Grundmotivation

Wie bereits erwähnt, gilt es, in der 1. Grundmotivation Raum, Schutz und Halt gebende Strukturen zu schaffen. Ich kann es bzw. dich sein lassen, wenn du es bzw. mich sein lässt (Längle & Bürgi 2014). Das Nichtvorhandensein solcher haltgebenden Strukturen zeigt sich in der Angst des Kindes.

1. a) *Grundbewegung: Vermeidungs- und Fluchtverhalten.* Das Kind betritt nur zögerlich den Raum bzw. möchte den Behandlungsraum gar nicht betreten, es muss förmlich von den Eltern in den Raum gezogen bzw. geschoben werden. Es versteckt sich hinter den Eltern, läuft davon oder springt in seltenen Fällen sogar vom Behandlungsstuhl. Vermeiden und fliehen kann man aber nur, solange man der Situation entkommen kann.
Es empfiehlt sich, das Kind zunächst noch in der Nähe der Eltern zu belassen, während der Behandler mit der ersten Befragung der Eltern und auch des Kindes beginnt. So lässt sich eine Raum-, Schutz- und Haltgebende Atmosphäre schaffen. Indem er die Eltern und das Kind über den Unfallhergang und die Verletzungen befragt, zeigt er Interesse an dem Kind, aber auch an den Eltern. Somit wird ein Vertrauensverhältnis zu beiden aufgebaut, welches die spätere Untersuchung des Kindes begründet. Durch die Befragung des Kindes im geschützten Bereich der Eltern ist es auch durchaus möglich, sich vom Kind selbst die Schäden zeigen zu lassen (zum Beispiel durch Hochheben der Lippe mit der eigenen Hand). Basierend auf diesem Vertrauensverhältnis kann der Behandler nun weitere Schritte einleiten und zum Beispiel sagen: „Ich will mir das genauer ansehen. Dazu brauche ich mehr Licht usw.“ Somit bietet sich die Möglichkeit, das Kind auf den Behandlungsstuhl zu führen.
Durch das Lösen von den Eltern, das Sich-allein-auf-den-Stuhl-Setzen und das anschließende Umlegen des Stuhles kann jedoch erneut große Angst ausgelöst wer-

den. Als stärkster Schutz für das Sein-Können erweist sich das Angenommen-Sein von anderen mit dem daraus folgenden Gefühl der Sicherheit und des Schutzes (Längle & Bürgi 2014).

1. b) *Paradoxe Bewegung / Aktivismus: ankämpfen und Auflehnung.* Das Kind versucht, sich durch Auflehnung und Kampf zu schützen. Es presst die Lippen zusammen, dreht den Kopf weg, schließt den geöffneten Mund gleich wieder, ergreift die Hand des Behandlers, um diese nicht weiter als 2 cm heran zu lassen oder versucht, die Hand des Behandlers selbst zu führen bzw. weg zu drücken, bis hin zum Wegschieben, Wegschlagen oder Rangeln. In einer Überaktivität werden blindlings Aktionen unternommen, um der Situation doch noch zu entkommen.

1. c) *Aggression: zerstörerischer, destruktiver (weißer) Hass, Vernichtung*. In der Aggression steht das „Leben" des Kindes auf dem Spiel. Durch zerstörerischen destruktiven Hass würde das Kind zeigen, wie vernichtend es diese Situation erlebt. Es würde sich die Frage stellen: Entweder du (der Behandler) oder ich. Eine solche Situation wurde von beiden Autoren nicht beobachtet.

1. d) *Totstellreflex:* Im Totstellreflex zeigt sich eine Lähmung als eine Form des nicht mehr Da-sein-Könnens. Ein sich teilweise überwältigt fühlendes Kind stellt sich zum Schutz tot, es bleibt starr, reagiert auf nichts und lässt die Behandlung über sich ergehen, um nichts spüren zu müssen. Dem scheinbar braven, stillen und ruhigen Kind kullern die Tränen herunter.
Dem kann durch die bewusste Aufforderung des Behandlers an das Kind, sich bequem auf den Stuhl zu legen, sich fallen zu lassen, den Untergrund des Stuhles zu spüren und sich dem Halt des Stuhles zu übergeben, begegnet werden (Raum- Schutz- und Haltgebende Intervention). Eine weitere Möglichkeit wäre ein gemeinsames Atmen mit dem Kind. Dadurch weitet sich sein Brustraum, Sauerstoff füllt diesen Innenraum, und das Gefühl der Enge verringert sich. Um eine verlorene Zuwendung des Kindes zurück zu erhalten, kann die Behandlung auch einmal ruhen. Bewährt hat sich auch das Einspielen der Lieblingsmusik des Kindes über Kopfhörer, sodass es Vertrauen fassen und wieder Anordnungen befolgen kann.
Bei offensichtlicher Angst ist es überdies hilfreich zu erklären, was jetzt passieren wird. Das führt jedoch nur zu mehr Sicherheit auf Seiten des Kindes, wenn das Angekündigte auch eintrifft. Der Behandler darf deshalb auf keinen Fall lügen, denn jede „Überrumpelungstaktik" schwächt die Arzt-Patienten-Beziehung. In der sprachlichen Annäherung ist zu beachten, dass der Mensch sich Dinge, die nicht passieren werden, nicht vorstellen kann. „Das tut nicht weh" ist somit kein geeigneter Satz, selbst wenn er gut gemeint von den Eltern kommt. Worte des Behandlers wie „Ich zähle bis drei, dann kommt ein kleiner Stich" werden weitaus besser akzeptiert, evtl. mit dem Zusatz: „Bevor ich nicht zähle, passiert auch nichts." Das Kind bekommt das Gefühl, sich dem Behandler übergeben zu können. Da ist jemand, der gut auf mich achtet.

Copingreaktionen in der 2. Grundmotivation

In der zweiten Grundmotivation geht es um den Verlust der Beziehung, sowohl zu den Mitmenschen als auch zu sich selbst. Eine Beziehungsebene zwischen dem Behandler und dem Kind herzustellen ist daher wichtig. Um mit dem Gegenüber in Kontakt treten zu können und Nähe aufzubauen, benötigt man Zeit und Zuwendung.

2. a) *Grundbewegung: Rückzug.* Es zeigt sich ein sehr schüchternes, zurückhaltendes Kind, dem es nicht möglich ist, in Blickkontakt mit dem Behandler zu treten. Das Kind bleibt in seiner Innenwelt und zieht sich innerlich wie äußerlich aus der Beziehung zurück. Der wesentliche Aspekt hierbei ist, dass dem Kind keine Beziehungsaufnahme möglich ist und es sich in sein „Schneckenhaus" zurückzieht.

2. b) *Paradoxe Bewegung / Aktivismus: leisten, entwerten, regruppieren.* Ein Aktivismus würde sich insofern zeigen, als das Kind sich selbst entwertet, sich selbst die Schuld für sein Verhalten gibt. Es kann sich seinen Gefühlen nicht zuwenden.

2. c) *Aggression: (rote) Wut*. Diese Wut ist eine beziehungssuchende, eine Kraft zum Schutz von Werten, Liebe und Beziehung, damit das, was dem Kind wertvoll ist, erhalten bleibt. Kinder können hierbei Schmerzen vortäuschen, ständig hüsteln, ohne erkennbaren Anlass „au" schreien, den Atem anhalten und sagen, sie bekämen keine Luft. Selten richtet sich die Wut gegen die Eltern, bis hin zum Schlagen derselben.

2. d) *Totstellreflex: Resignation, abschalten durch Erschöpfung.* Das Kind ist kaum ansprechbar, weil es ihm gar nicht mehr möglich ist in Beziehung mit dem Behandler zu treten. Die Emotionen sind erkaltet, das Kind fühlt sich kräfte- und gefühlsmäßig wie tot.

Schon vor Beginn der Behandlung können die Bedürfnisse der 2. Grundmotivation bedient werden, indem der

Behandler sich dem Kind zuwendet und Nähe aufbaut. Nähe berührt unser Leben, Distanz erzeugt Kälte. Der Behandler kann beispielsweise das Kind fragen, wie die Zähne vor dem Unfall ausgesehen haben und um ein früheres Foto bitten. Dem Kind ist es möglich, sich zu öffnen, da es merkt, dass da jemand ist, der zuhört, nachfragt und sich Zeit nimmt. Kinder sind oftmals sehr glücklich, wenn der Behandler ihnen nach der Behandlung einen Spiegel reicht und sie sehen, dass alles wieder o.k. ist. Der Beziehungsaufbau wird gelegentlich durch den Widerstand der Begleitperson gestört, da es manchen Eltern aus diversen Gründen (z. B. mangelndes Vertrauen) nicht möglich ist, ihr Kind in die Hände des Behandlers zu übergeben. Auch hier ist das Strukturmodell der Grundmotivationen anwendbar. Die Beziehung zum Behandler zeigt sich sehr stark im Folgetermin durch Vertrauensgesten wie das Mitbringen von Zeichnungen oder Einladungen zu Schulaufführungen.

Auch während der Behandlung ist es unumgänglich, mit dem Kind immer wieder in Dialog treten, sich sichtbar Zeit zu nehmen und Nähe aufzubauen: Ich *mag* dich behandeln! Alles Gelungene kann und soll kommentiert werden, sodass unweigerlich eine positive Stimmung den Raum erfüllt. Das Kind erkennt sich selbst als Teil der Familie wieder und schließt hierbei den Arzt mit ein.

Stark behandlungsunterstützend wirkt die Tell-Show-Do-Methode (Bandura 1969): Jeder Behandlungsschritt wird beschrieben, vorgezeigt (z. B. an einem Stoffkrokodil) und dann erst durchgeführt. Um die Aufmerksamkeit des Kindes zu steigern, ist es sinnvoll, ein „Repeat“ einzufügen, d. h. der Behandler erzählt, aber das Kind wiederholt das Gesagte mündlich, verinnerlicht es dadurch, erhält eine Art Fahrplan und somit Kontrolle über den Behandlungsablauf. Diese Kontrolle vermehrt gleichzeitig das Sicherheitsgefühl (1. Grundmotivation).

Copingreaktionen in der 3. Grundmotivation

In der 3. Grundmotivation geht es um den Verlust des Selbst. Die Person ist ganz am Außen orientiert, um ganz beim anderen zu sein, bis hin zum Verlust seiner selbst (Selbstauflösung).

3. a) *Grundbewegung: Distanz einnehmen, sich rechtfertigen, Selbstverlust.* Zum Schutz nimmt sich das Kind aus der Situation und sagt gar nichts, oder es lenkt vom Thema ab, spielt es herunter. Auf die Frage „Wie geht es dir?“, fragt es: „Und wie geht es dir?“

3. b) *Paradoxe Bewegung / Aktivismus: Theater machen, Flucht nach vorne.:* Theater machen und der Aktivismus dienen einer Flucht nach vorne. Der Selbstverlust zeigt sich z. B. im Mitlachen oder dem-Arzt-Recht-Geben, um sich sein Verletzt-Sein vom Leib zu halten. Das Persönliche fällt sozusagen ganz weg, es geht nur mehr darum, zu argumentieren, um die Funktionstüchtigkeit zu erhalten. Das Kind möchte bei allen Entscheidungen mitentscheiden. Es korrigiert die Worte des Behandlers, sagt: „Ich weiß es besser!“ Es stellt ein Limit, sagt beispielsweise: „Fünf Minuten noch!“ Es will keine Spritze, will sich nur einen Zahn behandeln lassen, tritt mit den Eltern in Kontakt, um zu schauen, ob diese eine Nicht-Behandlung akzeptieren würden.

3. c) *Aggression: unduldsam, aufbrausend, Trotz, Zorn.* Die Dynamik ist ein Sich-dagegen-Stemmen wie beim Trotz. Ziel dieses Appells ist es, gesehen und ernst genommen zu werden. Die Reaktion enthält den Vorwurf: „Unverschämtheit! Das lasse ich nicht auf mir sitzen! So nicht mit mir!“ Die Reaktion beruht auf einem tief empfundenen Unrecht und kann deshalb laut und heftig sein. Der Zorn will gesehen werden z. B. im Wegschlagen von Gegenständen.

3. d) *Totstellreflex: Spaltung und Dissoziation.* Es zeigt sich eine Abspaltung von den Gefühlen bis hin zur Dissoziation. Kinder berichten beispielsweise emotionslos über das Schreckliche, das ihnen passiert ist. So sagen sie etwa: „Das war lustig, als ich da die Stiege hinuntergefallen bin.“ Trotz Steigerung des Verletzungsgrades gibt es keine Steigerung der Betroffenheit.

In der 3. Grundmotivation ist es somit sehr wichtig, das Kind zu beachten und wahrzunehmen und ihm das Gefühl zu vermitteln: man nimmt mich wahr, und ich werde als Person gesehen, so wie ich bin. Das Kind überschreitet durch sein Verhalten Grenzen (die des Zahnarztes, der Eltern, der Assistentin), um ja gesehen und beachtet zu werden. Die Reaktion des Behandlers kann durchaus eine kritische sein, aber um gerecht zu sein, bedarf es keiner Unterstellungen und Entwertungen. Vielmehr stellt die 3. Grundmotivation auch an den Behandler die Aufforderung, seine eigenen Grenzen wahrzunehmen, um nicht nur aus eigener Betroffenheit zu agieren, sondern vielmehr klar und deutlich seine Vorstellungen, wie die Behandlung ablaufen soll, zu formulieren. Klare und eindeutige Formulierungen zeigen dem Kind Grenzen auf, welche das Kind auch als haltgebend empfinden kann.

Copingreaktionen in der 4. Grundmotivation

Die 4. Grundmotivation tritt bei der Behandlung von zahntraumatisierten Kindern in den Hintergrund, ihre Copingreaktionen seien jedoch der Vollständigkeit halber erwähnt: 4. a) *Grundbewegung: Willkür.* 4. b) *Paradoxe Bewegung / Aktivismus: Orientierungslosigkeit, provisorische Lebenshaltung.* 4. c) *Aggression: Idealisierung.* 4. d) *Totstellreflex: Fanatismus, Nihilismus, Zynismus.*
Für die erfolgreiche Behandlung des Kindes ist am wichtigsten, dass es in den ersten 3 Grundmotivationen gesehen wird. An diesen zu arbeiten, stellt die Herausforderung dar. Erst nach Bewältigung der Akutsituation, wenn etwas Ruhe eingekehrt ist, kann der Mensch den Blick nach vorne in die Zukunft richten. Der Sinn (4. Grundmotivation), die Notwendigkeit der Behandlung und deren Wert kann von den Patienten (nicht nur von Kindern) oftmals erst im Nachhinein erkannt werden.
Somit ergeben sich als Kriterien für eine gute Beziehung bzw. eine beziehungsvolle Haltung zu sich und dem Gegenüber in der jeweiligen Grundmotivation (GM):
1. GM: etwas **Haltgebendes**: Dasein können (ich mit mir und mit dem anderen) = annehmend
2. GM: es ist mir wichtig wie es dem **anderen** / mir geht = zuwendend
3. GM: den anderen **sein lassen** so wie er ist, und dass ich auch so sein kann wie ich bin = achtend
4. GM: gemeinsame **Zusammenhänge** erkennen, was beide als sinnvoll erachten = Gemeinsames haben

Schlusswort

Der vorliegende Artikel soll das gemeinsame Arbeitsfeld von Logotherapie-Existenzanalyse und Zahntraumatologie beleuchten. Trauma und Behandlung greifen einerseits in die Psyche des Patienten ein und haben andererseits auch Rückwirkungen auf den Behandler, eine Situation, in der das Strukturmodell der Existenzanalyse sehr gut anwendbar ist, um einen beziehungsvollen Umgang zwischen Patient und Arzt zu ermöglichen. Eine phänomenologische Grundhaltung, welche sich durch Offenheit und Voraussetzungslosigkeit auszeichnet, ein Schauen-auf-das-was-sich-und-wie-es-sich-dem-Behandler-zeigt, erscheint durchaus einnehmbar. Der Behandler sollte sich hierbei darin üben, seine Hypothesen über die Ursache des Verhaltens eines Patienten hintanzustellen, das Verhalten nicht zu bewerten, vielmehr in der Beobachtung und Beziehung zum Patienten zu bleiben. Es geht nur um das, was einem in dieser Begegnung als am anderen wesentlich erscheint, was berührt, und erreicht. Dies ermöglicht ihm, Defizite bzw. Copingreaktionen zu erkennen und darauf einzugehen.

Literatur

Andreasen JO, Andreasen FM, Anderssen L (2007) Textbook and colour Altlas of traumatic injuries to the teeth. Blackwell-Munksgaard, 4°

Bandura A (1969) Principles of Behavior Modification, New York: Verlag Holt, Rinehart & Winston

Ebeleseder G (2016) Psychotrauma – Zahntrauma: Existenzanalytische Beobachtungen von Kindern nach akutem Zahntrauma. Graz: Abschlussarbeit in Logotherapie und existenzanalytische Beratung und Begleitung

Ebeleseder K A (2011) Dentoalveoläres Trauma. In: Grötz K A, Schmidt-Westhausen AM, Wagner W (2011) Handbuch MKG 2011. Wiesbaden: med publico GmbH, 1–35

Faust V (2005) Psychosoziale Gesundheit von Angst bis Zwang. Zähne und seelische Störung (http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie /zaehne.html 21.06.2019)

Hüther G (2005) Die neurobiologische Verankerung traumatischer Erfahrungen. Existenzanalyse 22, 2, 27–32

Kirschner H, Filippi A, Pohl Y, Ebeleseder KA (2002) Unfallverletzungen der Zähne. Hannover: Schlütersche Verlagsanstalt

Längle A (2005) Persönlichkeitsstörungen und Traumagenese. Existenzanalyse traumabedingter Persönlichkeitsstörungen. Existenzanalyse 22, 2, 4–8

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

Längle A, Bürgi D (2014) Existenzielles Coaching. Wien: Facultas

Levine PA, Kline M (2005) Verwundete Kinderseelen heilen. München: Kösel Verlag

Reddemann L, Dehner-Rau C (2013) Trauma heilen. Stuttgart: TRIAS Verlag, 4°

Tutsch L, Bukowski R (2016) Von Entsetzen, Verzweiflung, Mitgefühl und Trost. Vortrag auf der Jubiläumstagung der GLE in Wien. CD der Kongressdokumentation der Fa. Zeit für Bildung, Mondsee

https://de.wikipedia.org/wiki/Trauma_(Psychologie) 21.06.2019

http://www.zfiz.ch/zahnarzt_trauma.html 21.06.2019

Anschrift der Verfasser:

Gerlinde Ebeleseder
Wielandgasse 32
A – 8010 Graz
lilo.ebeleseder@inode.at

ao Univ. Prof. Dr. Kurt Alois Ebeleseder
Univ.-Klinik f. Zahnmedizin und Mundgesundheit
Billrothgasse 4
A – 8010 Graz
kurt.ebeleseder@medunigraz.at

„ES MUSS DOCH ETWAS GEBEN, WOFÜR ICH GEBOREN WURDE!“

Irina Efimova, MSc

In dem Artikel wird eine Analyse des Phänomens „Berufung“ mittels existenzanalytischer Anthropologie – Darstellung der Schritte in der praktischen Arbeit eines Psychologen – vorgestellt und in der Terminologie der Existenzanalyse das Entstehen einer doppelten Berufungsorientierung beschrieben: Die Dynamik entspricht der 4. Grundmotivation, welche die Tiefen des Geistigen in einer Person und den ontologischen Horizont des Universums kombiniert.
Es wird gezeigt, wie zwischen diesen Polen, aufgrund der Teilnahme des Gewissens, die Geburt einer einzelnen Absicht stattfindet. Die Anteile der Grundmotivationen werden hervorgehoben, die die Stärke der Berufung und ihre Ausmaße bestimmen. Basierend auf dem vorgeschlagenen Mechanismus werden Empfehlungen für Psychotherapie und Beratung zu verschiedenen Themen im Zusammenhang mit dem Thema Berufung und Fragen zur Vertiefung der Selbsterfahrung gegeben.

SCHLÜSSELWÖRTER: Berufung, Sinn, Wert, Gewissen, Grundmotivationen

"THERE SURELY MUST BE SOMETHING THAT I WAS BORN FOR!"

An analysis of the phenomenon of "vocation" by means of existential analytical anthropology is presented through the description of work steps of a psychologist, and the origin of a double direction of calling is described in the terminology of Existential Analysis: The dynamics correspond the 4th fundamental motivation which combine the depths to spirituality in a person and the ontological horizon of the universe.
It is shown how a single intention is born between these poles, due to the participation of conscience. The contribution of the fundamental motivations is underlined, which define the force of the vocation as well as its extent. On the basis of this proposed mechanism, recommendations for psychotherapy and consultation concerning various themes in connection to vocation and questions for the deepening of self-experience are given.

KEYWORDS: vocation, meaning, value, conscience, fundamental motivations

In der heutigen Welt steht fast jeder Mensch vor der Aufgabe, seine Lebensziele zu definieren oder neu zu überdenken. Nicht jeder trifft solche Entscheidungen bewusst und nicht jeder fragt sich, was seine Berufung ist. Doch wenn Menschen, die sich diese Frage stellen, professionelle Hilfe aufsuchen, so merken sie oft, dass in der Berufsberatung und im Coaching eine Begriffsverwechslung stattfindet: Hinter dem hochtrabenden Titel „Wie finde ich meine Berufung?“ folgt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Berufswahl, welche das gewünschte Einkommensniveau mit einer mehr oder weniger interessanten Tätigkeit kombiniert.
Im Gegensatz zu Problemen in Bezug auf die eigene Persönlichkeit oder die Beziehung zu anderen ist die Suche nach der eigenen Berufung kein traditionelles Thema, mit dem die Klienten in Psychotherapie kommen. Dennoch habe ich von Klienten schon oft folgenden Satz gehört: „Es muss doch etwas geben, wofür ich geboren wurde!“ Was zwingt die Menschen dazu, sich mit dieser Frage auseinanderzusetzen, und wie können wir ihnen helfen, die Antwort darauf zu finden? In der Psychologie gibt es dafür kein theoretisch gestütztes Instrumentarium. Auch Vertreter der Existenzanalyse haben sich nicht explizit mit diesem Thema befasst.
Im folgenden Artikel möchte ich die Analyseergebnisse zum Phänomen der Berufung aus Sicht der existenzanalytischen Anthropologie vorstellen sowie die sich daraus ergebenden nützlichen Hinweise für die Beratung und Psychotherapie. Außerdem sollen die Fragen zur Selbsterfahrung beleuchtet werden, welche ein tieferes Verständnis von sich selbst bei der Suche nach einem Lebensweg ermöglichen.

Mission oder Beruf

Heute hat das Wort „Berufung“ viele Bedeutungen: Rolle, Aufgabe, Prädestination, Gabe, natürliche Neigung, Fähigkeit, Talent, Lebenswerk, Bestimmung (Großes modernes Erklärungswörterbuch der russischen Sprache, 2012). All diese Begriffe stehen in Zusammenhang mit der Berufung, vermitteln aber nicht vollständig ihren Inhalt. Ist es möglich, die Bedeutung des Phänomens der Berufung zu beschreiben?
Im modernen Sinne hat dieses Wort zwei Bedeutungsebenen: die beruflichen Neigungen und die Bestimmung (Fasmer 1986). Im Bewusstsein einer nicht religiösen Person lassen sich diese Ebenen verbinden, was die Bedeutung der beruflichen Selbstbestimmung erhöht.
Überlegungen zum Thema "Berufung" stellen uns vor eine Reihe von Fragen: Warum hat dieses Wort zwei Bedeutungsebenen? Wer beruft eine Person zu was? Welche Kraft geht von der Berufung aus?
Auf die Frage nach dem Ursprung der Berufung finden

wir mehrere Antwortmöglichkeiten. Aus Sicht des Christentums wird die Entscheidung der Berufung durch Gott bestimmt. Vom Standpunkt der humanistischen Psychologie aus betrachtet finden in der Berufung die höchsten Ebenen menschlicher Bedürfnisse ihren Ausdruck. Nach A. Maslow äußern sich diese in Respekt, Selbstwert und der persönlichen Weiterentwicklung (Maslow 1999). Mit anderen Worten: Die Aufgabe, der sich ein Mensch widmet, sollte ihn zur Selbstverwirklichung führen. Somit geht die Berufung vom Menschen selbst aus.

Wenn V. Frankl über die Fähigkeit eines Menschen zur Selbsttranszendenz und über kreative Werte spricht, zeigt er, dass das Wichtigste für einen Menschen nicht seine eigene Selbstverwirklichung ist, sondern der Wert, der durch seine Tätigkeit entsteht (Frankl 1990), dieser Wert ist es, von dem die Berufung ausgeht.

Die Antworten auf die Frage, wozu sich ein Mensch berufen fühlt, lassen sich in zwei Kategorien einteilen: praktisch-utilitaristisch und ontologisch.

Die erste Kategorie kann auf den radikalen Standpunkt des sowjetischen Psychologen E. A. Klimov zurückgeführt werden, der die Berufung als den höchsten Grad des Ausdrucks der beruflichen Eignung verstand, wenn es offensichtlich ist, dass eine Person alle Grundvoraussetzungen des Berufes erfüllt, und daraus geschlossen werden kann, dass „in diesem und genau in diesem Tätigkeitsbereich du den Menschen den maximalen Nutzen bringen wirst“ (Klimov 2004).

Am anderen Pol steht ein religiöser Ansatz. Aus der Sicht des Christentums ruft Gott den Menschen (im weitesten Sinne) dazu auf, nach der Erlösung der Seele zu streben. Im Katholizismus wurde Berufung als göttliche Prädestination verstanden, die sich auf alle Lebensbereiche erstreckt (Korzo 1992), so wie es bei M. Luther Erwähnung findet: Stand und Amt des Menschen in der Welt (Diccionario 2020).

In der Orthodoxie hingegen wurde es zur Lebensaufgabe des Gläubigen, das Bild Gottes, welches in seiner Seele bereits existierte, durch ein gerechtes Leben und aktive Barmherzigkeit zu entwickeln (Korzo 1992, 67). Auch V. Frankl glaubte, dass die Berufung mit der Wahl eines globalen Ziels identisch ist, welches den Bestrebungen des Menschen und seinen Werten am besten entspricht (Frankl 1990).

Die Anthropologie der Existenzanalyse wird es uns ermöglichen, die beschriebenen Gegensätze zu vereinen und die treibende Kraft der Berufung zu erkennen.

Es ist wichtig zu erwähnen, dass zwar durch die Frage nach der Berufung ein dem Menschen innewohnendes Streben nach Sinnsuche sowie die Bedeutung des Sinnthemas für sein eigenes Leben zum Ausdruck kommt, jedoch wird aus der Position der Existenzanalyse nach A. Längle die Lebensqualität nicht maßgebend dadurch bestimmt, ob ein Mensch einer Berufung folgt oder nicht. Wenn ich der Aufgabe, der ich mich widme, gewachsen bin, ich diese gerne tue und diese im Kontext meines Lebens für mich Sinn ergibt, dann handle ich in innerer Zustimmung und bringe meine Existenz zur Erfüllung. Das ist es, was am wichtigsten ist.

Die Antwort auf die Frage nach der Berufung des Menschen als Vertreter seiner Spezies findet sich in verallgemeinerter Form in den Werken von A. Längle: „Auf das gerichtet sein, was möglich ist; auf das, was erfüllt werden muss; auf das, was jeden von uns in jeder Situation erwartet … einen Einklang finden zwischen unserer potenziellen Möglichkeit zur Teilnahme (zu schaffen, zu handeln und sich zu begegnen) und dem, was möglich, notwendig, unvollendet ist, dem, was wir sehen, fühlen und verstehen als das, was auf uns wartet, trotz dem Risiko und der Möglichkeit sich zu irren.“ (Längle 2004, 29)

Im Folgenden werden wir die Frage der Berufung eines konkreten Menschen unter Anwendung der Anthropologie der Existenzanalyse im Detail betrachten.

Berufung im Rahmen des Menschseins

Die Beschreibungen der Existenzanalyse zur Natur des Menschen behandeln im allerersten Punkt sowohl seine dialogische Untrennbarkeit mit der Welt als auch die Besinnung auf sich selbst (Längle 2002). Die Berufung umfasst diese beiden Pole der menschlichen Existenz.

Schauen wir uns zuerst den Außenpol an. Da die Berufung im Idealfall die Bewegungsrichtung für das ganze Leben vorgibt, sprechen wir über die ontologische Einbindung des Menschen in das Universum. In dieser Größenordnung hat der Mensch dank der Fähigkeit der Person, von der Außenwelt beeinflusst zu werden, das Gefühl, irgendwo hinstreben zu müssen und einen eigenen Beitrag zum Bau dieses großen Gebäudes zu leisten. Ob jemand das als die an ihn gerichtete Stimme des Schöpfers empfindet oder sich davon wie von einem Magneten angezogen fühlt, ist eine Frage der individuellen Wahrnehmung und des Glaubens.

Die zweite Komponente der Dynamik der Berufung können wir sehen, wenn wir tiefer in die innere Welt des Individuums, in seine spirituelle Dimension schauen.

Das Geistige in einem selbst, die Person, erfasst der Mensch mit seinem Bewusstsein nur teilweise (Längle 2002). Aber in der unbewussten Tiefe des Personalen steckt das Potenzial, welches es zu verwirklichen gilt. Aus Sicht der Existenzanalyse ist dies eine weitere wich-

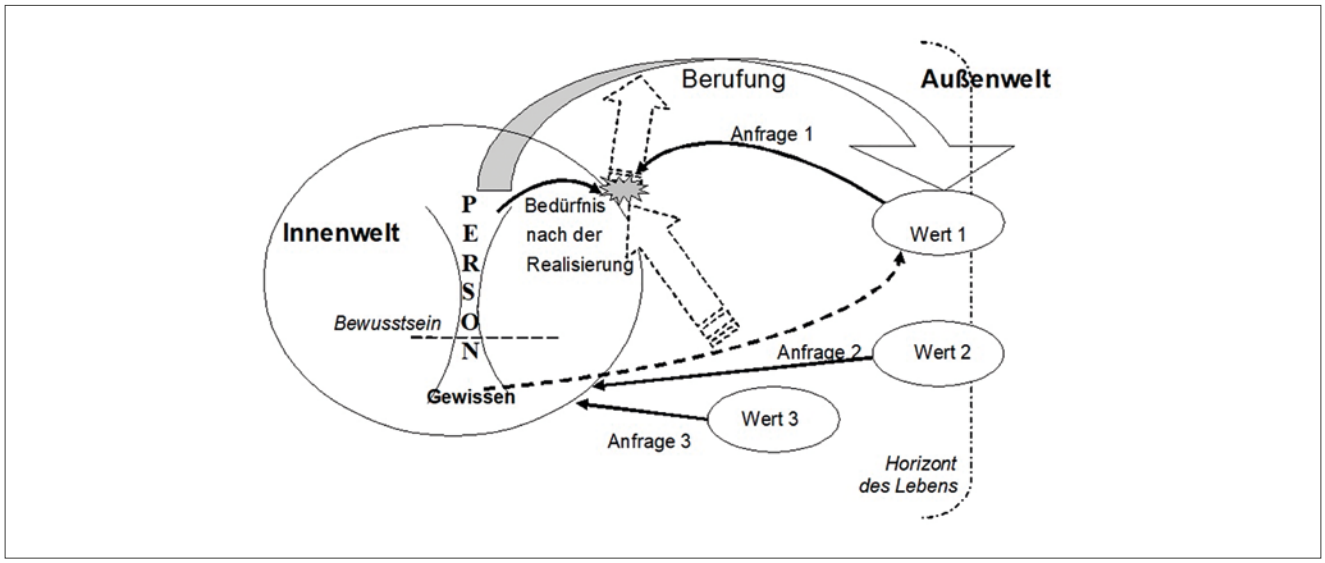


Abb. 1: Der Hinweis des Gewissens wie der Schlüsselmoment im Mechanismus der Bildung der einheitlichen Dynamik der Berufung

tige menschliche Eigenschaft. Die Aufgabe eines jeden Menschen ist es, seine Fähigkeiten in der Außenwelt zum Einsatz zu bringen. Niemand wird sie in mir sehen, bis ich sie nicht umsetze und zeige. Es ist die Verantwortung sich selbst gegenüber – das eigene Potential zum Einsatz zu bringen. Das Potenzial der Person des Menschen erfordert, dass man es in die Welt einbringt, um man selbst zu bleiben als auch immer weiter man selbst zu werden (Längle 2015). Auf diese Weise kommt die zweite treibende Kraft der Berufung zum Vorschein, als ein Bedürfnis der Person, sich in der Welt zu manifestieren. Jedoch ist Berufung nicht nur das, wie ich mich in die Welt einbringe. Ausschlaggebend ist es, dass ich es selbst als wertvoll und wichtig erlebe. Man könnte also sagen, dass das Ziel der Berufung als ein Wert erfahren wird, der noch nicht erreicht ist.

In der aktiven Überwindung der Distanz zwischen einem Menschen und der Berufung wird die personale Fähigkeit realisiert, auf die Anfrage zu reagieren, dorthin zu streben, wo dank mir ein Wert entstehen kann. Die Antwort des Menschen, die Bewegung in Richtung des Rufes, trägt den Charakter einer aktiven Handlung, nicht nur des Denkens oder Erlebens, d.h. dieser rufende Wert, der dem Maßstab des gesamten menschlichen Lebens entspricht, gehört zur Kategorie der schöpferischen Werte.

Doch der Mensch befindet sich inmitten eines Wertesystems, weshalb viele Anfragen von außen gleichzeitig an ihn gerichtet werden. Um denjenigen Wert für sich zu wählen, den man verwirklichen wird, kann man aus Sicht der Existenzanalyse auf die Hilfe des Gewissens zurückgreifen, die intuitive Stimme, die dem Menschen sagt, was für ihn in diesem Moment richtig ist, um sich selbst treu zu bleiben. Das Gewissen ist der Kompass, der die Richtung vorgibt, in der die Kräfte zum Einsatz kommen sollen (Längle 2013a). Dank ihm treffen die äußeren und inneren Kräfte aufeinander und bilden eine einzige treibende Kraft für den Menschen. Das Gewissen bringt das Bedürfnis, mich selbst zu verwirklichen, mit der Anfrage von außen zusammen, mich für etwas Größeres in dieser Welt einzubringen. Genauso ist es beim Zusammenbau eines Bogens: der Griff, welcher die Wurfarme fixiert und die Einzelteile in eine Waffe verwandelt, die ein Ziel treffen kann (Abb. 1).

Aus Sicht der Existenzanalyse ist diese Dynamik Teil der 4. Grundmotivation, welche die Tiefen des Geistigen im Menschen mit den unbegrenzten Horizonten des Universums verbindet und in Bewegung bringt (Längle 2013b). Wie ist das Ausmaß der Kraft, die die Dynamik der Berufung erzeugt und wodurch wird diese bestimmt?

Die reine potentielle Energie der Person findet je nach Ausmaß der menschlichen Fähigkeiten und Talente ihren Ausdruck. Somit wird das zur Verfügung stehende Potenzial der Person durch die Fähigkeiten eines Menschen bestimmt. Den Umfang dieses Potenzials kann man als Talent bezeichnen. Der Mensch muss sein Talent erkennen, damit er in der Welt glänzen kann und die wahre Essenz seiner Seele zum Ausdruck kommt.

Jeder Mensch ist vielseitig, aber seine wichtigsten Talente werden als eine Notwendigkeit erlebt: Ich kann nicht anders, als zu behandeln, zu bauen, Gedichte zu schreiben, zu singen, zu lehren, mathematische Theoreme zu schreiben, die in meinem Kopf herumschwirren usw. Das Potenzial eines Menschen dringt nach außen in die Welt, ein Talent sucht sich je nach Größe entsprechende äußere Einsatzgebiete. Das Gewissen sagt, in welchem Gebiet es eingesetzt werden soll. Die doppelte Pflicht – vor sich selbst und vor der Welt – schafft Spannung und eine Dy-

namik, die mit der Kraft der Berufung gefüllt ist und dem Grad der menschlichen Begabung entspricht (Abb. 2).

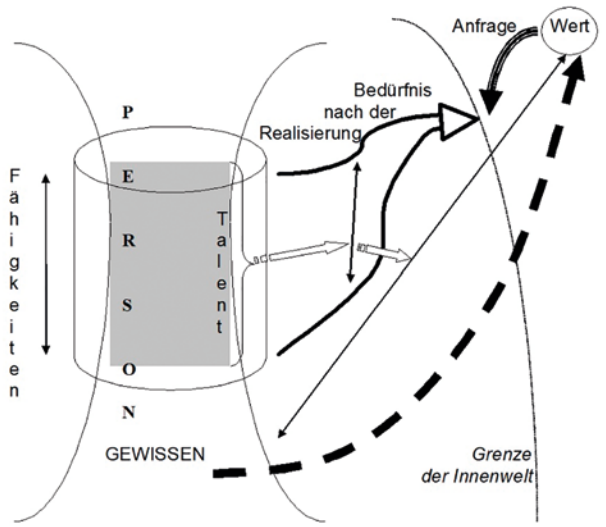


Abb. 2: Die Stärke der Berufung und ihr Zeithorizont werden durch Talent (Personalpotential, dessen Verwirklichung dank der Fähigkeiten des Menschen möglich ist) bestimmt.

Im Rahmen des Strukturmodells der Existenzanalyse ist es Teil der 3. Grundmotivation (das Potenzial der Person), die durch die innere Komponente der 1. Grundmotivation definiert ist (die Fähigkeiten).

Ist die Berufung auch Teil der 2. Grundmotivation? Was gefällt einem Menschen, der seiner Berufung folgt? Eine Berufung macht einen Menschen nicht immer glücklich, sie erfordert ein Höchstmaß an Kraft, den Verzicht auf andere Werte, unter Umständen auch Askese. Sie drängt dazu, solche Hindernisse zu überwinden, die man gerne vermeiden würde. Aber das „Mögen" spielt dennoch eine wichtige Rolle bei der Erfüllung einer Berufung. Ein intensives Erwachen der Talente findet oft in der frühen Kindheit statt. Ein Kind genießt es beispielsweise, nicht nur Musik zu hören, sondern auch eine Melodie zu spielen oder selbst zu singen. Durch das „Mögen" kommt also die Berufung in sein Leben. R. Dinhobl beschreibt eine ganze Reihe von Gefühlen eines Erwachsenen, die erlebt werden, wenn man mit dem in Berührung kommt, worin eine Berufung spürbar wird (Dinhobl 2011). Davon, wie sehr man eine Sache mag, hängt ab, wieviel Wert durch die Ausübung der Sache entsteht, die der Berufene anstrebt. Somit wird die 2. Grundmotivation im aktuellen Moment erlebt und hängt mit dem Prozess und dem Ergebnis der Aktivität zusammen.

Ausprägungsgrad der Berufung

Wenn ein von der Kraft der Berufung angezogener Mensch seine eigene Fähigkeit erlebt, etwas zu erschaffen, sich selbst zu entsprechen, sich in einen größeren Kontext einzuordnen, wenn er sieht, dass das, was er leistet, ihn einem größeren Ziel näher bringt und er Gefallen daran findet, dann fühlt sich der Mensch als Teil des Universums, er fühlt einen ontologischen und existenziellen Sinn dessen, was passiert, und kann mit voller innerer Zustimmung sagen: So WILL ich leben! So wird er die ganze Kraft seines Willens in sein Handeln investieren. So verbindet der Mensch gleichzeitig die höchst mögliche Intention mit der maximalen Kraft zur Verwirklichung des Gewünschten, multipliziert mit seinem Talent.

Aber ein solch klares Erleben seiner Berufung ist nur möglich, wenn ein großes Talent, ein hohes Maß an Nähe zu sich selbst und glückliche Umstände aufeinandertreffen. Die meisten Menschen jedoch erfahren das Leben und sich selbst in einer solchen Intensität nur in besonderen Momenten und leben häufiger im heutigen Augenblick und beschäftigen sich mit den täglich an sie gerichteten Anforderungen. Das Gewissen sagt in solchen Momenten: „Das ist die Richtung, die du einschlagen solltest" und der Mensch entscheidet, wie er auf diese Anfrage reagiert und wie er diese umsetzt. Sobald diese Aufgabe gelöst ist, findet er sich am nächsten Entscheidungspunkt und befasst sich mit der neuen Aufgabe. Während eines solchen Schrittes erlebt er sein „Mögen" und einen existenziellen Sinn. Und so bewegt er sich Schritt für Schritt durchs Leben. Aber wenn er im hohen Alter auf sein Leben zurückblickt, sieht er, dass genau das sein Lebensweg war und sein Leben nicht umsonst vergangen ist. Das bedeutet, dass er am Ende sein Ziel erreicht hat und getan hat, was er tun musste.

Es gibt auch eine Reihe von Menschen, die auf verschiedenen Gebieten gleichermaßen begabt sind und diese ein Leben lang erfolgreich verwirklichen und dadurch Erfüllung erleben (Chirkova 2012).

Wenn ein Mensch ein kleines „Gefäß" von Fähigkeiten besitzt, um das Potenzial der Person auszuschöpfen, ist sein Horizont auf die Gegenwart beschränkt. Größere Fähigkeiten erlauben es einem zehn Jahre im Voraus zu planen, wo man hin möchte. Wenn dann diese Phase endet, steht man wieder vor der Frage: Was nun? Vielleicht ist die Zeit für etwas gekommen, was bisher liegengeblieben ist? Oder hat sich vielleicht mein Leben und/oder habe ich mich selbst so verändert, dass der Weg nun ein anderer ist? (Abb. 3)

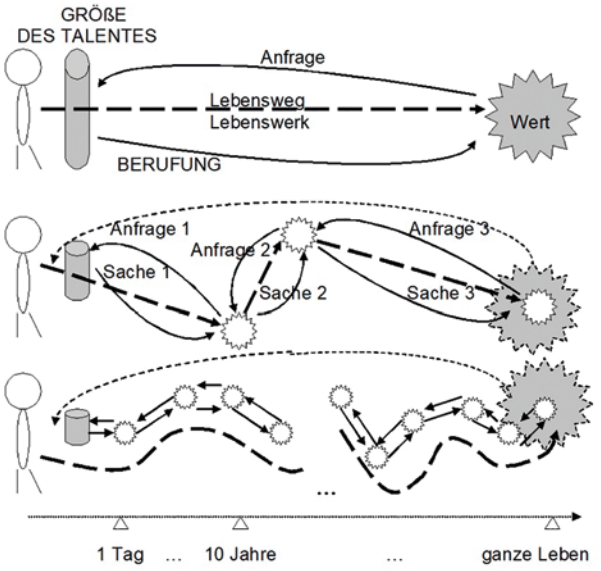


Abb. 3: Der Charakter des Lebenswegs je nach der Stufe der Ausgeprägtheit der Berufung

Die Ergebnisse der Überlegungen

Wie wir sehen, kann man durch diese Sichtweise auf die Berufung verschiedene Standpunkte zusammenbringen: Die Berufung vereint das Verlangen nach Selbstverwirklichung mit dem Ruf nach der Realisierung von möglichen Werten in der Zukunft. Die Frage bleibt offen, ob ich als derjenige vorgesehen bin, der sie realisiert, oder ob es eine Fügung der Umstände ist; doch vom Standpunkt der Existenzanalyse aus bin ich es, der die Wahl trifft, in welche Richtung ich meine Aktivitäten richte.

Je nach Ausprägung der Talente zielt die Berufung, das Streben eines Menschen auf einen Tag hin, eine Sache oder eine ganze Lebensaufgabe. Dieses Streben garantiert keinen einfachen Weg oder Komfort, aber es gibt einem die Willenskraft, die so stark ist, dass man glaubt Berge versetzen zu können.

Die Berufung auf dem subjektiven Pol ist im persönlichen Unbewussten verwurzelt, sie muss also nicht die Form einer bewussten verbalen Entscheidung annehmen, bildet aber die Grundlage für einen existentiellen Standpunkt.

Da das Ziel der Berufung einen Wert an sich darstellt, kann dieser auf verschiedene Weise erreicht werden. So hat ein Mensch immer die Freiheit, seine Berufung zu erfüllen, auch wenn die Umstände dem Erreichen des angestrebten Ergebnisses entgegenstehen.

Ausgehend von diesem Bild können wir zu den Fragen übergehen, welche die psychologische Beratung betreffen.

Das Thema der Berufung in der Beratung

Auf der Beratungsebene lautet die Hauptidee wie folgt: Manche Menschen leben in den Tag hinein, manche planen ihr Leben Jahrzehnte im Voraus, und manch einer weiß bereits von Geburt an, was er erreichen möchte, ohne das er nicht er selbst sein kann und sein Leben nicht als lebenswert empfindet. Tatsache ist aber, egal wie schnell wir voranschreiten, auch der kleinste Schritt von mir bringt mich ein Stück weit voran. Wenn die Frage nach der Berufung aufkommt, ist es unsere Aufgabe, dem Klienten zu helfen, einen Schritt nach vorne zu gehen. Deshalb sollten wir, wie auch bei allgemeineren Fragen zur Sinnfindung, von der ontologischen Ebene zur existentiellen Ebene übergehen, die existenzielle Wende nutzen, um die Frage zu finden, die gerade jetzt eine Antwort erfordert, und sie dann in den Kontext des Berufungsthemas einzubeziehen, damit der Klient ein Verständnis dafür entwickelt, dass er auf dem von ihm gewählten Weg weiterschreitet.

Ein Fallbeispiel: Maria, 35 Jahre alt, ist Schulpsychologin und beruflich recht erfahren. Sie kündigte ihren Job, weil sie den Formalitäten und absurden Forderungen in ihrem Beruf nicht mehr standhalten konnte. Sie plante, wieder zu Kräften zu kommen, sich selbst und ihrer Familie mehr Aufmerksamkeit zu schenken und ihren Lebensunterhalt durch das Anbieten von privaten Therapiestunden zu verdienen. Zwei Wochen lang tat sie mit voller innerer Zustimmung nichts, doch dann bemerkte sie, dass sie allmählich in eine depressive Benommenheit versank. Sie hatte nur ein bis zwei Klienten pro Woche. Solch ein Leben verlor für sie an Sinn, manchmal fühlte sie sich verzweifelt.

Eine Freundin lud sie ein, dauerhaft in einem nichtpsychologischen Projekt zu arbeiten, in dem die Kompetenzen eines Psychologen aber nützlich wären. Maria zweifelt: Einerseits möchte sie mit Klienten arbeiten, darin sieht sie den Sinn ihres Lebens. Wenn sie das Angebot aber annimmt, wird sie wieder wenig Zeit und Energie haben, um ihre eigenen Wertvorstellungen zu verwirklichen. Andererseits aber findet sie die dort gebotene finanzielle Stabilität lukrativ.

Eine existenzielle Wendung: Das zu finden, wo sie sich berührt fühlt, was sie jetzt anspricht, wo sie ihre Fähigkeiten einsetzen kann.

Maria sagt, dass ihre Hauptaufgabe jetzt darin besteht, sich nicht in Teile zerfallen zu lassen, aktiv zu sein. Sie erkennt nun im Laufe der Beratung, dass sie ohne einen äußeren Rahmen die Struktur nicht halten kann. „Mein Ziel ist es, Therapiestunden zu geben, aber jetzt besteht die Herausforderung darin, Kunden zu finden und den

Moment abzuwarten, bis ich wirklich bereit bin, unabhängig zu sein. Jetzt werde ich in dem Projekt als nützlich angehsehen, und ich kann mit den Menschen dort kommunizieren und ihnen das nahebringen, was ich für wichtig halte. Das ist gut. Vielleicht bekomme ich neue Kunden. Ich verstehe, dass diese Arbeit nicht für immer ist, ich werde nach weiteren Möglichkeiten für mich suchen, aber jetzt führt mein Weg zur Psychotherapie durch diese Tür."

Schwierigkeiten bei Fragen der Berufung in der Therapie

Therapeutische Arbeit ist notwendig, wenn das Thema der Berufungssuche nur ein äußerer Ausdruck eines tieferen Problems ist, meist in Verbindung mit dem Selbstwert. Eine solche Substitution kann mit der Tatsache verbunden sein, dass der Selbstwert, wie A. Längle bemerkt, die Komponenten aller vier Grundmotivationen enthält und eine reflektierte Sichtweise im Hinblick auf ontologische Fragestellungen zur Stärkung des Selbstwerts beitragen würde (Längle 2016). Jedoch mischt sich in die Frage nach der persönlichen Berufung auch ein narzisstisches Defizit, die eigene Einzigartigkeit zu erfahren. Je nach Größe des narzisstischen Anteils wird der Therapieschwerpunkt von der 4. Grundmotivation auf die 3. Grundmotivation verlagert. In diesem Fall ist es die Hauptaufgabe des Therapeuten, von ontologisierten Ansprüchen auf die Ebene der spezifischen Erfahrungen im Zusammenhang mit der Situation zu gelangen. Und erst nach der Wiederherstellung der Beziehung zu sich selbst ist es möglich, das Thema Berufung selbst zu diskutieren. Als Beispiel soll der Fall von Boris (30 Jahre) dienen. Er ist angesehen, in guter Form, begabt, mit Charisma ausgestattet.

Im Laufe seiner Karriere schaffte er es, in eine Führungsposition zu gelangen, von der Filiale in seiner Heimatstadt in den Hauptsitz der Hauptstadt zu wechseln und ein paar weitere Karriereschritte zu machen, eine Wohnung zu kaufen, zu heiraten. Er hat ein „cooles" Auto…

Aber jetzt beginnt in dem Unternehmen eine Umstrukturierung. Um weiter zu wachsen, wird er sich immer noch zu 200% der Arbeit hingeben müssen, die für ihn zur Routine geworden ist. Er ist natürlich „abgesichert", jedoch muss er trotzdem von einem Gehalt leben und ist daher weiterhin an einen Arbeitgeber gebunden. Er wird das Gefühl nicht los, dass er nichts erreicht hat, obwohl er so viel Kraft investiert hat.

Boris denkt bereits daran den Arbeitsplatz zu wechseln, aber er schreibt nicht einmal eine Bewerbung. Denn ein Arbeitsplatzwechsel würde nur Stress verursachen, und dann würde wieder die gleiche Routine eintreten. Er steckt seit Monaten an diesem Punkt fest. Er liest viel, um einen Ausweg aus seiner Situation zu finden (Freud, Jung, Heidegger, Fromm, Frankl), aber es hilft ihm nicht zu verstehen, wer er sein möchte. Er ist enttäuscht, er sieht keinen Sinn mehr im Leben, und tief im Inneren leidet er sehr. Manchmal kommt er zu dem Schluss, dass es die beste Lösung wäre, dieses sinnlose Leben einfach zu beenden.

Boris sagt: „Für irgendetwas wurde ich doch geboren, nicht wahr? Wenn ich mein Ziel kennen würde, würde ich es erreichen. Ich erreiche immer, was ich will. Aber ich weiß nicht, was ich will."

Schauen wir uns das Leiden des Klienten genauer an. *In seiner Frage kommt das Problem des Selbstwertgefühls zum Vorschein, das Problem der Sinnfindung. Er leidet unter Erschöpfung und Depressionen. Die Gründe für seinen Zustand sind die pragmatisch-utilitaristische Einstellung und eine narzisstische Motivation.*

Ich biete ihm an, im Sinne von V. Frankl vorzugehen: *Eine existenzielle Wendung – das zu finden, wo er berührt sein kann, wo er seine Fähigkeiten einsetzen kann.*

Während der Diskussion wird deutlich, dass der Klient nicht versteht, was es bedeutet, sich berufen zu fühlen. Für ihn gibt es nur Anforderungen, die er erfüllen muss, und Ziele, die er sich selbst setzt und erreicht.

Auch ist er auf der einen Seite frei von Altruismus und wird nur von seinem eigenen Nutzen angetrieben, auf der anderen Seite kann er sich nicht sich selbst zuwenden und nicht sich selbst hören (den inneren Dialog ersetzt er durch Philosophie- und Psychologie-Bücher, in denen er nach Antworten und Zielen sucht).

Die Frage, ob er etwas Gutes in die Welt miteinbringen möchte, lässt ihn stutzen. Er sagt, dass er die Ergebnisse seiner Arbeit nicht schätzt. Er erfreut sich an der Tatsache eines erreichten Zieles, anschließend verliert dieses für ihn aber an jeglicher Bedeutung.

In seinem Leben gibt es nichts, was ihn über einen längeren Zeitraum glücklich machen würde.

So kommt das Thema der Werte auf:

- die Beziehung mit der Ehefrau sei „bequem";
- eine wunderschöne Wohnung, die er sorgfältig ausgewählt, dekoriert und eingerichtet hat, ist lediglich ein Platz zum Schlafen und Lesen;
- er zog nach Moskau, ist aber nie durch die Stadt spazieren gegangen, besucht keine Theater oder Museen, geht nicht einmal in Restaurants essen (da er die Hypothek schneller abbezahlen wollte)…

Beraterin: Kann er sich die Aufgabe stellen, die Werte zu leben, die er hat, um die Defizite in der 2. Grundmotivation auszugleichen, die ihn bereits zur Depression geführt

haben? Denn sein Kraftverlust und der Verlust des Lebenssinns sind Symptome einer Depression.
Er konnte diese Aufgabe nicht erfüllen, weil er sich dann „mehr Raum“ geben und dort stehen bleiben würde, wo er ist, sich entspannen und nicht vorwärts bewegen würde, weil er dann das, was er gerade hat, als gut genug empfindet.
Beraterin: Warum fürchtet er sich davor?
Boris: Denn dann werde ich mein (herausragendes!) Schicksal nicht erfüllen, sondern wie ein gewöhnlicher Mensch leben, und mich mit dem zufrieden geben, was da ist.
Aus dieser Erklärung wird deutlich, dass er sich selbst nur als ein Werkzeug wahrnimmt, um sich selbst die eigene Besonderheit, den Unterschied zu anderen, zu bestätigen.
Beraterin: Aber wie wäre es: mit der Frau, die man liebt, in einem gemütlichen Haus zu leben, Unterhaltung und Interessen zu genießen, etwas zu tun, das einfach nur interessant ist?
Boris: Das wäre gut… (man sieht, dass er nachempfinden kann, wie das wäre) … aber ZU WENIG!
Dieses Gespräch führt uns dazu, an dem Thema „BESCHEIDENHEIT“ zu arbeiten. Die Aufgabe besteht darin, von ontologischen Ansprüchen wegzukommen und nach dem existenziellen Sinn – dem Sinn eines einzelnen Tages – zu suchen, durch die Anerkennung des Erreichten das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein zu stärken, sich zu sagen „Ich bin es, der das erreicht hat“, um sich über das zu freuen, was bereits da ist. Der letzte Punkt ist für den Klienten der Schwierigste. Er zeigt viel Widerstand, Empörung, Kampf. Aber nach und nach gelingt es ihm: Er erlaubt sich auch Bücher zu lesen, die nicht für seine Arbeit wichtig ist, Musik zu hören, an den Samstagen geht er sogar mit seiner Frau aus, um sich die Zeit angenehm zu gestalten…
Von da an geht die Arbeit leichter vonstatten. Der nächste Schritt der Therapie besteht darin, einen gewissen gesunden Abstand der ungeliebten Arbeit gegenüber zuzulassen, um die Erschöpfung zu verringern.
Seither war es ihm möglich, zu formulieren, was er sich von einer neuen Arbeit wünschen würde.
Es stellt sich heraus, dass Boris bereits ein gewisses Interessengebiet hat, bei dem er allerdings bei „Null“ anfangen müssen wird, was ihn vorher davon abgehalten hat. Aber jetzt spielt er mit dem Gedanken, in den neuen Beruf zu wechseln, und sieht, dass er Potenzial hat sich in diesem Bereich zu verwirklichen.
Für die eigene Entwicklung (!), nicht um der Karriere willen!
Die Frage: „Wozu bin ich geboren?“ beschäftigt ihn gerade nicht mehr. Seine Fähigkeiten und Kräfte sind gebunden in den aktuell zu bewältigenden Aufgaben.
Ein solches Ergebnis ist für viele Fälle in der Therapie und Beratung charakteristisch. Durch das Durchleben der 2. und 3. Grundmotivation nimmt die Intensität der Anfrage auf der Ebene der 4. Grundmotivation ab und der Klient geht vom Berufungsthema über zur Lösung von Fragen, die den Beruf betreffen.

Äußere Umstände und Wendungen des Schicksals

Ein eigenes Thema für sich sind Situationen, in denen sich ein Mensch zu etwas berufen fühlt, die Umstände es ihm aber nicht erlauben, seine Ziele umzusetzen. Dies ist ein großes tragisches Thema in der jüngsten Geschichte Russlands, ein häufiges Problem von Migranten. Aber nicht sehr oft werden solche Situationen von Klienten mit in die Therapie gebracht. Und dennoch werden wir ihnen Aufmerksamkeit schenken.
Erstens gibt es, wie oben erwähnt, verschiedene Möglichkeiten, einen Wert zu realisieren. Im Deutschen gibt es ein Sprichwort: „Wenn Gott dir eine Tür zuschlägt, öffnet er dir ein Fenster.“ Diejenigen, die sich vor einer „geschlossenen Tür“ befinden, sollten sich umschauen und sehen, welche anderen Wege es gibt. Daher kann die Berufung in den meisten Fällen auch unter veränderten Bedingungen erfüllt werden. Findet ein Mensch diese Möglichkeiten nicht, hat er höchstwahrscheinlich eine Blockade, was seine Einstellung zum Wunschziel betrifft. Indem man daran arbeitet, ihm zu helfen, eine Einstellung dazu zu finden, kann es dem Menschen die Freiheit und Orientierung zurückgeben, und die Berufung unter gegebenen Voraussetzungen wird ihren Weg finden.
Zur Veranschaulichung von starren Wunschvorstellungen möchte ich den Fall einer Klientin vorstellen, die Selbstmordgedanken äußerte. Sie ist 45 Jahre alt, übt einen kreativen Beruf aus und ist sehr talentiert. Die Kunst hat sie 20 Jahre lang „gefesselt“, aber jetzt versteht sie, dass es ihre Aufgabe ist, ein Kind zu bekommen und ihm ihr Talent weiterzugeben. Sie ist jedoch alleinstehend, und so sehr sie sich auch bemüht, sie schafft es nicht eine Familie zu gründen, die gut genug wäre, um ihrem Erben die gewünschten Fähigkeiten vermitteln zu können. Ihre fertile Lebensphase neigt sich dem Ende zu. In ihrer Verzweiflung spielt sie mit dem Gedanken, sich umzubringen, sobald man ihr sagt, dass sie nicht mehr schwanger werden kann. Das lässt sie noch mehr verzweifeln, weil sie so auch ihr eigenes Talent zerstören würde.
Aus verschiedenen Gründen gibt sie sich nicht mit „halben Sachen“ zufrieden (ein Kind ohne Ehemann zur Welt

bringen, Eizellen einfrieren, sich der Erziehung eines Neffen widmen).

Ihre Position ist unerschütterlich, sie hat keinen Zweifel daran, dass ihr Kind ihre Fähigkeiten erben würde. Die Frage, warum es so wichtig ist, ihr Talent an die nächste Generation weiterzugeben, überrascht sie und gibt ihr zu denken. Sie sagt: „Ich würde gerne für immer erklingen. Natürlich gibt es auch Aufzeichnungen, aber nur durch die Augen meines Kindes werde ich sehen können, dass mein Talent weiterhin die Herzen der Menschen berührt."

Die nächste Frage der Psychologin klärt, was für sie wichtig ist: dass ihr Talent die Herzen der Menschen berührt oder dass sie es sehen kann. Von Wert für sie war vor allem das „Berühren der Herzen". Dann gingen wir dazu über zu klären, was sie verliert, sollte sie kein Kind bekommen: Ein großer Teil ihres Herzens wird nicht gebraucht werden, sie wird niemandem all die Liebe geben können, die sie zu geben hat.

- Muss man diese Liebe unbedingt dem eigenen Kind schenken?
- Nein, aber was, wenn ich ein fremdes Kind nicht lieben kann?

Durch die Spezifizierung der Werte war es nun möglich, ihre Einstellung hinsichtlich der Berufung „aufzuweichen". Ihr Talent und die Liebe, die verwirklicht werden wollten, befreiten sich von den Fesseln einer Einstellung des „Haben-Wollens" und hörten so auf, die Idee der Selbstzerstörung zu nähren. Es gibt Hoffnung, dass sie zukünftig im Leben der Klientin Platz finden werden.

Kann das Leben so verlaufen, dass Talente überhaupt nicht zur Geltung kommen? Dafür gibt es geschichtliche Belege. Um ein solches Leben zu führen, ohne ständig darunter zu leiden, muss man wahrscheinlich erst erkennen, dass das Ziel unerreichbar ist, und die unrealisierbaren Ziele beweinen. Ohne dies wird es nicht möglich sein, die Realität zu akzeptieren und trotzdem „Ja" zum Leben, zu sich selbst zu sagen und einen Lebenssinn zu finden.

Eine andere Variante des Berufungsproblems hängt mit der Situation zusammen, wenn eine bestehende Ambition schwindet und der Mensch nicht mehr weiß, welcher Sache er sich widmen soll. Im Falle einer solchen Krise ist es notwendig, die Aufmerksamkeit auf die Tatsache des Orientierungsverlustes selbst zu lenken und sich an das Gewissen zu wenden. In der Stille, allein mit sich selbst, kann ich sehen, wohin der innere Kompass mich führt: Was ist mir jetzt wichtig? Was für eine Anfrage kann ich heute wahrnehmen? Obwohl ich nicht recht weiß, was meine Berufung sein soll und meine neue Bestimmung nicht erkennen kann, werde ich den „kleinen" Fragen nachgehen. Es ist wichtig, einen Schritt aus der Krise heraus zu machen. Mit kleinen Schritten zum großen Ziel.

Selbsterfahrung bei der Suche nach einer Berufung

Die letzte praktische Schlussfolgerung, die man aus der Betrachtung der Berufung aus Sicht der existenzanalytischen Anthropologie machen kann, betrifft die Schritte der Selbsterfahrung, die helfen können, sich selbst in der Berufungsfrage besser zu verstehen.

1. Es ist wichtig für mich, offen zu sein für Anfragen von außen, dazu muss ich ich selbst sein und Frieden verspüren (körperlich als auch in Harmonie mit sich selbst), dann kann ich diese Frage hören: *Was gibt es jetzt um mich herum?*
2. Anschließend muss ich mir selbst zuhören, um die Frage auszuwählen, auf die ich eine Antwort geben werde: *Worauf reagieren meine Gefühle? Finde ich es richtig und wichtig diesen zu folgen?*
3. Ich muss einen Weg wählen, wie ich mein Vorhaben realisiere, dann werde ich gerne die gewählte Richtung einschlagen.
4. Wenn ich es zu einer täglichen Praxis mache, werden die kleinen Schritte zu einem Weg werden.
5. Nach einer Weile kann man sich vielleicht fragen: Bemerke ich, dass ich auf Aufgaben stoße, die mit Werten der gleichen Art in Verbindung stehen, dass ich immer wieder etwas Ähnliches tue, vielleicht in verschiedenen Bereichen, aber für mich geht es um die gleiche Sache. *Was sagen mir diese Aufgaben?*
   Aus dieser Analyse kann ich erkennen, wohin ich gehe, den Weg, der diese kleinen Anliegen zusammenfasst. Ich werde wahrscheinlich in der Lage sein, diese Bewegungslinie fortzusetzen und zu spüren, was ich in der Summe meiner Schritte in diese Welt bringe, welche Mission ich habe.
6. Und wenn ich es, so klar wie es mir möglich ist, sehe, kehre ich zu mir selbst zurück und frage mich: *Spüre ich das dringende Bedürfnis (eine Gewissensfrage), diesen Weg zu gehen, habe ich das Gefühl, dass es gut für mich ist, dass dies mein Weg ist, dass ich mich auf dem Weg zu mir selbst befinde?*
7. Wenn das so ist, dann kehre ich in den heutigen Tag zurück und frage mich noch einmal, *welche Aufgabe auf diesem Weg heute vor mir liegt*. Es ist ein großer Weg, heute muss ich jedoch nur einen Schritt machen. *Was macht heute Sinn und wie verwirkliche ich ihn? Habe ich eine innere Zustimmung, um diese Tat auszuführen?*
8. Und ich werde es tun und mich dabei erneut fragen: Wie ist es jetzt, bin ich jetzt einverstanden, es zu tun? Schließlich kann sich jede Minute etwas ändern: Vielleicht gehe ich meinen Weg, aber dieser biegt ab, und

so muss auch ich abbiegen. Der Bezugspunkt bildet dabei meine innere Stimme: mein „Ja“ oder „Nein“. Wenn ich ein „Nein“ höre, muss ich stehenbleiben und mich neu orientieren.
Und ich werde noch einen langen Weg vor mir haben.

Meine Partie in der Sphärenmusik

Statt einer Schlussfolgerung möchte ich diesen Artikel mit einer Metapher zu der vorgestellten Funktionsweise der Berufung abschließen, die wie eine Saite, welche zwischen den äußersten Punkten – der Außenwelt eines Menschen (Geigenkörper) und seiner Innenwelt (Griff) – gespannt ist, und in der die Stimme des Gewissens geboren wird, wobei die Länge und Spannung der Saite (Ausprägung und Stärke der Berufung) durch die Wirbel (Maß für das menschliche Talent) bestimmt wird. Wer diese Geige zu welchem Zweck erschaffen hat, wissen wir nicht, aber wenn man den Bogen (das für die Arbeit notwendige Werkzeug) in die Hand nimmt, kann ein Mensch eine schöne Melodie seines Lebens spielen.

Literatur

Chirkova EV (2012) Vielfältige Umsetzung im Kontext der Vitalität einer Person. Abschlussarbeit – Masterarbeit. FSAEI HPE „Nationale Forschungsuniversität Higher School of Economics“. Original: Chirkova EV (2012) Mnogoplanovaya realizatsiya v kontekste zhiznennoy sostoyatel‘nosti lichnosti. Vypusknaya kvalifikatsionnaya rabota – magisterskaya dissertatsiya. FGAOU VPO „Natsional‘nyy issledovatel‘skiy universitet Vysshaya shkola ekonomiki“. Moskau

Diccionario (2020) https://educalingo.com/es/dic-de/beruf (01.03.2020)

Dinhobl R (2011) Spiritualität – Stellungnahme eines Betroffenen. Existenzanalyse 28, 2, 14–17

Großes modernes Erklärungswörterbuch der russischen Sprache (2012) Original: Bol‘shoj sovremennyj tolkovyj slovar‘ russkogo yazyka (2012) https://slovar.cc/rus/tolk/89887.html (15.07.2019)

Fasmer M (1986) Das etymologische Wörterbuch der russischen Sprache. Original: Fasmer M (1986) Etimologicheskiy slovar‘ russkogo yazyka. Moskau: Fortschritt

Frankl V (1990) Über die Einzigartigkeit des Menschen In: Frankl V (1990) Der Mensch auf der Suche nach Bedeutung. Original: Frankl V. (1990) O nepovtorimosti cheloveka / V. Frankl // Chelovek v poiskah smysla. Moskau: Fortschritt

Klimov EA (2004) Psychologie der beruflichen Selbstbestimmung: Lehrbuch für Studierende Höherer päd. Lehr. Institutionen. Original: Klimov EA (2004) Psihologiya professional‘nogo samoopredeleniya: Ucheb.posobie dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenij. Moskau: Verlagszentrum Akademie

Korzo MA (1992) Das Menschenbild in der Predigt des 17. Jahrhunderts: Monographie. Original: Korzo MA (1992) Obraz cheloveka v propovedi XVII veka : monogr. Moskau: Mosk. Philos. Fonds.

Längle A (2002) Die grandiose Einsamkeit. Narzissmus als anthropologisch-existentielles Phänomen. Existenzanalyse 19, 2 + 3, 12–24

Längle A (2004) The Search for Meaning in Life and the Existential Fundamental Motivations. In: The International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy 1, 1, 29

Längle A (2013a) Das Richtige spüren? Authentizität und Gewissen. Existenzanalyse 30, 2, 46–58

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

Längle A (2015) Lernskriptum zur Existenzanalyse. Dritte Grundmotivation. Wien: GLE

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

Maslow A (1999) Motivation und Persönlichkeit. Original: Maslow A (1999) Motivaciya i lichnost’. St. Petersburg: Eurasien

Anschrift der Verfasserin:

Irina Efimova, MSc

Klyazminskaya Str. 10-1-81

RU – 125412 Moskau

i_efimova@bk.ru

„HILF MIR MEINE LAGE ZU ERTRAGEN“

Eine Falldarstellung

Lidija Kusturica

Störungsbilder des Autismus-Spektrums beschreiben Defizite im Bereich qualitativer Beeinträchtigung der sozialen Interaktion, der Reaktionen auf Emotionen anderer Menschen, von emotionaler Gegenseitigkeit, Kommunikation und Sprache. Die folgenden Zeilen beschreiben die Begleitung eines Klienten in seiner großen Einsamkeit durch den Trauerprozess. Es wird über die Herausforderungen der Beziehungsgestaltung, der Interaktion und über die Begegnungen von Person zu Person berichtet.

SCHLÜSSELWÖRTER: Trauer, Begleitung, Autismus Spektrum

„HELP ME ENDURE MY SITUATION“
A case study

Disorder patterns from the spectrum of autism describe deficits in the area of impairments of social interaction, of the reaction towards emotions of other people, of emotional reciprocity, communication and language. The following lines describe accompaniment of a client in his great loneliness through the mourning process. The challenges of forming relationship, of interaction are outlined and person to person encounters reviewed.

KEYWORDS: mourning, accompaniment, spectrum of autism

Vorwort

Das ist der Bericht über die Begleitung eines Menschen, der in seiner Welt eingeschlossen ist. Ich versuchte, ihm entgegen zu kommen und ihm in dieser schwierigen Phase seines Lebens Beistand zu bieten. Die Voraussetzung dafür ist „… dass man Beziehung aufnehmen kann, sich Zeit nimmt, Nähe zulässt. Man ist bereit sich berühren zu lassen und mag sich in der Zuwendung emotional öffnen für den anderen und das, was einen selbst beeindruckt“ (Längle S 2018, 10).

Vorstellung der Person

Herr M. war zu Therapiebeginn 25 Jahre alt und lebte mit seiner Mutter. Die Mutter war schwer krank und lag im Sterben. Der Klient war alleine mit seinem Schmerz, mit wenigen Möglichkeiten mit der „Welt“ und in der „Welt“ zu kommunizieren und Beistand zu finden. In seiner Grunderkrankung (F84.0 Autismus) und einer symbiotischen Beziehung zu seiner Mutter war er von der Gesellschaft abgekapselt. Die Mutter des Klienten war die wichtigste und die einzige Bezugs-Person in seinem Leben. Der Kontakt zu mir wurde aus Vorsorge von Seite der Leitung einer sozialen Einrichtung aufgenommen, in welcher der Klient und ich damals beschäftigt waren, mit dem Gedanken, dass der Klient in dieser schwierigen Phase seines Lebens eine Begleitung brauchen würde.
Er war im regelmäßigen Kontakt zu seinem Bruder, der beim Onkel wohnte und zu seinem Vater. Die Eltern des Klienten waren schon lange geschieden und der Vater lebte in einer Partnerschaft. Der Klient arbeitete seit langem in einer sozialen Institution. In der Arbeit hatte er Kontakte mit ein paar KollegInnen, wenn es um die Erledigung von Arbeitsvorgängen ging. Er brauchte eine klare Tagesstruktur, konkret besprochene Handlungsweisen, um seine Arbeit erledigen zu können.

Phänomenologischer Eindruck

Herr M. kam pünktlich zur Stunde. Groß und in seinen Bewegungen etwas unbeholfen stand er an der Tür, verwirrt, in Verlegenheit. Ich spürte und achtete darauf, dass er genug Platz und Raum für sich finden konnte, ich begrüßte ihn leise, mein Blick war behutsam zu ihm gerichtet. Er äußerte kein Wort, war in sich versunken. Sein Blick war auf den Boden gerichtet, er setzte sich auf die Couch. Auf meine Begrüßung antwortete er leise. Sein Oberkörper war leicht nach vorne gebeugt, er schaute vor sich hin, zeigte kein Bedürfnis, mich als Gesprächspartnerin anzuschauen. Sein Kopf war teilweise rasiert. Am Scheitel zeigten sich Locken, die seinem Gesicht eine weiche Erscheinungsform gaben. Nach der Begrüßung wartete er auf meinen Anfang, eine Frage, was auch immer, auf Etwas. Er wirkte, als wäre er bereit, die Türe zu öffnen und vielleicht mit einer Zehe meine Welt zu ertasten. Die Möglichkeit für eine Begegnung zeigte sich. Ich fühlte die Stille, suchte Worte und blieb sehr bescheiden in meinen Äußerungen. Unsere erste Begegnung war ein Tasten, Spüren, Raum suchend, mit Hinblick auf eine Begleitung. „Von existenzanalytischer Begleitung ist dann zu sprechen, wenn kein zu lösendes oder zu bearbei-

tendes Problem vorliegt, sondern eine unausweichliche und unabänderliche Lebenssituation durchzustehen ist.“ (Längle S 2018, 8)

Existenzanalytische Sicht – Grundmotivationen

Der Klient leidet, wie es schon unter der psychiatrischen Diagnose vermerkt wurde, an Autismus. Aus der Sicht der Existenzanalyse ist er in seinem Grundthema DASEIN betroffen, das basale Können ist bedroht, mit den eigenen Fähigkeiten, in der eigenen Welt in seiner Betroffenheit, beängstigt unter den gegebenen Umständen. Das ist die 1. GM.
Die Diagnostik zeigt sich in der Symptomatik der 2. GM: Trauer, Verlust von Beziehung, Nähe, Wert des Lebens. Er fühlte sich tief traurig, alleine, verlassen, verloren, einsam, konnte nicht darüber sprechen und seine Gedanken nicht artikulieren. Er konnte sich das Leben ohne seine Mutter schwer vorstellen. Ein Meer der Trauer breitete sich in ihm aus. In seiner Welt fühlte er sich verlassen, manchmal wütend, dass so etwas passieren konnte. Der einzige Mensch, der ihm nahestand, war kurz davor, von ihm zu gehen.
Herr M. konnte nicht anders. Er hatte sich in seinem So-Sein schon längst angenommen, 3. GM. Von meiner Seite spürte er Wertschätzung, Beachtung seines Individuums. In der 4. GM stellte sich die Frage neu: Wie er in seiner Welt unter neuen Umständen das Leben gestalten will. Wie soll es werden, wenn die Mutter nicht mehr da ist?
Der Klient brauchte Begleitung in seiner Trauer. Davon, dass der Schmerz immer da sein würde, war er tief überzeugt.

Trauer

Der Verlust hat ihn in seiner Ganzheit betroffen. Die Beziehung zu sich hielt sich an einem dünnen Faden und die Beziehung zur Welt gab es nicht, oder nur sehr bescheiden. Das Leid um das Verlorene umhüllte sein ganzes Wesen. Diese kleinen Inseln von Lebenswertem sind verloren gegangen. In der Zuwendung zu sich begann er, bescheiden ein paar Sätze zu sprechen. Er spürte es im Körper, seine Trauer saß im Bauchraum. Keine Tränen waren zu sehen, nur der Blick ins Leere „… ein Teil Leben ging verloren, unwiederbringlich, ist abgeschlossen, verlangt nur Abschied“ (Längle A 2013, 31).
Die Annahme der Geschehnisse, ein Zulassen entspricht der 1. GM. Der Beginn des Zulassens ist die Anerkennung dessen, was passiert, auch wenn sich alles dagegen wehrt. Mit dem Schmerz berührt zu sein, entspricht der 2. GM. Der Blick wird auf das Verlorene hin gerichtet. Das Leben hält sich in dieser Phase an den dünnsten Seidenfäden: Die Zuwendung zu sich, das innere Sprechen, Mitgefühl zu sich und Trost. Die Trauer ermöglicht, dass die Beziehung zum verlorenen Wert erhalten bleibt und in eine andere Form umgewandelt, verinnerlicht wird.

Die Geschichte einer Begleitung

„Begleitung ist die annehmende, mittragende Anwesenheit, die den Menschen aushält und mit ihm in seiner Situation angemessen verweilen kann. Die Haltung des Begleiters ist raumgebend, anteilnehmend und von Respekt vor der Würde der Person geprägt.“ (Längle S 2018, 7)
Wortlosigkeit – Trauerbegleitung ist ein intimer Prozess, der in der Existenzanalyse als ein Mitgehen und Verstehen von Person zu Person begriffen wird. Ich beging den Weg mit Mut und Zuversicht in meine Fähigkeiten.
Seit Anbeginn unserer Begegnung wurden fast keine Worte ausgesprochen. Er saß still und schweigend, verschlossen, konnte seine Gefühle nicht artikulieren. Seine Mutter starb bald, nach den ersten Stunden. Das Meer von Gefühlen in ihm wurde zu einer spürbaren Flut, die nicht über die sichtbaren Ufer stieg. Er brauchte ein sehr behutsames Herangehen, mehr Schweigen als Sprechen, Spüren, fühlendes Tasten, wie weit er sprechen wollte und konnte. Es war wichtig, einen Raum zu schaffen und anzubieten, in dem er sich sicher fühlte, wo seine „Sprache“ gesprochen wurde. Er bediente sich dabei einer sehr behutsamen, archaischen Ausdrucksweise.
Zuwendung und Nähe – Am Anfang hat er kurze Sätze, überwiegend Antworten auf gestellte Fragen formuliert, später erzählte er aus seiner Biographie, aus der Kindheit, über die Mutter. In seiner Haltung wurde er etwas entspannter, er hat sich nicht dagegen gewehrt, er hat einen Halt gebraucht, einen Platz, Schutz, Stille.
Manchmal kam es zu Wut-Äußerungen gegenüber der Mutter, und die Frage: „Wie sie so einfach gegangen ist?“
In diesem langen Trauerprozess kamen oft Zweifel über den Sinn des Lebens und seinen Wert. Sehr langsam und mit vielen Pausen formulierte der Klient seine Gefühle, karg und bescheiden, er fühlte sich verlassen. Er stellte Fragen über Gott und das Schicksal, äußerte seine Wut gegenüber der Ungerechtigkeit des Lebens. Er spürte, dass ein Teil unwiederbringlich verloren gegangen war und konnte sich damit nicht abfinden. In dieser Zeit hatte er etwas intensiveren Kontakt zu seinem Vater.
Wir haben uns zum großen Teil mit der Beziehung zu sei-

ner Mutter beschäftigt. Er begann über sie zu sprechen, erinnerte sich an Ereignisse, manchmal kam ein bescheidenes Lächeln über sein Gesicht, als er unverständliche Handlungsweisen seiner Mutter beschrieb. Er versuchte ihre Reaktionen, ihre Rituale, ihre Welt zu verstehen und während des Erzählens erkannte er ein paar „neu-alte" Eigenschaften seiner Mutter, die er jetzt anders aufnehmen konnte. Er malte Bilder aus seiner Kindheit.

Es sind fünf Jahre vergangen seit unserer ersten Begegnung. Im Laufe der therapeutischen Begleitung sind wir im Gespräch oft auf das Thema Schmerz um den Verlust der Mutter zurückgegangen. Die Erinnerungen waren allgegenwärtig. Er hat seine Beziehung zu der Mutter nicht verloren. Sie wurde anders wahrgenommen. Das eingerahmte Bild seiner Mutter hat er auf den Tisch gestellt. Mit seinem Vater besuchte er sie auf dem Friedhof.

Nach einer sehr intensiven Zeit der Trauerbegleitung kamen andere Themen, über welche Herr M. gerne gesprochen hätte. Für Fragen aus dem Alltagsleben, der Lebensführung, hat er oft Hilfe gebraucht. Er hat sich für gesunde Ernährung interessiert und war bereit, Neues auszuprobieren.

Sein Sensorium und die Beschreibungen der Natur wurden immer feiner und differenzierter. Er beschrieb die Sonnenuntergänge und Sonnenaufgänge, eigene Eindrücke im Frühling, wenn er beim offenen Fenster den Park beobachtete, die Farben des Himmels und die Gerüche erblühender Bäume. Seine Sprache war fein, seine Ausdrücke gewählt, im Alltagsgebrauch nicht zu finden, poetisch.

Er sprach über seine Erschöpfung durch den Lärm, verursacht von vielen Baustellen um sein Zuhause und über seine Unempfindlichkeit gegenüber der Kälte im Winter. Kommunizieren zu können, war eine seltene Erfahrung für ihn. Mit der Zeit gab es Blickkontakte, von flüchtig bis zu ein paar Sekunden länger.

Die Weltgeschichte war das Lieblingsthema von Herr M. Über konkrete Ereignisse aus der Geschichte sprach er gerne als Kenner und beanspruchte meine Stellungnahme dazu.

Seine Vorstellungen und Vorurteile gegenüber verschiedenen Bevölkerungsgruppen waren oft Thema gewesen. Ich habe versucht, seine Ängste aufzufangen, neue Sichtweisen zu eröffnen. Langsam entwickelte sich bei ihm die Bereitschaft, andere Perspektiven anzuschauen und über das Anders-Sein zu erfahren. Trotzdem blieb er oft starr in seiner Einstellung.

Herr M. erzählte über seine große Leidenschaft, den Modellbau. Er baute und färbte ganze Schlachtfelder mit Soldaten, Kanonen, Bunkern und Vielem mehr. Er baute bestimmte Ereignisse aus der Geschichte, aus dem zweiten Weltkrieg, mit viel Disziplin und Liebe. Dabei half ihm sein Bruder. Manchmal wollte er darüber erzählen, wie und was er konkret tat, wo er die Sachen gekauft hatte, wie lange er wofür gebraucht und wie er sein Vorhaben geplant hatte.

Ressourcen und Werte, die jetzt ganz konkret verbalisiert wurden, haben Herrn M. Halt gegeben.

In seinem Arbeitsalltag, wenn er überfordert war, haben wir ganz konkret die Handlungsweise besprochen und er wusste, wie er sich Erleichterung, Hilfe und Entlastung organisieren konnte und wer sein Ansprechpartner war.

Herr M. sehnte sich nach Entspannung und dafür brauchte er am Wochenende nur Alkohol. Die Gefahren und dazugehörigen Konsequenzen von Suchtverhalten wurden besprochen. Auf eigene Initiative erstellte er eine Tabelle, wo er sein Konsummaß an Alkohol eintragen konnte. Langsam sprach er offener über seine Gefühle, Stimmungen, über das versteckte Leid und versuchte andere Möglichkeiten zur Spannungsreduktion zu finden. Der Alkoholkonsum hatte bei Herrn M. einen Genuss-Charakter. Und es war deutlich zu spüren, dass er in seiner Lebensart versuchte, andere Lebenswerte zu entdecken.

Annehmend, aushaltend der Person begegnend

Durch die Diagnose Autismus-Spektrum war der Klient qualitativ in seinen sozialen und kommunikativen Interaktionen beeinträchtigt. Er war in seinem Verhalten in Bezug auf Kontakt und Austausch von Emotionen und auch Gedanken sehr reduziert. Ich versuchte die Person anzusprechen, das Verborgene, das sich unter einer sehr sparsamen Art von Gestik und Mimik, sprachlos, befand. Ich hatte das Gefühl, als müssten wir zuerst das Werkzeug beschaffen, um das Haus zu bauen und dieses dann zu betreten. Mit dieser Erkenntnis und Metapher wurde ich entspannter. Mit kleinen Erfolgen in der Interaktion bekam ich mehr Sicherheit.

Die phänomenologische Vorgangsweise, meine Offenheit, Achtsamkeit, halfen mir erste Schritte zu machen. Begleitet von Halt im Strukturmodell der EA und theoretischem Wissen, das mich stützte, konnte ich mich meinem Gespür und meiner Lebenserfahrung hingeben. Mit der Zeit kam die Gelassenheit dazu, was sich in einen Prozess des Verstehens, Mitfühlens vertiefte.

Zu Beginn lag der Fokus anlassbezogen auf der Trauerbegleitung und der Klient brauchte ein Gegenüber, welches das mit ihm durchstand. Ein wichtiger Schritt war ein Dialog, eine Möglichkeit, Worte, zu finden und ein Begegnen zu ermöglichen, wo er seine Emotionen, Verluste, Wut, seine Betroffenheit artikulieren konnte. Die Schritte

waren am Anfang klein und die Worte haben gefehlt, aber wir beide sind an der Situation gewachsen, haben uns einen Vorschuss an Vertrauen gegeben. Ich suchte eine Balance, ein gutes spürbares, richtiges Gleichgewicht zwischen dem Sprechen (Fragen) und Schweigen, Stille anzubieten und auszuhalten.

Die Beziehung, die entwickelt wurde, bereitete Boden und Raum für viele Gespräche.

Sehr lange war die Trauerbegleitung das Hauptthema, später auch andere Bereiche seines Lebens.

Die Stunden wurden regelmäßig gehalten, immer gleich mit ritualisiertem Begrüßungssatz und Anfang, zu gleicher Zeit und am gleichen Ort. Seine Tagesabläufe und Handlungsweisen bei verschiedenen Veränderungen wurden besprochen. Überschaubarkeit brachte ihm mehr Sicherheit.

Ich bereitete mich auf die Themen, die für ihn wichtig sind (aus dem Bereich Geschichte), vor. Das schätzte er sehr. Er fühlte sich sicher. Seine Alltagsprobleme oder Fragen konnte er besprechen.

Die Trauer blieb sehr lange mit verschiedenen Intensitäten präsent. Und wir haben uns immer wieder dem Thema zugewandt, so lange und so viel Herr M. das gebraucht hat.

Die Beziehung zu seiner Familie hat er auf seine Art gelebt und erhalten. Damit war er zufrieden. Über eigene Ressourcen, Sachen, die er mochte, Musik, Werte, sprach er immer offener, als würde er sie wiederentdecken.

In seinem So-Sein-Dürfen, in seiner Einzigartigkeit konnte er sich schon längst annehmen.

Die Würde, mit der er sein Leben trug, erfüllte mich mit großem Respekt und berührte mich tief in meinem Wesen.

Auf die Frage, worum es im Leben gehen sollte, konnten wir oft nicht antworten. Die Frage war groß und mächtig.

Die Hoffnung, dass es besser würde, hat uns getragen.

Die Sorge um den Bruder hat ihm den Willen zum Leben gegeben. Er konnte langsam auch andere erfüllende Bereiche wahrnehmen.

In fünf Jahren haben wir das Meer von Trauer überquert. Durch viele Themen aus den Bereichen, die ihn interessierten, sind wir gesegelt. Seine Ressourcen und alte Erfahrungen haben ihm wieder Kraft gegeben. Die Beziehung, die in der Therapie entwickelt wurde, war etwas Neues für ihn, er lernte seine Gedanken zu fassen und er wurde gefordert, über seine Gefühlswelt zu sprechen. Das ist für ihn eine neue Erfahrung gewesen.

Er konnte in der Begleitung schließlich über existentielle Themen sprechen, Themen des Lebens – über Tod, Trauer, Einsamkeit, den Glauben und die Liebe.

Literatur

Längle A (2013) Lehrbuch Existenzanalyse, Zweite Grundmotivation. Wien: GLE-Verlag

Längle S (2018) Begleitung und Beratung, Existenzanalyse 10, 8, 7

Anschrift der Verfasserin:

Mag. phil. Lidija Kusturica

Psychotherapeutin (Existenzanalyse)

Obere Viaduktgasse 24

A – 1030 Wien

lidija.kusturica@gmail.com

DIE UMSTELLUNG DER SCHAMGEBUNDENEN EINSTELLUNG

Michael Titze

Scham ist, intentional betrachtet, eine Sicherungstendenz, welche die personale Integrität behüten soll. Ihr Ursprung findet sich in einer affektiven Hemmung, die auf das schmerzliche Erleben eigener Lächerlichkeit zurückgeht. Aber im Gegensatz zur nahestehenden Angst folgt die Scham nicht dem Zweck physischer Selbsterhaltung. Sie soll vielmehr eine Beschädigung des Selbstwertgefühls verhüten. Viele Symptome, mit denen sich ein Patient in eine Psychotherapie einbringt, lassen sich auf verborgene Schamgefühle zurückführen. Wenn diese Symptome „paradoxer Weise" bewusst angenommen bzw. verstärkt werden, kann sich die schamgebundene Einstellung des Patienten allmählich umstellen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Scham, Schuldgefühle, Gelotophobie, Paradoxe Intention, therapeutischer Humor

CONVERSION OF THE ATTITUDE TIED TO SHAME

Seen intentionally, shame is a security tendency meant to protect personal integrity. Its origin is to be found in an affective inhibition stemming from the painful experience of one's own ridiculousness. But in contrast to similar fear, shame does not pursue the purpose of physical self-preservation but rather prevents damage to self-esteem. Many symptoms patients bring forth in therapy can be traced back to hidden feelings of shame. By accepting or reinforcing these symptoms in a paradoxical manner, this attitude which is tied to shame, can gradually be converted.

KEYWORDS: shame, feelings of guilt, Gelotophobia, Paradoxical Intention, therapeutic humor

Primäre und sekundäre Emotionen

Emotionen organisieren unsere mentalen Prozesse. Dabei lassen sich angelegte primäre Affekte von erworbenen sekundären Gefühlen unterscheiden (Tomkins 1962; 1963). Typische primäre Emotionen sind Angst, Wut, Traurigkeit, Ekel und Freude (Titze & Kühn 2010, 27f.). Sie treten reflexartig auf, wodurch sie sich von sekundären Gefühlen unterscheiden, die – als Scham, Schuldgefühle und Stolz – auf einer wertenden Selbstbesinnung basieren: Dies erfordert die Fähigkeit, über sich selbst nachzudenken bzw. die eigene Person aus dem Blickwinkel der Sozialpartner einzuschätzen (Straus 1960). Diese Fähigkeit ist nicht angeboren, sondern wird im Laufe der Sozialisation erworben, was erst in einem Lebensalter zwischen 18 und 36 Monaten der Fall ist. Dies hat zur Voraussetzung, dass der betreffende Mensch in der Lage ist,

- das eigene Verhalten wertend zu beurteilen (Selbsteinschätzung);
- zwischen sozial zulässigen und unzulässigen Verhaltensweisen zu unterscheiden, was nur möglich ist, wenn die Normen, Regeln und Ziele des sozialen Umfelds verinnerlicht wurden (Moralität);
- die sozialen Bedingungen und Auswirkungen von Erfolg und Misserfolg im Leben zu verstehen (Selbstkritik).

Scham- und Schuldgefühle

Die Voraussetzung für das Entstehen von sekundären Gefühlen ist die Fähigkeit zu einer kritischen Selbsteinschätzung. Dabei sind Schamgefühle auf die Person als Ganzes bezogen, während Schuldgefühle auf umschriebene Fehlleistungen Bezug nehmen. Scham bedeutet also: „Ich *bin* schlecht", Schuldgefühle besagen: „Ich habe etwas Schlechtes *getan*."

Alle sekundären Gefühle haben eine selbstregulierende Bedeutung, indem sie zu einem Handeln anregen, das mit den normativen Erwartungen des sozialen Umfelds konform ist. Sollte dies fehlschlagen, baut sich ein emotionaler Druck auf, der eine Korrektur des eigenen Verhaltens zwingend einfordert: Dadurch soll das eigene Selbst vor sozialer Zurückweisung bewahrt werden. Schuldgefühle befördern diese unbewusste Strategie generell effektiver als Schamgefühle. Eine moralisch belastende Fehlleistung kann nämlich relativ leicht gesühnt werden, doch wenn ein Mensch seine vermeintlich defekte Persönlichkeit *ad hoc* ändern wollte, dürfte dies geradezu unmöglich sein!

In der folgenden Übersicht ist die Verschiedenartigkeit von Scham- und Schuldgefühlen näher dargestellt:

Die selbstbezogene Scham

Charles Darwin (zit. n. Nathanson 1994, 141) beschrieb die Scham als eine „geistige Verwirrung, die das Seelenleben erschüttert". Es ist, als würden innere Alarmglocken schrillen, die vor einer großen Bedrohung warnen: Darin zeigt sich die behütende Bedeutung der Scham, die das Selbst vor einer unerträglichen Bloßstellung bewahren soll. Deshalb weisen wertorientierte phänomenolo-

SCHAMGEFÜHLE	SCHULDGEFÜHLE
Image-bezogen: auf das Erscheinen als Person	***Norm***-bezogen: auf das Handeln angesichts eines Sollens
Bezug:	
Seh-Sinn Gesehen werden („Ansehen“) der rationalen Einsicht entzogen	***Gehör*** Hören auf Gebote („Gehorchen“) „gewissenhaft“ handeln rational vermittelt
entwicklungspsychologisch	
früher	später
Spontaneität:	
„wie gelähmt“ hölzern/unlebendig unwillkürlich gegenwartsbezogen	nur funktional gehemmt eher steuerbar vergangenheitsbezogen

Abb. 1: Vergleich von Scham- und Schuldgefühlen (nach Blankenburg 1997, 54)

gische Autoren wie Max Scheler (1957) die Scham als ein Proprium des Personseins aus. Aber im Gegensatz zur nahestehenden Angst dient die Scham nicht dem Zweck physischer Selbsterhaltung. Sie soll vielmehr eine Beschädigung des Selbstwert*gefühls* verhüten.

René Descartes ([1649] 1996) rückte erstmals eine Scham ins Blickfeld, die das gesamte Selbst eines Menschen erfasst (vgl. Kuhn 1986, 588). Diese Scham „man selbst zu sein“ wurde von Descartes (ebd., 212) als *la honte* bezeichnet. Sie gilt es von der als *la pudeur* bezeichneten Schamhaftigkeit zu unterscheiden, die bei Akten leiblicher Entblößung aufkommt: Für phänomenologische Autoren wie Erwin Straus (1960) ist diese Form der Scham eine Hüterin personaler Würde.

Mit der Identifizierung der selbstbezogenen Scham nahm Descartes die Erkenntnisse der neuen Schamforschung vorweg. So beschreibt Michael Lewis (1993, 95) die selbstbezogene Scham als ein Gefühl, das dann aufkommt, wenn ein Mensch zu der Überzeugung gelangt, „alles falsch gemacht zu haben“. Während die behütende Scham (*la pudeur*) eine „unentbehrliche Wächterin der Privatheit und der Innerlichkeit ist“ (Wurmser 1993, 74), wirkt sich die selbstbezogene Scham (*la honte*) verderblich aus. Sie gipfelt in der Überzeugung, das Anrecht auf Menschenwürde verspielt zu haben, wie es Gershen Kaufman (1985, 7) sinngemäß ausdrückt.

Die auf das Selbst bezogene Scham entspricht dem Erlebnis völliger Bloßstellung, Demütigung und Minderwertigkeit. Das eigene Selbst wird zum Gegenstand grenzenloser Verachtung. Die Betroffenen erleben sich dabei als Fremde unter Fremden. Sie sehen sich selbst als völlige Versager, denen nichts mehr zuzutrauen ist. Die auf das Selbst bezogene Scham ist damit eine „Krankheit der Seele“ (Tomkins 1963, 118). Aus ihr entspringt der unwiderstehliche Drang, sich zu verbergen bzw. aus der mitmenschlichen Welt zu „verschwinden“ (Wurmser 1993, 74, 144).

Scham als Ausdruck von beschädigtem Ansehen

Scham ist ein „archaischer“ Affekt. Während Schuldzuweisungen vornehmlich auf akustischem Wege „zu Gehör“ gebracht werden, entsteht Scham als Folge einer zunächst nonverbalen *face to face* Kommunikation (Titze 1995; 1998). Dabei fühlt sich das beschämte Individuum allein schon durch den mimischen Ausdruck des Kommunikationspartners in einer niederschmetternden Weise geringgeschätzt. Die Wurzeln dieser entmutigenden Erfahrung reichen weit in die Kindheit zurück. Sie sind mit Situationen verknüpft, in denen das Antlitz der relevanten Bezugspersonen versteinert schien und ihr Blick abschätzig wirkte. Dieses beschämende Bild (Imago) wurde allmählich unbewusst verinnerlicht, wodurch ein Selbstbild entstand, das den peinlichen Unwert eigenen „Ansehens“ fortan repräsentieren sollte. Eben dieses beschädigte „Image“ spiegelt sich auch in der Mimik von Menschen, die durch selbstbezogene Scham gebunden sind: Ihr Gesichtsausdruck wirkt auf Betrachter apathisch und eisig. Und wenn ihr Blick bei zwischenmenschlichen Begegnungen „wegflackert“ oder verlegen gesenkt wird, verspüren Sozialpartner jenes peinliche Gefühl, das den Impuls zum „Fremdschämen“ gibt. Diese reziproke Identifikation lässt sich auf die Wirkung der sog. Spiegelneuronen zurückführen.

Im Sinne einer Spiegelidentifikation können wir uns ein Bild von uns selbst nur durch die Augen derer machen, die uns anschauen. Alle affektiven Impulse können sich im Gesicht der Bezugsperson manifestieren. Glänzende Augen und ein von Freude erfülltes Gesicht signalisieren Liebe, Sympathie und Wertschätzung. Schon für das Baby ist dies ein Anreiz, eine „zwischenmenschliche Brücke“ aufzubauen (Titze 1995, 38ff.; 1998). Ausschließlich unter dieser Voraussetzung kann das Kind ein Lächeln oder ein Lachen als eine positive Botschaft wahrnehmen. Wenn der Blick der Anderen „kalt“, „unnahbar“, „stechend“ oder „abschätzig“ wirkt, bekommt ein Lächeln oder ein Lachen unweigerlich eine negative Bedeutung.

Beschämende Blicke

Für die Entstehung von selbstbezogener Scham sind aversive Ausdrucksformen der zwischenmenschlichen Begegnung besonders bedeutsam. Eltern können entsprechende nonverbale Kommunikationsmittel auch zum Zwecke

der Erziehung verwenden. Dazu gehört zum Beispiel ein angewiderter Gesichtsausdruck, der dem Kind signalisieren soll, dass es den normativen Erwartungen nicht entspricht. Schon das bloße Abwenden des Blicks (als explizite Form der Nichtbeachtung) kann beim Kind ein schamspezifisches Ohnmachtsempfinden auslösen. Dieser Effekt wird noch verstärkt, wenn sich das missmutige Gesicht der elterlichen Bezugsperson mit einem „eisigen Blick" vereint. Friedrich Nietzsche ([1887] 1980, 72) beschrieb dies so: „Ein kalter Blick, ein verzogener Mund von Seiten derer, unter denen und für die man erzogen ist, wird auch von Stärksten noch gefürchtet." Und Maurice Merleau-Ponty (1966, 199) meinte, dass ein Mensch unter solch einem Blick zum bloßen Gegenstand herabsinkt und nicht mehr als Person zählt. Der Betroffene macht dann nämlich die bedrückende Erfahrung „einer fremden Bemächtigung seiner selbst" (Neckel 1991, 40).

Ein Kind, das diese demütigende Erfahrung wieder und wieder machen musste, verliert allmählich seine natürliche Unbefangenheit. Es beginnt zu verschüchtern. Im Bewusstsein, von den Anderen nicht anders als skeptisch betrachtet zu werden, erlebt sich das Kind „als mitten in der Welt erstarrt, als in Gefahr, als unheilbar" (Sartre 1993, 227). Um sein eigenes Selbst – unbewusst – zu schützen, wird es sich dem beschämenden Blick der Anderen zu entziehen versuchen, indem es zum Beispiel den Kopf senkt oder die eigenen Augen mit den Händen verdeckt. Erik Erikson (1992, 246f.) schreibt: „Scham drückt sich frühzeitig in dem Impuls aus, das Gesicht zu verstecken, am liebsten jetzt und hier in der Erde zu versinken. Im Beschämen des Kindes wird sein immer stärker werdendes Gefühl missbraucht, klein zu sein."

Wer die kontinuierliche Erfahrung machen musste, keines liebevoll anerkennenden oder auch nur warmen Blickes würdig zu sein, wird keinen positiven Bewertungsmaßstab für das eigene „Ansehen" entwickeln können. Vielmehr baut sich allmählich eine kognitive Verzerrung auf, die in der verhängnisvollen Überzeugung resultiert, für die Anderen nicht „ansehnlich" zu sein. Daher wird es letztendlich nur ein Ziel geben: die eigene Person vor den Augen der Welt verschwinden zu lassen, um das peinliche Selbst zu verbergen (Titze 1995, Kap. 6; Wurmser 1993).

Die Maske der Scham

Gewöhnlich setzt der schamgebundene Mensch alles daran, vor den Augen der Welt möglichst „normal" zu erscheinen. Dabei entwickelt er oder sie einen forcierten Willen zur Unauffälligkeit: Es ist dies der verzweifelte Versuch, das eigene Proprium vor unnachgiebig prüfenden Blicken zu verbergen. Dies bedeutet, dass die Funktionen des eigenen Körpers, sofern sie für die Mitmenschen bemerkbar sind, penibel überwacht bzw. „hyperreflektiert" werden müssen: Dies lässt sich am Beispiel des sexualneurotischen Reaktionsmusters exemplifizieren (Frankl [1959] 1987, 160).

Beim Sexualakt wird der eigene Körper immer dann zum Objekt einer beschämenden Betrachtung, wenn dessen Funktionsfähigkeit übermäßig kontrolliert wird. Der schamgebundene Mensch bringt sich also nicht unbefangen in den Sexualakt ein, sondern wird durch eine „Hyperakusis des Gewissens" (Frankl [1959] 1987, 173; Frankl 1982, 236) beherrscht, welches die körperlichen Funktionen unnachgiebig überwacht. Diese rationale Kontrolle, die ein peinliches Versagen unbedingt verhüten soll, entkräftet paradoxer Weise das affektive Können, woraus dann das Gefühl von beschämender Impotenz bzw. Frigidität entsteht, das einer willentlichen Steuerung völlig entzogen ist.

Léon Wurmser (1993, 73ff.) zeigt, dass der zwanghafte Versuch einer rationalen Selbstbeherrschung unausweichlich zu einer Steigerung körperlicher Spannung führt. Dadurch kommt es nicht zuletzt zu einem sichtbaren Einfrieren des Gesichtsausdrucks, was Wurmser als die „Maske der Scham" bezeichnet. Gleichzeitig kann sich die Gestik des betreffenden Menschen so verhärten, dass ein hölzerner Habitus entsteht, der an die unlebendigen Bewegungen einer Marionette erinnert (Bergson 2011; Titze 1995; 1996; 1997; 2009a; 2013). So bewirkt der forcierte Wunsch, möglichst unauffällig zu erscheinen, eine Aufspaltung des lebendigen Leibes in einen rational bestimmenden Geist und einen renitenten Körper, der sich nicht anders als „komisch" verhält.

Henri Bergson (2011, 29ff.) veranschaulichte diese Verselbstständigung des Körpers am Beispiel eines Schauspielers, der in einer Tragödie von einem heftigen Schluckauf befallen wird: Nunmehr gelingt das natürliche Zusammenspiel der Vitalfunktionen nicht mehr. Stattdessen nimmt der Körper eine roboterhafte Erscheinung an, wodurch der natürliche Anspruch (zeitweilig) aufgehoben ist, nichts anderes als ein „ganz normaler Mensch" zu sein. Die betreffende Person erscheint dem Betrachter nunmehr als ein unlebendiger Mechanismus, wodurch sich unweigerlich ein lächerlicher bzw. „komischer" Eindruck ergibt[1].

Bergsons Maschinenmenschen kommunizieren nonver-

[1] Professionelle Komiker wie Charlie Chaplin haben sich der Rolle eines „Maschinenmenschen" gezielt bedient, um gewollt einen komischen Effekt hervorzurufen.

bal, dass sie unter Stress stehen. Durch die Erhöhung der Muskelspannung hat sich die Elastizität der Extremitäten versteift, so dass die Bewegungen der Arme und Beine merkwürdig ungelenk wirken. Der willkürliche Wunsch, die Körperbewegungen zu kontrollieren, misslingt nunmehr nicht nur, sondern trägt zusätzlich zur Steigerung der Verkrampfung bei. Dieses Phänomen wird als „Pinocchio-Komplex“ bezeichnet (Titze 1995; 1996; 2013). Dies ist das signifikante Bestimmungsmerkmal einer Schamproblematik, die auf der Angst vor der eigenen Lächerlichkeit aufbaut. Denn wer die eigene Gestik als hoffnungslos unbeholfen erlebt, wird sich selbst unweigerlich als „irgendwie komisch“ bewerten müssen bzw. zu der Überzeugung gelangen, in den Augen der Anderen nicht anders als lächerlich zu erscheinen. Damit wird die schamgebundene Tendenz zur kritischen Selbstbeobachtung aber weiter verstärkt.

Die komische Lächerlichkeit

Antike Philosophen verstanden das Lächerliche als die eigentliche Quelle einer komischen Erheiterung. Tatsächlich regen körperliche, geistige oder sprachliche Mängel zu einem höhnischen Lachen an, sobald ethische Bedenken außer Acht gelassen werden. Und das ist immer dann möglich, wenn solche Schwächen durch professionelle Komödianten nachgestellt werden. Aristoteles (2006, 17) bemerkt daher: „Die Komödie ahmt die Fehler von Menschen nach, die lächerlich wirken. Das Lächerliche ist nämlich nichts anderes als ein einziger abstoßender Fehler.“ Sobald diese Fehler imitiert werden, können sich die Betrachter einer schadenfrohen Heiterkeit hingeben (Titze 2009b; 2011). Während die Komödianten als freiwillige Komiker agieren, erweisen sich schamgebundene Menschen in letzter Konsequenz als „unfreiwillige Komiker“, die unter der Heiterkeit, die sie bei ihren Mitmenschen auslösen, erheblich leiden.

Die Gelotophobie

Menschen, die im Verlauf ihrer Lebensgeschichte in die Position von unfreiwilligen Komikern gerieten, entwickeln gewöhnlich eine Gelotophobie, das heißt, eine Angst vor dem „Grauen der Lächerlichkeit“ (Wurmser 1993, 86ff.). Die Betroffenen erleben dabei das Lachen der Anderen nicht als Quelle von Freude, Glück und Ausgelassenheit. Ganz im Gegenteil löst jeglicher Ausdruck von Erheiterung ausgesprochen negative primäre Emotionen aus, wozu insbesondere die Angst, aber auch die Wut zählen. Selbst Freunde werden zu bedrohlichen Monstern, wenn sie Lachlaute von sich geben oder wenn ihre Gesichtsmuskulatur anzeigt, dass sie sich belustigt fühlen. In einem Interview der BBC erklärte ein 18-jähriger Schüler: „Ich höre die Leute lachen und ich nehme sofort an, sie lachen über mich. In diesem Augenblick verkrampfen sich meine Muskeln…“

Ein anderer Jugendlicher berichtete: „Ich fühle mich beschämt und peinlich berührt, wenn ich Leute lachen höre. Das versetzt mich in eine überdurchschnittliche bis extreme Wut, die zu einer inneren Verkrampfung führt und Stunden, manchmal auch Tage andauert. Ich bekomme dabei unerträgliche Kopfschmerzen. Wenn andere versuchen, mich aufzuziehen oder mich zur Zielscheibe ihrer Witze machen, um ihre Freunde zu beeindrucken, werde ich kämpfen. Ich habe in meinem Leben einige solcher Kämpfe gehabt. Die Folge war, dass der Gegner in der Regel schwer verletzt wurde. Der Rest der Gruppe mied mich danach wie die Pest.“ (Stephens 2014)

Die Gelotophobie kann als eine spezifische Variante von Schamangst angesehen werden (Platt 2008; Proyer et al. 2009; Ruch 2009; Ruch & Proyer 2008; Ruch et al. 2009; Titze 1997, 2009a; Titze & Kühn 2010; 2014). Als Konsequenz versuchen die Betroffenen, allen Situationen auszuweichen, in denen sie sich lächerlich machen könnten. Dies hat ein soziales Vermeidungsverhalten zur Folge, welches ein wesentlicher Grund dafür ist, dass zwischenmenschliche Kompetenzen in der Kindheit und Pubertät nicht richtig entwickelt werden können (Titze 1995, Kap. 8). Somit gelangen Gelotophobiker fast zwangsläufig in die Position von komischen Außenseitern. Dadurch wird ihre innere Verspannung in der Regel aber weiter verfestigt, was sich in einer Vielzahl von psychosomatischen Symptomen wie Erröten, Zittern, Sprechstörungen, Schweißausbrüchen oder einem emotionalen „Blackout“ äußern kann. Letzten Endes wird das Lebensgefühl dieser Menschen von chronischen Selbstzweifeln, Verbitterung und einem Groll bestimmt, der sich entweder gegen das eigene Selbst richtet oder – in eher seltenen Fällen – auch gegen Mitmenschen ausagiert wird (Papousek et al. 2014; Stephens 2014; Titze & Kühn 2010, 74f.; Weiss et al. 2012). Michael Kimmel und Matthew Mahler (2003, 1446ff.) führen in ihrem Bericht über Amokläufe an Schulen entsprechende Beispiele an.

In der untenstehenden Systematik werden die einzelnen Faktoren, die zum Entstehen dieses Krankheitsbilds beitragen, aufgelistet:

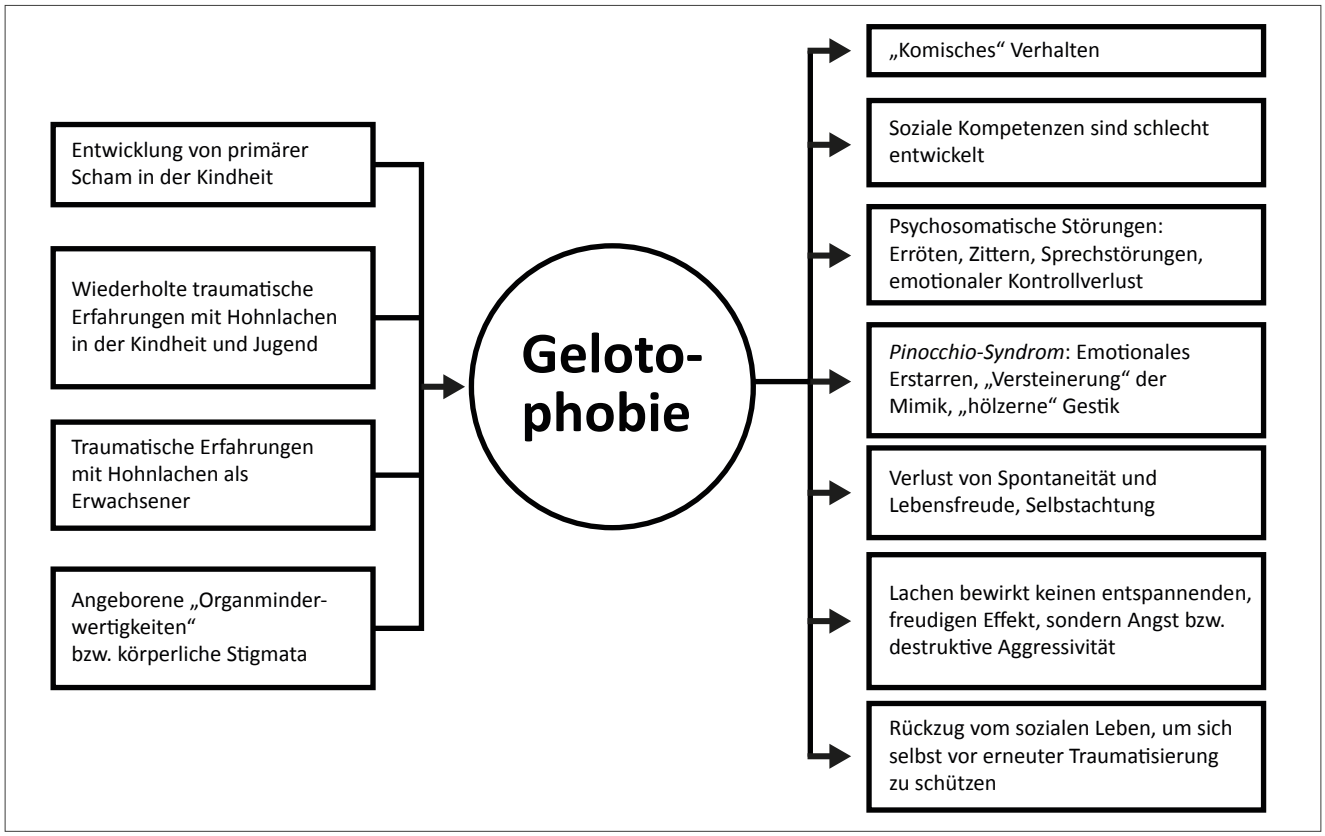


Abb. 2: Ursachen und Folgen der Gelotophobie

Der psychotherapeutische Umgang mit Schamangst

Die psychotherapeutische Behandlung der Scham erfordert viel Taktgefühl und Einfühlungsvermögen. Verschiedentlich wird in der Fachliteratur auf die Gefahren hingewiesen, die manche Psychotherapieverfahren in diesem Zusammenhang eröffnen können. So hat James Anthony (1981, 191) gerade die aufdeckende Psychotherapie als eine „Arena der Scham“ bezeichnet. Der Affektforscher Donald Nathanson (1994, 319) bestätigt diese Besorgnis ebenfalls. Er schreibt: „Jede Enthüllung – jedes Stück Erinnerung, das aus dem Verborgenen ins Bewusstsein geholt wird – ruft zwangsläufig einen jähen Ausbruch von Scham hervor. Erinnerungen sind aus guten Gründen verdrängt worden!“ Deshalb wird auf Seiten des Therapeuten eine Haltung gefordert, die von einer bedingungslosen Wertschätzung des Klienten geprägt ist. Dadurch soll die Voraussetzung für eine therapeutische Haltung geschaffen werden, die Nathanson (1994) als „Gegenscham“ bezeichnet.

In der Behandlung der Scham kommt der Analyse des schamspezifischen Gewissens[2] (als Hort von starren „Man-muss“-Vorstellungen) eine zentrale Bedeutung zu. Dieses Gewissen lässt das Durchschnittliche nicht gelten, weil es sich an unrealistischen Idealnormen orientiert. Viktor Frankl ([1959] 1987, 174) spricht hier von einem „faustischen Zwang zur Hundertprozentigkeit“. Dieses starre Gewissen wehrt das ab, was Fjodor Dostojewski (1964) als das „lebendige Leben“ bezeichnet hat. Dieses ist aber keineswegs perfekt: Sobald es auf Fehler, Irrtümer und Sünden zwanghaft überprüft wird, gerät sein spontanes Fließen ins Stocken. Es wird gehemmt. Das starre Gewissen schamgebundener Menschen trägt zu dieser Hemmung unentwegt bei. Deshalb muss sein Einfluss konsequent reduziert werden, damit ein Mut zur Unvollkommenheit bzw. Lächerlichkeit entstehen kann, der die gebundene Lebenskraft wieder befreit.

Aufspüren des affektiven „Gutseins“

In der Psychotherapie geht es zunächst darum, die Entstehungsbedingungen der selbstbezogenen Scham aufzudecken. Damit richtet sich das Augenmerk auf die Lebensgeschichte der Klienten. Ihre in den therapeutischen

[2] Nach Lawrence Kohlberg (vgl. Colby & Kohlberg 1978; Kohlberg 1963) entspricht dies jenem „konventionellen Gewissen“, das von der Psychoanalyse als „Über-Ich“ bezeichnet wird. Auf dieser Stufe der Moralität besteht der Zwang zu einer unwidersprochenen Unterwerfung unter die Konventionalität des „Man“ (Heidegger 1979). Dem gegenüber steht das „personale Gewissen“ (vgl. Caruso 1957; Wiesenhütter 1969), das autonome moralische Entscheidungen ermöglicht. Frankl (1979a, 156) bezeichnet diese Form des Gewissens als „Sinn-Organ“.

Prozess eingebrachten Erinnerungen vermitteln Bilder, die allmählich ihren personalen Sinngehalt enthüllen: Dieser offenbart sich im personalen „Lebensstil“ in einer affektiven Weise. Hier sind auch jene Ressourcen verborgen, die im Verlauf der Lebensgeschichte durch Schamangst gebunden wurden.

Die Angst vor einer fundamentalen Mangelhaftigkeit des eigenen Selbst wurde ursprünglich von wenig einfühlsamen Bezugspersonen hervorgerufen, die das affektive Gutsein (Kühn 1994, 56ff.; 2006, 51ff.) des Kindes entweder nicht erkannt oder nicht anerkannt hatten. So wurden diesem starre „Man-muss“- Vorschriften beigebracht, die in ihrem lebensfremden Absolutheitsanspruch vor allem das eine hervorriefen – ein „schlechtes Gewissen“. Dieses schlechte Gewissen wirkt wie ein Fremdkörper im Fleisch des lebendigen Menschen. Es schüttet das schleichende Gift einer beschämenden Entmutigung aus, die in der Überzeugung gipfelt: *Ich bin schlecht, unfähig und nicht liebenswert!*

Gerade diese schamspezifische Überzeugung ist es, die im Verlauf der Psychotherapie allmählich aufgelöst bzw. „dekonstruiert“ werden soll. Eine unerlässliche Voraussetzung dafür ist, den beschämenden Einfluss des „schlechten Gewissens“ zu reduzieren. Unter dieser Voraussetzung kann Psychotherapie zu einer authentischen „Feier des Lebens“ (Kühn 1994, 114) werden. Denn das unverletzte Kind im Klienten ist voller Lebenslust und kreativer Phantasie. Dieses „Kind“ will sich ausleben: Es will fröhlich sein, und es will zusammen mit anderen Menschen lachen. Deshalb sollte die Therapie der Scham in der Gemeinschaft fröhlicher Menschen stattfinden…

Der therapeutische Humor

Der Weg, der aus der Schamangst hinausführt, ist lang und beschwerlich. An seinem Anfang steht häufig ein Widerstand, der nur scheinbar negativ ist. Denn in diesem Widerstand kommt schon jene ursprünglich affektive Lebenskraft zum Ausdruck, die sich schließlich im Lachen eines „*un*-verschämten“ Kindes äußert. Diese Lebenskraft bleibt dem Menschen immer erhalten. Sie wird durch die Schamangst zwar gebunden, so dass sie sich nur in gewandelter Form äußert – etwa in erhöhter Reizbarkeit oder einer gesteigerten „Nervosität“, die den gesamten Organismus in Unruhe versetzen kann. Angstattacken, Schlaflosigkeit und vegetative Dysregulationen können dann die Folge sein. All dies belastet einen ohnehin schon an sich zweifelnden Menschen zusätzlich. Er oder sie sieht solche Symptome nämlich als die eigentliche Ursache eigenen Leidens an. Und deshalb müssen diese Symptome – davon sind die Betroffenen zutiefst überzeugt – mit aller Macht bekämpft werden! Fast nie begreifen diese Menschen, dass eben diese Symptomatik der unmittelbar affektive Ausdruck einer Lebenskraft ist, die aus Scham – oft über viele Jahre hinweg – abgewehrt wurde.

Die „neurotische“ Symptomatik manifestiert sich zum großen Teil innerhalb der Dimensionen von Körper und Psyche. Indem der Klient die zweifellos belastenden Ausdrucksweisen seines leidenden Psychophysikums (Frankl 1979b, 31ff.; Frankl [1959] 1987, 63ff.) „loswerden“ möchte, fixiert er sich ungewollt auf eben diese. Das bedeutet: Je mehr sich ein Mensch von seinen neurotischen Symptomen „befreien“ möchte, umso unfreier wird er oder sie paradoxer Weise. Denn diese Symptome (z. B. Erröten, Zittern, Schwitzen, Herzrasen) werden erst durch eine Erwartungsangst aufrechterhalten und verschlimmert, die zu einer gesteigerten Selbstbeobachtung („Hyperreflexion“) führt.

Die wichtigste logotherapeutische Methode, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, ist die Paradoxe Intention. Sie ist nicht zuletzt Ausdruck eines Humors, in dem Viktor Frankl (1979b, 186f.) die unerlässliche Voraussetzung sieht, jene defätistische Einstellung „umzustellen“, die den neurotischen *circulus vitiosus* aktiviert. Dabei kann durch das bewusste Annehmen des Symptomgeschehens paradoxer Weise eine heilsame Distanzierung vom je spezifischen Symptom (in unserem Falle der Schamangst) erfolgen. Frankl (1979a, 186) schreibt: „An Stelle der Furcht [ist] der Wunsch eingetreten, [das Symptom hervorzurufen]. Der Patient lacht zumindest innerlich in sich hinein – und hat das Spiel gewonnen. Denn dieses Lachen, aller Humor, schafft Distanz, lässt den Patienten von seiner Neurose sich distanzieren.“

Das Humordrama

Das Humordrama folgt der Idee der Paradoxen Intention, indem die schamspezifische Symptomatik in einer Ressourcen-orientierten Weise eingeschätzt bzw. durchgearbeitet wird. Dabei wird die lebensbejahende Potenzialität des Humors (Frankl [1959] 1987, 164) gezielt genutzt, um dem Klienten die Möglichkeit zu eröffnen, (wieder) in einer natürlichen Weise zu lachen und dadurch Lebensfreude zu verspüren (vgl. Titze 1995, Kap. 13).

In der humordramatischen Arbeit geht es zunächst um die Relativierung jener normativen Leitlinien und Wertmaßstäbe, die auf den Einfluss von frühen Bezugspersonen zurückgehen. Die entsprechenden Man-muss-Vorstellungen sind bei schamgebundenen Klienten in einer unrealistischen Weise verzerrt. Sie bringen zum Beispiel unange-

messene altruistische Sollens-Forderungen zum Ausdruck, die nur scheinbar Äußerungen genuinen Mitgefühls sind (Beispiel: *Ich darf niemanden enttäuschen; ich muss es jedem recht machen; ich muss immer nachgeben!*).

Diese verabsolutierenden Man-muss-Vorstellungen können im Humordrama so weit überzogen werden, bis sich ihre entsprechende Aussage schließlich als absurd oder eben „lächerlich" erweist. (Beispiel: *„Bemühen Sie sich in diesem Rollenspiel nicht nur mit Worten, sondern mit ihrer ganzen Körperhaltung uns allen zu zeigen, dass Sie jemand sind, der es wirklich geschafft hat, es jedem recht zu machen!"*) Somit werden jene Charakterzüge des Protagonisten, die zu seinem „komischen" Erscheinungsbild wesentlich beigetragen haben, mit größtmöglichem Enthusiasmus gutgeheißen (Titze 2007; 2016). Der Therapeut soll in diesem Zusammenhang geradewegs als paradoxes Vorbild fungieren: „Hierzu bedarf es eines Mutes zur Lächerlichkeit. Der Arzt darf sich nicht genieren, dem Patienten vorzusagen, ja vorzuspielen, was sich der Patient selbst sagen soll." (Frankl [1959] 1987, 164) Aus dem lebensgeschichtlich bestimmenden Zwang zur Unauffälligkeit kann somit ein bewusster Wille zur komischen Auffälligkeit werden.

Der Clown als Identifikationsfigur

Menschen, die unter schamspezifischen Symptomen leiden, befinden sich zwangsläufig in der Position eines unfreiwilligen Clowns, das heißt, eines Individuums, das die Anderen ungewollt zum Lachen bringt. Gemäß der Leitidee der Paradoxen Intention sollen die Betroffenen im Rahmen des Humordramas konsequent lernen, die Position eines freiwilligen Clowns einzunehmen (vgl. Titze 1995, 294ff.).

Der Clown, als trotziger „Gegenteiler" (Jung et al. 1954, 7f., 190), ist die Leitfigur des therapeutischen Humors. Seit jeher war der Clown bzw. „Schelm" Symbolfigur für eine Lebenseinstellung, die sich an den affektiven Impulsen ursprünglichen Kindseins orientiert (vgl. Titze 1995, Kap. 14). Im Sinne der Psychoanalyse lebt der Clown bedenkenlos das primärprozesshafte „Lustprinzip" aus. Dabei steht er oder sie in einer ständigen trotzigen Opposition gegenüber den normativen Forderungen des Erwachsenenlebens bzw. des sekundärprozesshaften „Realitätsprinzips". Alles, was der Clown versinnbildlicht, gehört somit zur Lebenswelt eines kleinen Kindes: Es sind dies eine motorische Unbeholfenheit und Tollpatschigkeit, eine Unvernunft (die aus der Erwachsenenperspektive „dümmlich" erscheinen mag), das lustvolle Ausleben „sadistischer" Impulse sowie eine verbale Unvollkommenheit, die sich in einem komischen Stammeln und Radebrechen kundtut.

Der Clown ist das Ebenbild eines „*un*-verschämten" Kindes, das seine Lebensenergie konstruktiv im Sinne einer lustvoll-lustigen Selbststeigerung nutzen kann. Dieses Können kann freilich erst dann erprobt werden, wenn der hemmende Einfluss des schamspezifischen Gewissens reduziert wird. Damit wird der unheilvolle (Gedanken-) Zwang zum „Bessersein" ebenso hinfällig wie die beschämende Angst, „etwas falsch zu machen", zu versagen oder zu scheitern.

Es gibt verschiedene Clown-Figuren. Manche − wie etwa der Weißclown (Harlekin, Pierrot, Grazioso) − verfügen über eine Kompetenz, die für das kleine Kind untypisch ist. Doch nur der Minimalclown, der als Hanswurst oder Dummer August auftritt, agiert wie ein Kleinkind, das noch nicht richtig sprechen kann und das seine Körperfunktionen noch nicht beherrscht. Somit wirkt der Minimalclown komisch, ohne sich dessen aber im Geringsten zu schämen. Denn das beschämende Gebot einer perfektionistischen Erziehung *Du sollst besser sein als du es bist!* ist für ihn oder sie belanglos. Und genau diese respektlose Haltung will der therapeutische Clown den spielenden Teilnehmern im Humordrama vermitteln.

Literatur

Anthony J (1981) Shame, guilt, and the feminine self in psychoanalysis. In: Tuttman S, Kaye C (Hg) Object and self: A developmental approach. New York: International Universities Press, 191–219

Aristoteles (2006) Poetik. Stuttgart: Reclam

Bergson H ([1900] 2011) Das Lachen. Hamburg: Felix Meiner

Blankenburg W (1997) Zur Differenzierung zwischen Scham und Schuld. In: Kühn R, Raub M, Titze M (Hg) Scham ein menschliches Gefühl. Opladen: Westdeutscher Verlag, 45–55

Caruso J (1957) Bios, Psyche, Person. Freiburg: Herder

Colby A, Kohlberg L (1978) Das moralische Urteil: Der kognitionszentrierte entwicklungspsychologische Ansatz. In: Steiner G (Hg) Die Psychologie des 20. Jahrhunderts, Band VII. Zürich: Kindler, 348–366

Descartes R ([1649] 1996) Leidenschaften der Seele. Hamburg: Verlag Felix Meiner

Dostojewski F (1964) Traum eines lächerlichen Menschen. In: Sämtliche Erzählungen. München: Piper

Erikson E (1992) Kindheit und Gesellschaft. Stuttgart: Klett-Cotta

Frankl V E (1979a) Der Mensch vor der Frage nach Sinn. München: Piper

Frankl V E (1979b) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke

Frankl V E (1982) Die Psychotherapie in der Praxis. Wien: Deuticke

Frankl V E ([1959] 1987) Grundriß der Existenzanalyse. In: Logotherapie und Existenzanalyse. München: Piper, 57–184

Heidegger M (1979) Sein und Zeit. Tübingen: Max Niemeyer Verlag

Jung C G, Kerényi K, Radin P (1954) Der Göttliche Schelm. Zürich: Rhein-Verlag

Kaufman G (1985) Shame: The power of caring. Cambridge: Shenkman Books

Kimmel M, Mahler M (2003) Adolescent masculinity, homophobia, and violence. Random school shootings, 1982–2001. American Behavioral Scientist 46, 1439–1458

Kohlberg L (1963) Moral Development and Behavior. Chicago: Chicago University Press

Kühn R (1994) Existenz und Selbstaffektion in Theorie und Phänomenologie. Wien: Passagen Verlag

Kühn R (2006) Leben. Eine Besinnung. Freiburg: Karl Alber
Kuhn R (1986) Scham. In: Müller C (Hg) Lexikon der Psychiatrie. Heidelberg: Springer, 587–591
Lewis M (1993) Scham – Annäherung an ein Tabu. Hamburg: Kabel
Merleau-Ponty M (1966) Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin: De Gruyter
Nathanson D L (1994) Shame and Pride. New York: W. W. Norton
Neckel S (1991) Status und Scham. Frankfurt: Campus
Nietzsche F ([1887] 1980) Die fröhliche Wissenschaft. In: Werke, Band III. München: Carl Hanser, 9–274
Papousek I, Aydin N, Lackner H K, Weiss E M, Bühner M, Schulter G, Charlesworth C, Freudenthaler H H (2014) Laughter as a social rejection cue: Gelotophobia and transient cardiac responses to other persons' laughter and insult. Psychophysiology 51, 11, 1112–21
Platt T (2008) Emotional responses to ridicule and teasing: Should gelotophobics react differently? Humor. International Journal of Humor Research 21, 105–128
Proyer R T, Hempelmann C H, Ruch W (2009) Were they really laughed at? That much? Gelotophobes and their history of perceived derisibility, Humor. International Journal of Humor Research 22, 213–233
Ruch W (2009) Fearing humor? Gelotophobia: The fear of being laughed at Introduction and overview. International Journal of Humor Research 22, 1–25
Ruch W, Proyer R T (2008) The fear of being laughed at: Individual and group differences in Gelotophobia. Humor. International Journal of Humor Research 21, 47–67
Ruch W, Altfreder O, Proyer R T (2009) How do gelotophobes interpret laughter in ambiguous situations? An experimental validation of the concept. Humor. International Journal of Humor Research 22, 63–90
Sartre J P ([1943] 1993) Das Sein und das Nichts. Philosophische Schriften III. Reinbek: Rowohlt
Scheler M (1957) Über Scham und Schamgefühl. In: Schriften aus dem Nachlaß. Band 1: Zur Ethik und Erkenntislehre. Bern: A. Francke
Stephens P (2014). Gelotophobia: living a life in fear of laughter. BBC News, 27, June http://www.bbc.com/news/health-27323470
Straus E (1960) Die Scham als historiologisches Problem. In: Psychologie der Menschlichen Welt. Berlin Heidelberg: Springer, 179–186
Titze M (1995) Die heilende Kraft des Lachens. Frühe Beschämungen mit Therapeutischem Humor heilen. München: Kösel
Titze M (1996) The Pinocchio Complex: Overcoming the fear of laughter. Humor & Health Journal 5, 1–11
Titze M (1997) Das Komische als schamauslösende Bedingung. In: Kühn R, Raub M, Titze M (Hg) Scham – ein menschliches Gefühl. Opladen: Westdeutscher Verlag, 169–178
Titze M (1998) Von Angesicht zu Angesicht. Psychotherapie der Freudlosigkeit, L.O.G.O.S INTERDISZIPLINÄR, 6, 102–111
Titze M (2007) Treating gelotophobia with humordrama. Humor & Health Journal, XVI, 4, 1–11
Titze M (2009a) Gelotophobia: The fear of being laughed at. Humor. International Journal of Humor Research, 22, 27–48
Titze M (2009b) Wie komisch ist der Humor? Über Erheiterung, Lachen, Schadenfreude, Inkongruenz und Ironie. Theorie und Praxis der Sozialpädagogik, 6, 20–25
Titze M (2010) Gelotophobie: Wenn Lachen kränkt. AUFGANG, Jahrbuch für Denken, Dichten, Musik, 7, 90-105
Titze M (2011) Die disziplinarische Funktion der Schadenfreude – oder: Die Ambivalenz des Lachens. In: Wahl P, Sasse H, Lehmkuhl U (Hg): Freude – Jenseits von Ach und Weh? Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
Titze M (2013) Der Pinocchio-Komplex. Wenn das Lachen in die Erstarrung führt und wie Schamgefühle durch Humor überwunden werden können. Jung-Journal. Forum für Analytische Psychologie und Lebenskultur, 17, 29–39
Titze M (2016) Wie therapeutisch sind Lachgruppen? In: Wild B (Hg) Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Stuttgart: Schattauer Verlag, 268–289
Titze M, Kühn R (2010) Lachen zwischen Freude und Scham: Eine psychologisch-phänomenologische Analyse der Gelotophobie. Würzburg: Königshausen & Neumann
Titze M, Kühn R (2014) When laughter causes shame: The path to gelotophobia. In: Lockhart K G (Hg) Psychology of shame: New research. Hauppauge NY: Nova Science Publishers, 141–156
Tomkins S S (1962) Affect, imagery, consciousness Volume I: Positive affects. New York: Springer
Tomkins, S S (1963) Affect, imagery, consciousness. Volume II: Negative affects. New York: Springer
Weiss E M, Schulter G, Freudenthaler H H, Hofer E, Pichler N, Papousek I (2012) Potential markers of aggressive behavior: The fear of other persons' laughter and its overlaps with mental disorders. PLOS ONE, 31, 7 e38088. doi: 10.1371/journal.pone.0038088. Epub 2012 May 31
Wiesenhütter E (1969) Grundbegriffe der Tiefenpsychologie. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft
Wurmser L (1993) Die Maske der Scham. Heidelberg: Springer Verlag

Anschrift des Verfassers:
Dipl. Psych. Dr. Michael Titze
Wendelsgrundweg 12
D – 78532 Tuttlingen
Michael-Titze@michael-titze.de

DIE VERLETZTE SCHAM

Drei Arten des Sich-Schämens aus existenzanalytischer Perspektive

Barbara Gawel

Der Artikel befasst sich mit der Scham: mit dem Schutz der Person, der uns abgrenzt vom leidvollen Gefühl des Sich-Schämens und mit dem schamvollen Sprechen in der therapeutischen Beziehung.
Schamvolles Sprechen ist essenziell für das therapeutische Gespräch und die therapeutische Beziehung. Die persönliche Scham der Klientin bzw. des Klienten ist ein Wert, der in seiner Intimität und Kostbarkeit zu schützen ist. In der Praxis gilt es, dies zu bedenken, denn manchmal tritt das Thema der Scham auffällig in den Vordergrund. Mit solchen Situationen setzt sich dieser Artikel anhand von drei Falldarstellungen auseinander. Er verfolgt das Ziel, die Scham als schützendes menschliches Gefühl vorsichtig und schamvoll dorthin zu stellen, wo sie so ungern steht, nämlich in den Mittelpunkt der Betrachtung.

SCHLÜSSELWÖRTER: Existenzanalyse, Person, Scham, sich schämen, schamvolles Sprechen

VIOLATED SHAME
Three kinds of shaming-oneself seen from an existential analytical perspective

The article deals with shame: with the protection of the person which delimitates us from the distressing feeling of shaming-oneself and with shameful speaking in the therapeutic relationship.
Shameful speaking is essential for the therapeutic conversation and the therapeutic relationship. The personal shame of the client is a value which must be protected in its intimacy and preciousness. In practice, it is important to keep this in mind because the theme of shame sometimes noticeably steps into the foreground. This article deals with such situations by means of three case representations. It pursues the aim to carefully and shamefully situate the protecting human feeling of shame at a place where it very reluctantly wants to be found, namely at the center of concern.

KEYWORDS: Existential Analysis, person, shame, shaming-oneself, shameful speaking

Die Bedeutung der Scham in der Existenzanalyse

Längle (2006) schreibt: „Person-Sein bedingt Scham haben und schamvoll sein.“ Ebenso bezeichnet er Scham als einen symbolischen Mantel, der die Person umhüllt, damit sie nicht unnötig verletzt wird. Aus existenzanalytischer Perspektive betrachten wir im Folgenden also drei Komponenten der Scham: Die Scham als Grenzschutz, die Grenzverletzung in der Beschämung und das schamvolle Sprechen.

1. Als positives Gefühl stellt Scham einen **Grenzschutz** dar und schützt sowohl den inneren (sich selbst als Gegenüber haben) als auch den äußeren Pol (die Welt als Gegenüber haben) der Person (Längle 2006, 70). Als Person ist der Mensch ansprechbar, kann verstehen und kann antworten. Die Offenheit der Person macht den Menschen aber auch verletzlich und macht Scham erst möglich.
   Die gefühlte Verantwortung für diesen Wert, der ich bin, ist die Scham. Die Scham ist mit der Person untrennbar verbunden, denn sie schützt deren Intimität und Würde. Sie erwächst und reift sozusagen zeitgleich mit der Person. Personsein ist als Veranlagung dem Menschen angeboren, aber sie muss sich erst am Gegenüber bilden. Bevor das Kind *Ich* sagen kann, sagt es *Du.* Personsein bedeutet auch unfertig sein, es entwickelt sich immer weiter und trägt so ein enormes Entwicklungspotential in sich.
2. Die **verletzte Scham** ist eine schmerzliche Emotion, ein Gefühl, das nach heutigem Wissensstand nur uns Menschen vorbehalten ist. Die Äußerung der verletzten Scham, das Sich-Schämen, ist mit vegetativen Symptomen verknüpft, wie Erröten, Schwitzen, Herzklopfen und mit bestimmten Verhaltensweisen, wie Blickvermeidung und Abwendung. Sie ist im Menschen angelegt, auch wenn sie sich erst entwickeln muss. Jeder Mensch macht beschämende Erfahrungen. Da diese so unangenehm sind, wird Beschämung schnell verschwiegen, verhüllt und manchmal tabuisiert. Dabei wird leicht übersehen, dass Scham zuallererst ein Schutzgefühl für die eigene, verletzliche Kostbarkeit als Person ist.
3. **Schamvolles Sprechen** bedeutet nicht, verschämt zu sein oder moralisierend, sondern dass man sich innerhalb der eigenen Schamgrenzen aufhält beziehungsweise außerhalb der Schamgrenzen des anderen. Wenn wir die Grenzen achten, wird es möglich, über alles Intime zu sprechen. Das psychotherapeutische Gespräch ist schamvolles Sprechen. Es verlangt Vertrauen, Mitfühlen und respektvolle Distanz. Jeder Mensch erlebt Beschämung. Im psychotherapeu-

tischen Prozess schwingt sie meist mit, auch wenn es oft schwerfällt, sie direkt an- oder auszusprechen. Es ist die schwierige Aufgabe der Therapeutin oder des Therapeuten, einen Rahmen zu schaffen, in dem die Schamgrenze der Klientin bzw. des Klienten nicht wieder überschritten wird und somit unverletzt bleibt, damit er über die beschämenden Situationen in seinem Leben sprechen kann. In der Psychotherapie geht es um Persönliches. Ohne die Scham käme es zu keiner wahren Begegnung. Im psychotherapeutischen Gespräch geht es also um die Funktion der Scham im positiven und schützenden Sinne.

Hierbei ist es wichtig zu beachten:

a) Die Anerkennung der persönlichen Scham des Patienten als Wert, um die Person in ihrer Intimität zu schützen.
b) Die Differenzierung zwischen Scham, Angst und Schuld. Nicht alles, was als Scham angegeben wird, ist auch wirklich Scham. Dahinter können sich Angst und Schuld verbergen, für die man sich schämt.
c) Scham ist immer auch eine Frage nach dem richtigen Adressaten. „Möchten Sie, dass ich das weiß? Bin ich der/die Richtige dafür?“ (vgl. Längle 2006)

Phänomenologie

M. Lewis (1993) schreibt: „Wenn wir die Scham verstehen, verstehen wir etwas vom Wesen des Menschen.“ Wollen wir die Scham verstehen, so hilft eine phänomenologische Betrachtung:

Was ist Scham? Wie stellt sie sich dar? Wie fühlt sie sich an?

Scham gehört zu den unlustbetonten Emotionen. Das Selbst wird als Gegenstand von Geringschätzung und Verachtung erlebt. Die betroffene Person sieht, wie all ihre Schwächen offen liegen und dem Blick der anderen ausgesetzt sind (Kalbe 2002).

Hilgers (2006) beschreibt die phänomenologischen Aspekte der verletzten Scham im alltäglichen Leben, wie etwa die Verlegenheit angesichts großen Lobes, das unerwiderte Liebesgeständnis, die unfreiwillige Komik beim Ausrutschen oder peinlich enthüllende Versprecher oder Hänseleien. So häufig Scham ist, schreibt er, so verschiedenartig sind ihre Auslöser. Man schämt sich für eine wahrgenommene Schwäche, einen Fehler, einen Defekt, einen Makel, und zwar vor den realen anderen, die einem in der Situation gegenüberstehen. Und dabei auch vor den verinnerlichten Stimmen der anderen, an die man sich in der Situation erinnert, auch wenn sie gerade nicht anwesend sind.

Das Schamgefühl geht mit verschiedenen Schamsignalen einher. Ein klassisches Signal ist das Phänomen des Errötens oder der Impuls, das Gesicht zu bedecken und so den Blickkontakt abzubrechen. Neben Erröten können auch Grinsen, erhöhter Puls, Schwitzen, Herzklopfen und ein „Kloß-im-Hals-Gefühl“ auftreten. Die Stimme wird entweder deutlich leiser oder lauter. Die Körperhaltung ist betroffen. Es besteht die Tendenz, sich zusammenzurollen, den Körper kleiner wirken zu lassen. Es kommen drehende Bewegungen vor, die einem Davonschleichen und Hinauswinden gleichen. Handbewegungen wie Kratzen und Wischen am Kopf können auftreten, eine Herabsetzung des Tonus aller Gesichtsmuskeln, sowie die Neigung des Kopfes zur Seite sind ebenso typisch (vgl. Tiedemann 2007).

Der holländische Arzt und Philosoph Bernard de Mandeville beschrieb 1724 in der Bienenfabel sowohl die körperlichen Begleiterscheinungen des Schamerlebens als auch ihre Vorstellungsinhalte:

„Um zunächst das Gefühl der Scham zu definieren, so kann sie, glaube ich, eine unangenehme Vorstellung von unserer Unwürdigkeit genannt werden, die aus der Besorgnis entspringt, dass uns andere verdientermaßen verachten oder es doch, wenn sie alles wüssten, tun würden. (...) Wenn ein Mensch von Scham überwältigt ist, so bemerkt er ein Sinken seiner Lebenskräfte, er fühlt sich kalt und beengt ums Herz, und das Blut fließt von ihm aus nach der Peripherie des Körpers; das Gesicht glüht, Hals und zum Teil auch Brust überzieht gleichfalls Röte. Er fühlt sich bleiern, der Kopf neigt sich nach unten, und die Augen heften sich, gleichsam durch einen Nebel der Verwirrung hindurch, fest an den Boden; nichts kann ihm mehr etwas antun: er ist sich seines Daseins überdrüssig und wünscht sich von Herzen, er könnte unsichtbar werden.“ (de Mandeville 2002)

Die Ausprägung, Intensität und Auswirkung von Schamerleben sind allerdings abhängig von Alter, Entwicklungsstand und Sozialisation.

Copingreaktionen der verletzten Scham

Die Copingreaktionen auf die verletzte Scham sind: verbergen, verstecken, verheimlichen. Sie alle haben das Ziel, die Situation erträglich zu machen. Mit diesen Reaktionen geht man auf Distanz. Das Schamgefühl wird maskiert. Die Gesichtszüge erstarren, der Blick wird leer, die Augen werden zu Boden geschlagen. Der Beschämte versucht den unmittelbaren Kontakt zum Betrachter zu unterbinden. Hilgers (2006) spricht in diesem Zusam-

menhang von einem, wie er es nennt, Fischgesicht, da die Mimik einfriert. Das primäre Ziel ist es, zu verschwinden. Der Beschämte hat das Gefühl, es müsse sich der Boden unter seinen Füßen auftun und ihn verschlingen. Er bedeckt das Gesicht mit den Händen. Bei Kindern ist diese „Ich-bin-gar-nicht-da-Reaktion" oft zu beobachten. Auch die „Ich-kann-dich-gar-nicht-hören-Reaktion" ist häufig, wenn die Kinder sich die Ohren zuhalten, die Augen zukneifen und anfangen, laut zu singen. Der Beschämte versucht, sich der Situation irgendwie zu entziehen.
Als Aktivismus ist das Überspielen zu nennen: das schnelle Abwerten eines Lobes, das wortreiche Rechtfertigen seiner Handlungen, das energische Abwerten seiner eigenen Person, um anderen Kritikern zuvorzukommen, der Perfektionismus, um nicht angreifbar zu sein, der Wechsel auf die Seite des Beschämenden.
Aggression, in Form von Zorn, tritt dann auf, wenn die eigenen Schamgefühle mit heftigen Auseinandersetzungen, Beleidigungen, blindwütigen Beschämungen des anderen abgewehrt werden, mit denen ein rächender, strafender Ausgleich für erlittenes Unrecht gesucht wird. Oder die Aggression bricht nicht auf und bleibt ein dauerhaftes Eingeschnappt-Sein, Beleidigt-Sein oder Gekränkt-Sein.
Der Totstellreflex schließlich wird im Abspalten erkennbar. Wenn die Bedrohung zu massiv ist, fühlt sich der Beschämte wie gelähmt und erstarrt. Das Schamgefühl ist nicht mehr zugänglich. Er resigniert oder spaltet es sogar ab (vgl. Dankowski 2009).

Drei Arten des Sich-Schämens

Personsein verlangt das Gegenüber-Haben der Welt und anderer Personen. Sonst kann ich mich als Person nicht spüren. An einem Gegenüber, das auch von demselben Wesen ist, entsteht eine besondere Resonanz: So kann die Person sich am besten zu fassen bekommen und Zugang zu sich erhalten. Hier ist die Geburtsstunde der Scham, und gerade hier liegt auch ihr Schmerz. Ohne das Gegenüber kann ich keine Scham empfinden. Sie ist immer bedingt durch die soziale Situation, beispielsweise das Eindringen anderer in die Intimsphäre, Einsicht in ein Versagen oder das Nicht-Erfüllen von Erwartungen.
Wer also ein Gefühl für den eigenen Selbstwert hat, wer Wertschätzung für sich empfindet, der empfindet auch Scham. Er ist sich aber meist über diesen, seinen Wert und den angestrebten Schutz dieses Wertes im konkreten Fall nicht bewusst, sondern, im Gegenteil, empfindet das Sich-Schämen sogar als Erniedrigung. Und genau hier liegt der schmerzhafteste Punkt, denn der Beschämte kann sich selbst verloren gehen, wenn durch die Beschämung sein Selbst zutiefst erschüttert wird und wenn die Beziehung zum anderen abbricht (vgl. Längle 2006).

Die im Folgenden beschriebenen drei Formen des Sich-Schämens sind Gefühle der dritten Grundmotivation (vgl. Längle 2013). Ihre Unterthemen können den ersten drei Grundmotivationen zugeordnet werden. Unter Grundmotivationen versteht die Existenzanalyse die tiefste Motivationsstruktur der Person in ihrem Streben nach Existenz. Sie greifen die Grundfragen auf, vor die der Mensch gestellt ist und die er als Grundbedingungen erfüllter Existenz erlebt. Die vier Grundmotivationen sind die Bausteine einer erfüllten Existenz. Die Darstellung der Fallbeispiele ist entlang der Schritte der Personalen Existenzanalyse (PEA) aufgebaut (vgl. Länge 2013). Die Methode der PEA bietet sich besonders zur Erarbeitung der Schamgefühle an, da sie die Person direkt erreicht und die Dialogfähigkeit des Menschen fördert. Die Schritte der PEA vorweg kurz skizziert:

PEA 0: Sammeln von Information, schlichte Beschreibung der Fakten auf dem Boden der Realität.
PEA 1: Heben des Eindrucks, der aus dem spontanen, unreflektierten Gefühl, dem dazugehörigen Impuls und dem phänomenologischen Gehalt besteht.
PEA 2: Über das Verstehen von sich und dem anderen seine Stellungnahme auf Basis des Gewissens finden und zum eigenen Wollen gelangen.
PEA 3: Auf Basis der Stellungnahme zum Ausdruck kommen, der folgenden Filter durchläuft: Scham, Modalitäten, Zeit und Adressat, wobei auf die Ausführung und Umsetzbarkeit geachtet wird.

a) Sich-Schämen für etwas, das einem passiert ist

3. Grundmotivation mit Bezug zur 1. Grundmotivation: Ich bin – kann ich so sein?
In diesem Fall ist dem Menschen etwas unverschuldet passiert. Warum erlebt er dann Scham? Weil es etwas ist, das er nicht annehmen kann. Dieses Nicht-annehmen-Können legt er als Schwäche aus, weil es ihn immer noch verletzt. Er versucht es zu verhüllen, er kann nicht öffentlich darüber sprechen. Diese Schwäche hat etwas mit Dingen zu tun, denen gegenüber wir uns ohnmächtig oder unterlegen fühlen.
Beispiele für diese Art von Schamgefühl: Angst bekommen zu haben, in Probleme geraten zu sein, Missbrauch erlitten zu haben …

Fallbeispiel eins:

Arbeit mit der Scham über die eigene Angst: Nadine, zum Zeitpunkt der Therapie 14 Jahre alt.

PEA 0: Von Geburt an ist Nadine klein, kränklich, und ihre Entwicklung verläuft langsam. Sie wirkt immer noch um etwa fünf Jahre jünger als sie tatsächlich ist, und ihr IQ liegt unter 80. Viele Male war sie im Säuglings- und Kleinkindalter im Krankenhaus. Das war in einem Alter, an das das Mädchen keine klare Erinnerung hat. Was ihr geblieben ist, ist eine große Angst vor Untersuchungen und vor allem vor Nadeln. Die Mutter ist der Ansicht, dass Nadines momentane Angst damit nichts zu tun haben könne, weil sie sich schließlich nicht einmal daran erinnern könne. Die Situation damals im Krankenhaus beschreibt die Mutter, allein befragt, als äußerst beängstigend, selbst für sie. Fragen, ob das Kind gesund aufwachsen könne oder die Angst vor der Befundbesprechung dominierten diese schwierige Zeit. Die Mutter musste alles allein bewältigten. Trotzdem versuchte sie so stark wie möglich zu sein, sich den Ärzten gegenüber nicht anmerken zu lassen, wie unsicher sie sich fühlte. Sie erwartete von Nadine das Gleiche. Weinte das Kind, so schimpfte sie. Ließ sich Nadine nicht untersuchen, so hielt die Mutter sie fest. Die Angst, sagt sie, müsse bei der Tochter aufhören, das sei so zum Schämen, dass sie nicht mehr mit ihr zum Arzt gehe.

Wenn die Mutter schimpft, der Arzt sie zurechtweist oder die Patienten im Warteraum erstaunt schauen, empfindet Nadine sehr starke Scham für ihr Verhalten, kann aber die Angst nicht unter Kontrolle bringen. Die Scham setzt schon ein, wenn Nadine weiß, dass sie zum Arzt muss. Sie schämt sich für ihre Angst, die sie gedanklich nicht zurückverfolgen kann. Als sie mir davon erzählen will, ist die Scham schon lange vor der Stunde groß. Sie erwartet, dass alle Erwachsenen in gleicher Weise abwertend und beschämend reagieren.

PEA 1: Das Gefühl der Beschämung ist so stark, dass Nadine glaubt, sie könne daran sterben. Die damit verbundenen körperlichen Veränderungen wie Herzrasen, Übelkeit, Kurzatmigkeit erlebt sie als sehr beängstigend. Der spontane Impuls ist Flucht. Die Bedeutung, die es für Nadine hat, ist das Sich-klein-Fühlen. In ihrer Beschämung, die ihr unvermeidbar erscheint, erlebt sie sich noch unreifer als sonst. Das wirkt sich auch auf andere Lebensbereiche aus, auf Freundschaften oder auf die schulische Leistungsbereitschaft. Schnell findet sie Abwertungen ihrer selbst. Sie erlebt, dass sie damit immer wieder die Auffassung ihrer Mutter bestärkt, die Nadine diesbezüglich stark abwertet. Beschämung bedeutet für sie Bloßstellung der innersten Verletzlichkeit. Alle Leute, die gerade anwesend sind, sehen ihre innerste Angst und lachen über sie. Die Vermeidung macht sie kopflos und unbedacht.

PEA 2: Scham versteht sie als logische Konsequenz für ihr Verhalten. „Da muss man sich ja schämen!“ Sie lebt mit ihrer Mutter alleine. Durch ihre Entwicklungsverzögerung hat sie nur wenige Freunde. Sie hat viel Zeit nachzudenken und ist mit ihren Sorgen oft allein. Die Mutter dient als Maßstab für die Beurteilung und Einschätzung ihres Verhaltens auch durch andere Erwachsene. Dass sich ihre Mutter zurückzieht und nicht mehr mit Nadine zum Arzt geht, kann sie nicht verstehen. Was Nadine von der Scham hält, ist zweierlei: „Wenn sich schon alle für mich schämen müssen, muss ich mich zumindest auch schämen.“ und „Was kann ich denn dafür, dass ich so bin, ich tue es ja nicht absichtlich.“

Am liebsten würde sie dazugehören, langsam groß werden. Sie möchte erfahren, ob sie noch wachsen wird und ob sie ihre Periode bekommen wird.

PEA 3: Wie findet Nadine in der gemeinsamen Arbeit ihren Ausdruck: Vor allem durch das wiederholte Spielen erlebter und auch befürchteter Situationen und das Einbeziehen von hilfreichen Vorstellungen und Menschen findet Nadine einen Ausdruck. Sie erlebt ihre ältere Schwester als hilfreich, die bereits in anderen Situationen eine Stütze für sie war. Nadine möchte diese zur Untersuchung mitnehmen. Außerdem besprechen wir, dass sie auf der Kinderstation im Krankenhaus eventuell besser aufgehoben ist als im Zentrallabor, weil dort die Ärzte Erfahrung mit schreienden Kindern haben. Im Spiel üben wir, wie sie dem Arzt sagen kann, dass sie sich vor Nadeln fürchtet und dass sie deshalb bei der Blutabnahme weinen wird und dass sie um ein schmerzstillendes Gel bitten kann. Sie entscheidet sich schließlich für ein schnelles Vorgehen: Wenn, dann gleich, damit der Mut nicht wieder sinkt und auf alle Fälle gemeinsam mit ihrer Schwester.

b) Sich-Schämen für andere

3. Grundmotivation mit Bezug zur 2. Grundmotivation: Ich lebe – mag ich so leben?

Hier ist Scham ein Zeichen von Dazugehörigkeit. Der Mensch erlebt sich als einem Familienverband, einem Staat, einer Glaubensgemeinschaft etc. zugehörig, einem Gefüge, in das er hineingeboren ist oder für das er sich entschieden hat. Es besteht also ein hoher Grad an Identifizierung. Zugehörigkeit gibt dem Menschen Sicherheit. Sein Selbstwertgefühl ist mit dem Ansehen der Gruppe gekoppelt und hängt auch von dieser Gruppe ab. Verstößt die Gruppe gegen Prinzipien des Einzelnen oder verhalten sich die Eltern anders als die Norm, entsteht das Schamgefühl aus dem Umstand heraus, dass andere die Gruppe oder die Eltern so sehen und man damit aufgrund der Identifizierung selbst so gesehen wird.

Beispiele für diese Art von Schamgefühl: Scham für die Eltern, deren Verhalten man in der Pubertät plötzlich

nicht mehr versteht, für die Religionsgemeinschaft, die sich nicht an ihre eigenen Regeln hält, für die Partei, die plötzlich immer radikaler wird …

Fallbeispiel zwei:

Arbeit mit der Scham über die Zugehörigkeit: Laura, zu Beginn der Therapie 12 Jahre alt. Grund für die Therapie sind Versagensängste und Leistungsdruck.
PEA 0: Laura hat einen zwei Jahre jüngeren Bruder und liebevolle Eltern, die im Urlaub unter anderem gerne ausgefallene Dinge erleben. Sie machen im Sommer immer eine zweiwöchige Tour mit den Kindern. Auch in diesem Sommer erleben sie gemeinsam vieles, ehe sich die Eltern entscheiden, noch drei Tage zu campen, allerdings in einem FKK-Areal. Laura, die an der Kippe zur Pubertät steht und ihre Privatsphäre braucht, fühlt sich von der Situation äußerst befremdet. Die neue Erfahrung ist ihr sehr unangenehm. Die Eltern, die ihre Tochter noch als Kind und nicht als Jugendliche erleben, sehen kein Problem.
PEA 1: Laura ist verlegen und erlebt sich machtlos und zunehmend wütend auf die Erwachsenen. Sie würde am liebsten verschwinden. Die Beschämung bedeutet für Laura große Verunsicherung. Sie hat Angst, dass ihr Bruder, dem die Situation gefällt und der im nächsten Jahr in dasselbe Gymnasium wie Laura kommt, davon in der Schule erzählt. So könnte es auch in ihrer Klasse zum Thema werden. Diesen Gedanken erlebt sie als soziale Vernichtung.
PEA 2: Sie findet die Nacktheit der anderen abstoßend und peinlich. Sie selbst bleibt angezogen. Sie ist Nacktheit in anderen Bereichen als dem Badezimmer nicht gewöhnt. Sie versteht die Neigung der Urlauber nicht, und sie versteht auch ihre Eltern nicht, die so etwas vorher noch nie gemacht haben.
PEA 3: Was sie am liebsten tun würde, ist, mit den Eltern zu reden. Sie möchte auf keinen Fall mehr, dass diese spontan entscheiden, was im Urlaub gemacht wird. Sie sollen die Aktivitäten vorher mit den Kindern besprechen. Laura besteht auf ihre Privatsphäre und möchte auch keine nackten Menschen im Urlaub um sich haben.

c) Sich-Schämen für etwas, das man selbst getan hat (Schuld)

3. Grundmotivation mit Bezug zur 3. Grundmotivation: Ich bin ich – darf ich so sein, wie ich bin?
Indem der Mensch über die Grenzen eines anderen gegangen ist und ihn dadurch verletzt hat, hat er sich schuldig gemacht. Im Anschluss daran kann er nicht zu dem stehen, was er getan hat und empfindet sich darin als angreifbar, weil es eine Schwäche war, mit der er sich oder einen anderen verletzt hat.
Beispiele: ein Kind schlagen, jemanden mobben …

Fallbeispiel drei:

Frau M., zu Beginn der Therapie 35 Jahre alt. Die Patientin ist beschämt, weil sie ihren Sohn schlägt, wenn sie sich überfordert fühlt.

PEA 0: Als Frau M. in Therapie kommt, ist sie in einem krisenhaften Zustand, weil ihr Ehemann und Vater der beiden Kinder (Sohn sieben Jahre, Tochter ein Jahr) vor zwei Monaten überraschend die Familie verlassen hat. Die Gründe für die Trennung sind ihr nicht ganz klar, der Ehemann soll seinen Beruf durch Einsparungen verlieren, die Existenz ist gefährdet, er zeigt sich nicht gesprächsbereit. Frau M. erlebt sich allein verantwortlich für die Kinder, das Haus und die Weiterentwicklung der Ehe. Aus der zunehmenden Überforderung heraus hat die Patientin begonnen, bei Auseinandersetzungen ihren Sohn zu schlagen.
PEA 1: Sie beschreibt Gefühle des „Keinen-Platz-in-ihrer-Haut-Habens“, der Überforderung und der Verzweiflung. Sie ist sehr aufgewühlt und erlebt sich zum ersten Mal im Leben allein mit zu viel Verantwortung. Dominierend ist das Gefühl der Machtlosigkeit. Das Schlagen ist ein Ventil, um Aggression abzubauen. Sie kann gar nicht mehr überlegen, sondern sieht nur mehr rot. Nachdem sie zugeschlagen hat, tritt nicht sofort Beschämung ein, sondern sie erlebt tatsächlich für einen ganz kurzen Augenblick Erleichterung. Die Schamreaktion setzt mit der Reaktion ihres Sohnes ein. Wenn dieser weint und vor der Mutter davonläuft, dann kommt die Scham mit voller Heftigkeit.
Überlegungen kommen dazu: „Was hält mein Sohn jetzt von mir? Was denkt er über mich? Kann ich das jemals wieder gut machen? Wie kann ich es gut machen?“ Der spontane Impuls dazu ist der Wunsch, die Zeit zurückzudrehen und spurlos aus der Familiensituation zu verschwinden. Frau M. beginnt dann penibel stundenlang zu putzen, sie bestraft sich damit selbst. Anstatt mit der beschämenden Situation umzugehen, läuft sie vor ihr davon. Am nächsten Tag ist sie nicht ausgeruht und die Überforderung hat neuerlich zugenommen.
Sie ist außerdem der Meinung, dass eine gute Mutter sich immer unter Kontrolle haben muss und nicht überfordert sein darf. Sie aber spürt eine sehr große Überforderung. Sie hat es nicht verdient, dass ihr Sohn ihr vergibt.
PEA 2: Frau M. versteht nicht, wieso sie sich plötzlich so verhält. Sie kennt sich so nicht, und sie mag sich so nicht. Sie hat noch nie einen derartigen Druck erlebt und vor allem war sie mit der Bewältigung noch nie alleine. Die

Unsicherheit, warum ihr Mann die Familie verlassen hat, und die damit verbundenen Gedanken beherrschen sie rund um die Uhr. So versucht sie, wenigstens auf einen Bruchteil ihres Lebens noch Einfluss zu haben, wenn es sein muss, dann mit Gewalt. Frau M. hat wenig Zugang zu kindlichen Bedürfnissen. Sie fühlt sich in der Trennungssituation von ihrem Sohn hintergangen, der den Vater immer noch liebhat, und hat ihm gegenüber eine vorwurfsvolle Haltung, die sie zunehmend aggressiv macht.
Frau M.s Gewissen ist derart belastet, dass sie in erster Linie für ihre Taten Buße tun will.
Ihre Vorstellung ist, dass sie Beschämung verdient hat, weil sie etwas tut, was man nicht tun darf. Beschämung wird für sie also zum einzig gerechten Ausgleich (Auge um Auge). Frau M. erinnert sich an ihre Mutter, die auch zugeschlagen hat, wenn sie keinen Ausweg mehr wusste, die es aber danach immer abstritt und meinte, es wäre nie passiert. Frau M. hat Angst, denn auch sie spürt den Impuls, das zu tun. Aber sie erinnert sich, wie sie darunter gelitten hat und will es besser machen. Am liebsten würde sie um Entschuldigung bitten und lernen, anders zu reagieren als mit Gewalt.
PEA 3: Was will sie konkret tun? Das größte Anliegen ist es ihr, mit ihrem Sohn zu reden und sich zu entschuldigen. Sie weiß, dass sein Verhalten nicht der Auslöser für ihre Hilflosigkeit ist, dass sie aber lernen muss, wie sie anders mit ihm umgeht, was auch ein Ziel in ihrer Therapie ist. Das Grundproblem muss sie mit ihrem Ehemann klären, damit sie versteht, warum er die Familie verlassen hat. Auch mit ihrer Mutter will sie über die Kindheitserfahrungen sprechen. Der Sohn ist der Erste, mit dem Frau M. reden will, weil ihr dieses Gespräch am wichtigsten ist.

Alle drei Formen des Sich-Schämens führen zum Verbergen, zum Für-sich-Behalten. Das kann Entwicklungsprozesse verhindern (vgl. Längle 2006).

Personen, die versuchen, ihre Schamerlebnisse zu beschreiben, tun dies in sehr eindrucksvoller Weise, weil sie durch die Beschämung im tiefsten Inneren betroffen sind. Hier ist die Therapeutin oder der Therapeut gefragt, dem Menschen personal und schamvoll zu begegnen, um ihn zu schützen. Oftmals ist der Schamaffekt so unerträglich, weil die Person in ihrem Selbst zutiefst erschüttert ist und das Gefühl haben kann, sich selbst verloren zu gehen.
Die Arbeit an der verletzten Scham ist etwas Feines, schwer allein Fassbares. Die Scham kommt gemeinsam mit einem Grund. „Ich schäme mich, weil …“ Sie ist gebunden an eine Situation, die ebenfalls der Bearbeitung bedarf. Außerdem ist Beschämung etwas, das von außen beeinflusst wird. Die Bedeutung des weltoffenen Pols der Person rückt somit entschieden in den Mittelpunkt.
Weil dieser Bereich so fein ist, fühlt man sich in der therapeutischen Arbeit dem Menschen so nahe, da man die Erlaubnis bekommt, sich innerhalb der Grenzen der Klientin oder des Klienten zu bewegen. Dadurch wird die tiefe Verletzlichkeit jeder Person deutlich, die entsprechende Behutsamkeit vom Therapeuten bzw. von der Therapeutin verlangt.

Literatur

Dankowski W (2009) Leiblichkeit und Schamerleben. Existenzanalyse 26, 2, 136–140
de Mandeville B (2002) Die Bienenfabel. Berlin: Suhrkamp
Hilgers M (2006) Scham-Gesichter eines Affekts. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht
Kalbe W (2002) Scham-Komponenten, Determinanten, Dimensionen. Hamburg: Dissertation
Längle A (2006) Lernskriptum zur Existenzanalyse und Logotherapie. Dritte Grundmotivation. Wien, 3°
Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: facultas.wuv
Lewis M (1993) Scham. Annäherung an ein Tabu. Hamburg: Ernst Kabel Verlag
Tiedemann J L (2007) Die intersubjektive Natur der Scham. Berlin: Dissertation

Anschrift der Verfasserin:
PhDr. Barbara Gawel
Hernalser Hauptstraße 101/15–16
A – 1170 Wien
www.barbaragawel.at

SCHAM

Aus:
Längle A (Hrsg) (2020) Lexikon der Existenzanalyse und Logotherapie. Wien: GLE-Verlag, 5. erweiterte Aufl., S. 44

Scham ist eine *im Gespür verankerte Haltung* zum Schutz der Intimität der → *Person,* ihrer → Würde und des → Selbstwertes. Wegen der hohen Sensibilität und Verletzlichkeit als Person braucht der Mensch die Scham zu ihrem Schutz. Die Person hat einen *intimen* und einen *öffentlichen* Pol. In beiden ist sie verletzlich durch Nicht-Beachtung (übergangenwerden), Ungerechtigkeit, Entwertung, Entwürdigung (→ 3. Grundmotivation). Der *intime Pol* der Person erwächst aus dem Erleben des Sich-selbst-gegeben-Seins („Ich bin mit mir"). In diesem Sich-Anvertrautsein („ich als Person bin mir - meinem Ich – anvertraut") ist der Mensch ganz bei sich. Daraus entsteht das *Gefühl der Innerlichkeit, der persönlichen Intimität* („da gehört keiner mehr dazwischen – das bin nur ich"). In dieser intimsten Resonanz hebt der EA zufolge das Wirksam-Werden der Person an („Wenn ich mit mir bin – bin ich Person"). Hier erlebt sich der Mensch als unvertretbar, als sich zutiefst gemeint. – Als Person hat der Mensch *Würde*, für sich selbst und vor allem im öffentlichen Raum des menschlichen Miteinanders. In diesem *öffentlichen Pol* braucht die Person *Ansehen* und *Respekt*.

Scham ist für beide Pole ein positiver Begriff, weil es in ihr intuitiv gespürt um den Erhalt des Wertes der Person geht, was dann vom Ich als Haltung übernommen wird. Scham wacht darüber, was bei der Person verbleiben soll, was sie für sich haben und behalten will, und was sie nach außen geben will, um so ihre Würde und ihr Ansehen aufrecht zu erhalten. So verhilft die Scham, das *Eigene in seinem Wert zu schützen und die Grenze einzuhalten* vor Menschen, die man nicht am inneren Wert teilhaben lassen will.

Neben dieser ***funktionalen*** Definition von Scham als Schutz kann sie ***inhaltlich*** definiert werden als *angemessene Zurückhaltung* vor dem Intimen und für den Erhalt des Ansehens vor sich und anderen. Scham verlangt Einhaltung des Respekts vor der Würde und Unantastbarkeit der Person (der eigenen wie der anderen) und dem Wert ihrer nur sich selbst gehörenden Innerlichkeit.

Eine dritte Bedeutungsebene liegt in der ***operationalen*** Bestimmung der Scham als Wahl des Adressaten für das Persönliche, das man jemandem kundtun will bzw. worin man sich sehen lassen mag. Das bedeutet praktisch das Verfügen darüber, wem man wieviel, wann und wie sagt. Dadurch wird die Angemessenheit der Äußerung, des Verhaltens und Einblick-Gewährens bemessen.

Zurückhaltung und Angemessenheit gilt nicht nur für den eigenen Schutz, sondern auch im Umgang mit den anderen, die man nicht „schamlos" behandeln und vor denen man nicht „unverschämt" sein will. Scham tritt sowohl für eigene Intimität als auch für Intimität des anderen auf.

Solche Scham ist „unverletzt", denn man hält sich innerhalb der eigenen Schamgrenzen bzw. außerhalb der Schamgrenzen des anderen auf. Man kann dann schamvoll über Intimes und Persönliches sprechen. Das ist die Grundlage der psychotherapeutischen Gespräche, in denen die Schamgrenzen beider Seiten nicht verletzt werden. Die schamvolle Haltung wird als positiv erlebt und beruht auf den Bedingungen für gelingendes Existieren (→ Grundmotivationen): 1. → Vertrauen und Schutz; 2. Mitfühlen, emotionale Nähe, sich berühren lassen; 3. Respektvolle Distanz; 4. Sinnvoller Kontext. So ermöglicht Scham → Begegnung. Scham wird oft wie ein schützender Mantel erlebt. Die schamvolle Begegnung enthält eine Spannung: „Hinter der Scham ist ein Geheimnis – die Person."

Dagegen handelt es sich beim **Sich-Schämen** um die „verletzte Scham", die mit einem Gefühl des Selbstwertverlustes einhergeht. Es entsteht ein peinliches Gefühl, wenn die Schamgrenze (entweder von außen oder von innen) verletzt wird und die Person sich bloßgestellt fühlt. Sich schämen geschieht nur für nicht gewollte Aufdeckung von Intimem oder für etwas als negativ Empfundenes oder Angesehenes: In dieser Blöße, mit diesem intimen Geheimnis oder mit diesem Makel, mit dieser Peinlichkeit (Schwäche, Fehler, Versagen) möchte man nicht von anderen gesehen werden. Man will dieses persönlich Berührende bzw. diese „Schande" verborgen halten. Von intrinsischem Schämen kann gesprochen werden, wenn man nicht zu dem stehen kann, was sichtbar wird; von Über-Ich-Schämen, wenn etwas von anderen abgewertet wird und man Angst vor negativen Konsequenzen hat.

M. a. W: Sich schämen heißt, wenn Persönliches oder Schwächen in Hände geraten, in die man es nicht ge-

ben will, weil es inadäquat preisgegeben bzw. entdeckt wird.
Schämen kann den Täter wie das Opfer befallen: man unterscheidet die Täter-Scham (ich übertrete deine Grenze und es ist mir peinlich, weil ich dich verletzt habe) von der Opfer-Scham: Meine Grenze ist überschritten worden, ich bin verletzt, bloßgestellt, entwürdigt, benützt… Missbrauchs-Opfer schämen sich oft. Solche „Scham“ (eigentlich Schämen) kann hemmen und Heilung verhindern. Obwohl verständlich, ist solches Beschämtsein eigentlich „falsche Scham“ und kann → Copingreaktionen auslösen wie alles Sich-Schämen: verbergen, verheimlichen (Distanz nehmen); überspielen (Aktivismus); Zorn (Aggression); abspalten (Totstellreflex). Sie entsteht, wenn man das Erfahrene nicht annehmen kann.
Scham entwickelt sich im Wechselschritt mit der erhaltenen Wertschätzung von außen und der eigenen Erfahrung wertvoller, verletzlicher Innerlichkeit. Ist das Ich einmal soweit gestärkt und als „Sich-selbst-Sein“ empfunden, und ist der Selbst-Wert spürbar verankert, entsteht ein Gefühl der eigenen Kostbarkeit und Verletzlichkeit. Schon das einjährige Kind versteckt sich schamvoll-ängstlich hinter dem Kopf der Mutter. Was mit einem geschieht, ist hinfort nicht mehr beliebig und man kann innerlich Schaden anrichten. Außerdem geht es nicht mehr jeden etwas an, was in mir ist. Man kann nun vor anderen ein „Gesicht verlieren“, eben den Wert des ganz Persönlichen, der in der Öffentlichkeit Bestand haben soll.

Literatur:

Frankl VE (1990) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Piper, München
Längle A (2016) Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas
Längle A (2016) Die Würde des Menschen. In: Leidfaden 5, 4, 4-8

A. Längle (1996/2020)

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

AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL Deutsche Bildungsdirektion
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO ALTO ADIGE Direzione Istruzione e Formazione tedesca
GLE ÖSTERREICH
pht PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE TIROL

MASTERARBEIT

Trauern als personaler Verarbeitungsprozess im Lichte der Existenzanalyse

Eine wissenschaftliche Fallstudie anhand der Narrationsanalyse

Martha Sulz

In der vorliegenden Arbeit steht der Prozess des Trauerns nach einem schweren Verlust durch Tod oder Trennung im Mittelpunkt. Mithilfe einer Fallstudie wird der personale Verarbeitungsprozess aus Sicht der Existenzanalyse basierend auf Längles Modell zur schrittweisen Leidbewältigung beleuchtet.
Dazu wird ein Interview mittels Narrationsanalyse ausgewertet, u. a. um sie als qualitative Forschungsmethode in die Psychotherapieforschung einzuführen. Die Narrationsanalyse wird vorab ausführlich dargestellt, um ihre Anwendung für die Psychotherapie erproben und im Anschluss daran reflektieren zu können. Die Situation des Interviews im Verlauf eines psychotherapeutischen Prozesses wird klar dargelegt.
Es soll gezeigt werden, dass Trauern ein personaler Verarbeitungsprozess ist, zu dem Psychotherapie und hierin insbesondere die Existenzanalyse einen unterstützenden Beitrag leisten kann, um letztlich in eine personalere Emotionalität zu kommen.
Schlüsselwörter: Trauern, Trauerprozess, Leidbewältigung, Verlust, Tod, Existenzanalyse, personaler Verarbeitungsprozess, Narrationsanalyse, Fallstudie, Interview

ABSCHLUSSARBEITEN

Spezifika in der psychotherapeutischen Arbeit mit Geflüchteten

Eva Eckhard

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

---

Der Umgang mit dem Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität in der existenzanalytischen Psychotherapie

Alexandra Fuchs

In der vorliegenden Abschlussarbeit setzt sich die Verfasserin der Arbeit mit der Frage, welche Einflussmöglichkeiten die existenzanalytische Psychotherapie auf Personen mit dem Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität (HSP) haben kann, auseinander. Zunächst wird dieses Phänomen allgemein beschrieben und auf Forschungen dazu verwiesen. Nach allgemeinen existenzanalytischen Überlegungen zur Hochsensibilität folgt eine Differenzialdiagnostik zu psychischen Störungen mit ähnlichem Erscheinungsbild. Im Anschluss werden konkrete psychotherapeutische Methoden für den Umgang mit hochsensiblen Patienten beschrieben und anhand von Praxiserfahrungen ausgeführt.
Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das Wissen um das Charaktermerkmal Hochsensibilität von großer Bedeutung für die Psychotherapie ist, um einem Entstehen von psychischen Erkrankungen entgegenzuwirken oder solche schneller heilen zu können.
Schlüsselwörter: Hochsensibilität, Informationsverarbeitung, Übererregbarkeit, intensive Wahrnehmung, Überreizung, Differenzialdiagnostik, existenzanalytische Psychotherapie

---

Aspekte des klassischen chinesischen Denkens und der Existenzanalyse

Eine Gegenüberstellung anhand von François Jullien: Vom Sein zum Leben. Euro-chinesisches Lexikon des Denkens

Marianne Gregoria Hötzer

Die vorliegende Arbeit versucht eine Verbindung herzustellen zwischen Aspekten des antiken chinesischen Denkens, wie es der französische Philosoph und Sinologe François Jullien in seinem 2015 erschienenen Buch "Vom Sein zum Leben. Euro-chinesisches Lexikon des Denkens\ vermittelt und interpretiert, und der Existenzanalyse. Nach einer kurzen Darstellung der Genese des europäischen Denkens und der Grundzüge des klassischen chinesischen Denkens werden – mit Schwerpunkt auf Phänomenologie und Prozess – die Grundmotivationen, die phänomenologische Haltung, die Personale Existenzanalyse (PEA) sowie die

Person als Subjekt der existenzanalytischen Psychotherapie mit dem chinesischen Weltverständnis, der Grundhaltung der "Disponibilität", den Konzepten von "Neigung" und "Reifung" sowie dem Erfassen der "Situation" gegenübergestellt. Ein kurzes Resümee mit einigen weiterführenden Fragen bildet den Abschluss der Arbeit.
Schlüsselwörter: Denken und Sprache, chinesisches Denken, Phänomenologie, Prozess, Freiheit, Subjekt

---

"Selbst bin ich Körper im Fließen der Person"

Wie die Förderung der Selbstregulierungsfähigkeit und Affekttoleranz auf der Ebene des vegetativen Nervensystems das Bergen des Berührtseins in der existenzanalytischen Arbeit unterstützen kann

Sieglinde Gruber

Person ist ein Schlüsselbegriff in der Existenzanalyse, er steht für das Eigentlichsein des Menschen. Die Aktivierung der Person ist Ziel existenzanalytischer Therapie. Die personale Fähigkeit mit sich und der Welt in einen freien Dialog zu kommen, wird mittels Ich-Funktionen ermöglicht, diese sind wiederum von der Verfügbarkeit struktureller Fähigkeiten abhängig. Mit der vorliegenden Arbeit soll gezeigt werden, wie strukturelle Fähigkeiten vor allem die Fähigkeit zur Selbstregulierung und Affekttoleranz gefördert werden können, damit die Person berührbar und ansprechbar wird. Der Fokus wird dabei auf die Arbeit mit dem vegetativen Nervensystem gelegt, Grundlagen bieten hierfür die Forschungen zur Polyvagal-Theorie und die Arbeiten von Peter Levine. Die Anwendbarkeit der theoretischen Überlegungen wird anhand von Fallbeispielen dargestellt.
Schlüsselwörter: Person, Dialog, Ich-Funktion, Selbstregulierung, Affekttoleranz, Polyvagal-Theorie, personale Existenzanalyse

---

… weil es ums Leben geht …

Resilienzstärkung bei Kindern in Anbetracht einer lebensbedrohlichen Erkrankung

Birgit Heger

Im Rahmen der vorliegenden Abschlussarbeit sollen die Parallelen zwischen den bestehenden Konzepten zur Resilienz und dem Strukturmodell der Existenzanalyse aufgezeigt werden. In einer Einführung zum Thema „Krebs im Kindesalter“ werden seine Entstehung und Behandlung erläutert und auf psychosoziale Auswirkungen hingewiesen. Im Anschluss daran erfolgt eine Auseinandersetzung mit dem Begriff und Konzept der Resilienz, ebenso wie mit den vier existentiellen Grundmotivationen nach Alfried Längle. Der Schwerpunkt der Arbeit liegt auf dem Versuch, anhand der exemplarischen Darstellung der praktischen Arbeit in der psychosozialen Begleitung der jungen Patienten an einer Pädiatrischen Onkologie Parallelen zwischen den Konzepten zu ziehen.
Ziel dieser Arbeit ist es, ein tieferes Verständnis für die Bedeutung der Resilienzstärkung bei lebensbedrohlich erkrankten Kindern zu erhalten.
Schlüsselwörter: Resilienz, Resilienzstärkung, Kindesalter, Krebs im Kindesalter, Grundmotivationen, Pädiatrische Onkologie

---

Eltern – Kind – Interaktionsstunden im klinischen Setting

Diana Kainbacher

Diese Arbeit soll die Wichtigkeit von Elternarbeit in der Kinder- und Jugendpsychotherapie aufzeigen. Welchen Einfluss haben die Eltern – Kind – Interaktionsstunden auf den therapeutischen Prozess des Kindes oder Jugendlichen. Welche Rolle hat der Therapeut in diesem Setting. Die Interaktionsstunden werden in ihrem Ablauf und den Übungen erklärt und existenzanalytisch betrachtet. Des Weiteren wird sich durch den Bezug auf die vier Grundmotivationen ein Gesamtbild der therapeutischen Arbeit ergeben. Die Wechselwirkungen im familiären Setting auf den Einzelnen zu erkennen, zu verstehen und zum Ausdruck zu bringen ist Schwerpunkt in diese Stunden.
Schlüsselwörter: Existenzanalyse, Grundmotivationen, Interaktionsstunden, Wechselwirkungen

---

Selbst-Hilfe-Gruppe

Existenzanalytische Analyse

Margareta Kalemba-Holzgethan

Diese Arbeit ist ein existenzanalytischer Blick auf die Selbsthilfegruppe des Vereines Selbsthilfe & Prävention – Club D&A für Betroffene von Burnout, Depression und / oder Angsterkrankungen anhand der Grundmotivationen und der Personalen Existenzanalyse. Mit Fallbeispielen und statistischen Zahlen aus dem Verein und der Selbsthilfegruppe wird versucht, die Theorie lebendiger zu gestalten. Weiters wird auf die Frage „In wie weit mich die psychotherapeutische Ausbildung in meiner Rolle als Moderatorin einer Selbsthilfegruppe verändert hat“, eingegangen. Im Anhang ist das Regelwerk der Selbsthilfegruppen von Club D&A zusammengefasst.
Schlüsselwörter: Selbsthilfegruppe Club D&A, Betroffenheit, Moderator, Burnout, Depression, Angsterkrankung, Gruppenstruktur, Gruppenmoral, Gruppenklima, Gruppenentwicklung

Charakteristische Persönlichkeitsmerkmale bei Herzpatienten

Zur Bedeutung existenzieller Fehlhaltungen bei der Entstehung von Herzerkrankungen

Stefan Körber

Ausgehend von Beobachtungen des Autors als Psychologe in einer kardiologischen Rehaklinik wird der Frage nachgegangen, ob charakteristische Persönlichkeitsmerkmale bei der Entstehung von Herzerkrankungen eine Rolle spielen.
In einem ersten Schritt werden die charakteristischen Erlebens-, Einstellungs- und Verhaltensweisen von Herzpatienten beschrieben. Es folgen die Darstellung des Konzepts der Grundmotivationen nach Alfried Längle und dem psychosomatischen Störungsmodell der Existenzanalyse sowie die Beschreibung der Erkenntnisse der Gesundheitspsychologie; letztere zeigt anhand von fünf Mechanismen auf, wie Persönlichkeitsmerkmale auf die Gesundheit einwirken können. Anschließend werden in einem Überblick die historischen und aktuellen Modelle der Psychokardiologie zur Ätiologie von Herzerkrankungen, wie bspw. das Typ-A-Persönlichkeitsmuster und dessen Weiterentwicklung zum Typ D dargestellt.
Der Autor entwickelt auf dieser Grundlage ein eigenes Modell: Herzpatienten entwickeln aufgrund von Verletzungen und Mangelerlebnissen in frühen Entwicklungsphasen ein gestörtes Grundgefühl in einer der vier Grundmotivationen. In der Folge tritt ein negativer Affekt auf: Verunsicherung, Verlassenheit, Selbstverlorenheit/Ungenügendsein oder Leere. Zur Abwehr der negativen Empfindung kommt es zur (unbewussten) Anwendung von Coping-Reaktionen. Allen Herzpatienten gemeinsam ist, dass sie mittels Aktivismus – also der zweiten Stufe der Coping-Reaktion – gegen die negativen Affekte ankämpfen. Dabei kommt es aufgrund der unterschiedlich betroffenen Grundmotivation zu spezifischen Bewältigungsmustern (fixierte Coping-Reaktionen), die mit der Zeit Teil der Persönlichkeit werden. Infolgedessen entstehen bei Herzpatienten fünf unterscheidbare charakteristische Persönlichkeitsmuster, die sich in einer hohen Leistungsbereitschaft, z.B. in Form eines perfektionistischen oder überfürsorglichen Verhaltens, ausdrücken.
Weitere wichtige Elemente des Modells sind die verminderte Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Körperempfindungen sowie die Hemmung offener Aggressionen. Die daraus entstehende mangelnde Selbstfürsorge führt zusammen mit der hohen Leistungsbereitschaft zu einer pathologischen Verausgabungsbereitschaft bei Herzpatienten.
Abschließend diskutiert der Autor, welche Schlussfolgerungen aus seinem Modell für das Behandlungskonzept in der kardiologischen Rehabilitation abgeleitet werden können.

Schlüsselwörter: KHK, Infarkt, Herzerkrankung, Rehabilitation, Persönlichkeitsmerkmal, Persönlichkeitsmuster, Psychosomatik, Psychokardiologie, fixierte Coping-Reaktion, Grundmotivationen, pathologische Verausgabungsbereitschaft, mangelnde Selbstfürsorge

---

Hochsensibilität im Feld der vier Grundmotivationen

Roxane Kübler

In dieser Arbeit werden die vier personal-existentiellen Grundmotivationen nach Alfried Länge und Viktor Frankl erklärt. Dann wird das Konzept der Hochsensibilität von der amerikanischen Psychologin Elaine Aron erläutert, wonach Hochsensibilität eine erhöhte Reizempfindlichkeit ist. Anschliessend werden konkrete Themen aus dem Bereich der Hochsensibilität mit den vier Grundmotivationen verknüpft und reflektiert. Hierbei wird ein Verständnis entwickelt, wonach hochsensible Menschen einerseits mehr Herausforderungen auf den Ebenen der ersten drei Grundmotivationen haben, jedoch dafür besondere Fähigkeiten auf Ebene der vierten Grundmotivation besitzen. Zum Schluss werden daraus konkrete Empfehlungen für die Beraterpraxis formuliert.
Schlüsselwörter: personal-existentielle Grundmotivationen, Hochsensibilität, Reizempfindlichkeit, Beratung

---

Zwei wie Pech und Schwefel

Persönlichkeitsstörung und Sucht

Stefan Mathies

Ein erster Fokus dieser Arbeit ist auf das soziale beziehungsweise familiäre Umfeld von Sucht betroffenen Menschen, die Mitbetroffenen, und die sich daraus ergebenden zusätzlichen Anforderungen an die Therapie, gerichtet.
Den Kern der theoretischen Ausführungen bildet die Darstellung des existenzanalytischen Verständnisses von fehlender personaler Stellungnahme und personaler Aktivität im Horizont der Genese der beiden Krankheitsbilder. Unter Einbezug der grundmotivationalen Theorie werden die Prozesse beschrieben welche in ein personales und verantwortetes Leben führen oder ein solches verhindern.
In einem nächsten Schritt werden Möglichkeiten für den therapeutischen Umgang mit jenen Themen, welche für die Verhinderung der Lebenserfüllung verantwortlich sind, skizziert. Anhand der Beschreibung konkreter therapeutischer Schritte und Techniken soll ein Einblick in die Suchttherapie, in die Therapie von Menschen mit Persönlichkeitsstörungen und auch der therapeutische

Umgang bei gleichzeitigem Auftreten der Störungsbilder möglich werden.
Abschließend, und um einen praxisnahen Bezug zum therapeutischen Alltag mit PatientInnen mit Persönlichkeitsstörung und Suchterkrankung zu ermöglichen, wird als Ergänzung zu den theoretischen Ausführungen ein Fall aus meinem klinischen Berufsalltag geschildert. Die Beschreibung der therapeutischen Arbeit soll die Möglichkeit bieten die theoretisch ausgeführten Überlegungen und Konzepte anhand der klinischen Tätigkeit zu reflektieren.
Schlüsselwörter: Persönlichkeitsstörung, Sucht, Mitbetroffene, Person und Struktur, Grundmotivationen, Motivation, Existenzialität

---

NIK Aufgewachsen im Internat als Chance.

Die Leiden eines Kindes: Hin- und hergerissen zwischen Verweigerung und Kooperation – betrachtet im Licht der Existenzanalyse

Veronika Möri-Sägesser

Die vorliegende Arbeit schildert den Weg, den Nik und ich zusammen gegangen sind, unter Einbezug der Existenzanalyse und Logotherapie und den vier Grundmotivationen. Nik lebt im Internat. Während dreieinhalb Jahren begleitete ich ihn mit meinem heilpädagogischen Fachwissen in der internen Schule. Die Ausgangslage von Nik ist aus familiären und schulischen Gründen sehr schwierig. Sein Verhalten in der Schule ist anfangs geprägt von Aggression, Ablehnung und Verweigerung. Durch die heilpädagogische Begleitung auf dem Hintergrund der vier Grundmotivationen entwickelt sich Nik vom widerspenstigen Kind zum kooperationsfähigen jungen Mann. In einem langen Prozess kann er die dazu fehlenden Voraussetzungen aufarbeiten, in verlässliche Beziehungen treten, sowie vorbehaltlose Annahme seiner Person erfahren. Auf dieser Grundlage wird es ihm möglich, eine sinnvolle Perspektive für sich aufzubauen.
Schlüsselwörter: Heilpädagogik, persönliche Entwicklung, existentielle Grundmotivationen, Selbstverantwortung, Begleitung

---

Kann die Kontemplation ein personal-existenzieller Akt sein?

Eine existenzanalytische Reflexion nach den vier Grundmotivationen von Alfried Längle über die Kontemplation von Franz Jalics

Andrásch /Andreas Pavel

Die Grundthese der vorliegenden Arbeit lautet: Anhand der Theorie der Existenzanalyse kann man die Kontemplation von Jalics ausgewogen und kritisch untersuchen und beurteilen. Für die Reflexion über das Gelingen und Misslingen der Kontemplation können die vier Grundmotivationen und die Copingreaktionen von Längle helfen. Beim Vergleich der theoretischen Einführung in die Kontemplation (die Ansprachen von Jalics) mit der Existenzanalyse hat sich gezeigt, dass die beiden Fachrichtungen große Ähnlichkeiten miteinander haben: das dialogische Menschenbild, die Bedeutung der Wahrnehmung des eigenen Körpers, der Gefühle und der Beziehungen, die Rolle der eigenen Personen-Mitte und des eigenen Wesens, die Abgrenzung vom Fremden und die Offenheit für das spirituell-Transzendente. In den 200 Gesprächen von Jalics wurden vier Faktoren der Kontemplations-Dynamik festgestellt: das Seins-Empfinden, Wahrnehmung des Körpers und der Hände, biographische Erlebnisse und die „Atmung-Ruhe“ als Selbsttranszendenz. Abhängig von der Stärke bzw. vom Fehlen dieser Faktoren kamen vier kontemplative Zustände als Ergebnis der Untersuchung vor: A) Bei- sich-Sein, B) Nicht-bei-sich-Sein, C) Mischzustand und D) Eins-Sein. Die Fragestellung der Arbeit heißt: Kann die Kontemplation ein personal-existenzieller Akt sein? Die Schlussantwort der Untersuchung lautet: In den Zuständen A und D: „Ja“, die Kontemplation kann hierfür ein personal-existenzieller und freier Akt sein. Bei den Phasen B und C hingegen nicht, diese sind unfreie Zustände.
Schlüsselwörter: Existenzanalyse, Kontemplation von Jalics (Meditation), Grundmotivationen, vier Faktoren der Kontemplation, Zustände der Meditation

---

Kann die menschliche Würde zerstört werden?

Psychisches Trauma und Würde-Erleben

Alexandra Peternell-Mölzer

Den Bogen über diese Arbeit spannen Fragen nach den Folgen traumatischer Verletzungen auf das Erleben von Würde. An den Beginn stelle ich den Versuch, die Spuren von menschlicher Gewalt zu skizzieren und ergänze diese durch den existenzanalytischen Blick auf tiefe Verletzungen. Wovon sprechen wir, wenn wir von Würde sprechen? Ich umreiße den Begriff unter Einbezug von existenzanalytischen und logotherapeutischen Überlegungen. Ausführungen zur Person und zum Selbsterleben bilden die Brücke zu der Frage, welchen Krater traumatische Erfahrungen in eine Existenz reißen. Die Folgen schwerwiegender Traumata unterstreichen, dass der Weg zurück in einen bejahenden Lebensvollzug verstellt und das Würdeerleben nachhaltig beeinträchtigt sein kann. Die Notwendigkeit des Aushalten-Lernens, vor die die Betroffenen gestellt sind, ist Grundbestand einer Psychotherapie, die mit der Abgründigkeit des Lebens konfron-

tiert ist. In den abschließenden Überlegungen richte ich einerseits den Blick auf gesellschaftliche Bedingungen, die den Nährboden für Traumatisierungen schaffen, zugleich reflektiere ich die Aufgabe der Psychotherapie an den Grenzen des Machbaren und Möglichen. Mit der Herausarbeitung der Bedeutung einer inneren Haltung von Respekt, Berührbarkeit und Demut wird der Kreis zur menschlichen Würde im psychiatrischen wie im gesellschaftlichen Kontext geschlossen.

Schlüsselwörter: Würde, Trauma, Existenzanalyse, Person, Selbst, Würdeverlust

Der Stellenwert der Psychotherapie in der Psychoneuroimmunologie

Eine Existenzanalytische & Logotherapeutische Betrachtungsweise

Bernhard Reitinger

Die Psychoneuroimmunologie, eine noch sehr junge Wissenschaftsdisziplin, welche sich mit der Wechselwirkung der Psyche, des Nerven- und des Immunsystems beschäftigt, erlangt in der medizinischen Forschung zunehmend an Bedeutung. Die folgende Arbeit gibt einen Überblick über den Stellenwert der Psychotherapie in der Psychoneuroimmunologie. Neben Definitionen und Begriffsbestimmungen werden Erklärungsansätze und Konzepte in der Psychoneuroimmunologie, sowie aktuelle Forschungsinstrumente und Forschungsergebnisse dargestellt. Wissenschaftlich von hohem Interesse und mittlerweile unumstritten ist hierbei die Beeinflussung der Immunaktivität durch psychotherapeutische Interventionen. Auf die Wirkungsweise bzw. auf mögliche Nebenwirkungen von Psychotherapie wird im Spezifischen eingegangen. Zudem wird versucht, in der vorliegenden Arbeit zum allgemeinen psychotherapeutischen Ansatz einige Kapitel zusätzlich aus dem existenzanalytischen und logotherapeutischen Blickwinkel eingehender zu betrachten, was wiederum eine noch spezifischere Wahrnehmung des Zugangs dieser humanistischen psychotherapeutischen Methode zur PNI ermöglichen soll.

Schlüsselwörter: Psychoneuroimmunologie, Biopsychosoziales Modell, Stellenwert der Psychotherapie, Wirkfaktoren, Risiko- und Schutzfaktoren, Persönlichkeitsfaktoren, Logotherapie und Existenzanalyse, humanistische Methode, Posttraumatisches Wachstum, Benefit-Finding

Schule als Sprungbrett in ein gesundes und erfülltes Leben

Existenzielle Pädagogik im Kontext schulischer Gesundheitsförderung

Daniel Scheyer

Aktuelle Untersuchungen zum Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen in Österreich unterstreichen die Notwendigkeit der Ausweitung von Maßnahmen zur schulischen Gesundheitsförderung. Vor diesem Hintergrund erfolgt im vorliegenden Beitrag eine Kontextualisierung der Existenziellen Pädagogik in Hinblick auf die psychosoziale Gesundheitsförderung im schulischen Setting. Mit der Frage nach dem Wesen der Gesundheit wird der gegenwärtig dominante Gesundheitsbegriff der WHO einem existenziell-anthropologischen Gesundheitsverständnis gegenübergestellt. Nach einer kurzen Darstellung der wichtigsten Grundgedanken der Gesundheitsförderung im Allgemeinen und der verschiedenen Ansatzpunkte zur psychosozialen Gesundheitsförderung im Besonderen, erfolgt eine Auseinandersetzung mit dem Lebenskompetenzansatz aus Sicht der Existenziellen Pädagogik und der WHO. Aufbauend auf diesen Ausführungen werden abschließend handlungsleitende Impulse der Existenziellen Pädagogik zur psychosozialen Gesundheitsförderung im schulischen Setting dargelegt.

Schlüsselwörter: Existenzielle Pädagogik, schulische Gesundheitsförderung, Lebenskompetenzen

„Ich KANN nicht, ich MAG nicht, ich DARF nicht mehr in die Schule und WOFÜR soll ich in die Schule gehen“

Das Projekt einer Stütz- und Förderklasse – eine exemplarische Falldarstellung und existenzanalytische Reflexion

Carmen Schinagl

In dieser Arbeit wird das Projekt einer Stütz- und Förderklasse an einer Grundschule in Bayern vorgestellt. Anhand einer Falldarstellung werden konkrete Interventionen abgeleitet und vor dem Hintergrund der existenzanalytischen Theorie reflektiert. Die zentrale Frage ist, wodurch die Entwicklungsschritte des Kindes unterstützt und die vorherrschenden Copingreaktionen reduziert werden können. Dieser Frage wird auf Basis einer existenzanalytischen Diagnostik und einem Theorieteil, der Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie, Entwicklungspsychopathologie, Bindungstheorie und vor allem existenzanalytische Grundannahmen heranzieht, nachgegangen. Abschließend werden konkrete Arbeitsansätze in der Einzelarbeit mit dem Kind, dem Team und den Eltern

beschrieben und der Prozess reflektiert.
Schlüsselwörter: Schule, Kinder, Pädagogik, Verhaltensauffälligkeiten, Falldarstellung, Entwicklungspsychologie, existenzanalytische Diagnostik

Emotionen in der Existenzanalyse:
Ein Exkurs in die Anthropologie und Neurobiologie

Christian Schneider

Dieser Beitrag gibt einen groben Überblick über verschiedene Theorien zum Emotionsbegriff mit seinen vielseitigen Inhalten und Bedeutungen. Emotionen stellen eine wichtige Schnittstelle in der Verbindung von Innenleben und Außenwelt des Menschen dar. Sie entstehen durch psychische/geistige kombiniert mit neurobiologischen Prozessen, die auch durch Faktoren in unserer Umwelt stark beeinflusst werden. Theorien zur Spezifizierung der Einflüsse von biopsychischen, sozialen und kulturellen Faktoren auf unsere Emotionen sind Gegenstand diverser Disziplinen. Um einen Einblick in einige ausgewählte Erklärungsmodelle von Emotionen zu geben, werden sowohl wissenschaftshistorische Aspekte, wie die Trennung von Körper und Geist, als auch Theorien der Anthropologie und Neurobiologie näher beleuchtet. Vor allem letztere zeigen die Bedeutung von Emotionen für die psychische Gesundheit und sind daher auch für die Grundlagen und Methoden der Existenzanalyse relevant.
Schlüsselwörter: Emotionstheorie, Neurobiologie, Kultur, Grundbedürfnisse, Grundmotivationen

Entwicklung und Entfaltung aus dem Fokus der Existenziellen Pädagogik

Bettina Speckle

Fragen wie der Mensch zu einem erfüllten (im Verständnis der existenziellen Pädagogik) “sinnvollen” Leben kommen kann und Entwicklung und Entfaltung von (jungen) Menschen gelingt, beschäftigen verschiedene Erziehende, Fachpersonen und Fachdisziplinen. Die vorliegende Literatur Arbeit wählt als Zugang zum breiten Thema der (gelingenden) Entwicklung und Entfaltung des (jungen) Menschen den Fokus der Existenziellen Pädagogik. Die Existenzielle Pädagogik ist auf der Logotherapie (nach Dr. Viktor E. Frankl) ebenso auf der Weiterentwicklung der Existenzanalyse (nach Dr. Alfried Längle) begründet. Die Verortung und das damit verbundene Fundament der Existenziellen Pädagogik werden in dieser Arbeit dargelegt. Insbesondere die daraus abgeleiteten Grundvoraussetzungen für (gelingende) Entwicklung und Entfaltung sind in diesem Zusammenhang bedeutsam. Diese Aspekte in einem breiteren humanwissenschaftlichen Kontext zu betrachten und in Bezug zur Tätigkeit in der ambulanten Beratung und Begleitung von Jugendlichen zu bringen, stellen weitere Aspekte des Forschungsinteresses dar.
Schlüsselwörter: Existenzphilosophie, Existenzanalyse, Pädagogik, existenzielle Pädagogik, Entwicklungspsychologie, Erziehungsstilforschung, Bindungsforschung

Herausforderungen in der psychotherapeutischen Begleitung junger Brustkrebspatientinnen

Viktoria Steinacher

Die Brustkrebserkrankung, insbesondere junger Patientinnen, stellt das gesamte Behandlungsteam vor eine Herausforderung. Auch in der psychotherapeutischen Begleitung/Behandlung gilt es eine Vielzahl an aufkommender Themen zu bedenken, wie z.B.: Sexualität, Kinder, Körpergefühl, berufliches und soziales Umfeld etc. In dieser Abschlussarbeit werden diese Aspekte näher beleuchtet und anschließend die psychotherapeutische Behandlung in den unterschiedlichen medizinischen Behandlungsphasen, aus existenzanalytischer Sicht beschrieben.
Schlüsselwörter: Brustkrebs, die junge Patientin, unterschiedliche Behandlungsphasen und deren psychotherapeutischen Herausforderungen, Psychosomatik

Verbitterung: Vom Leben be-leidigt?

Andrea Stöckl

Menschen, die sich selbst als verbittert erleben, sind oft schwierige Patienten, da ihre Selbstwahrnehmung und ihre soziale Identität stark mit dem Affekt der Verbitterung verbunden ist. Ihr Erleben ist davon geprägt, zu meinen, dass nur sie vom Schicksal bestraft worden sind. Aus diesem Affekt wird manchmal eine Lebenshaltung. Phänomenologisch ist oft eine Bitterkeit zu spüren, die sich in der therapeutischen Beziehung vom Patienten auf den Therapeuten übertragen kann. In dieser Arbeit über die Verbitterung lege ich zuerst mein Augenmerk auf die existentiellen Kosten dieser Haltung, um dann mögliche Ursachen zu diskutieren. Anhand eines Fallbeispiels diskutiere ich Strategien in der Behandlung. Die Arbeit wird beendet mit einer Diskussion zu soziologischen und existenzanalytischen Perspektiven auf die Fähigkeit der Resonanz, um Wege aus dieser Haltung zu finden.
Schlüsselwörter: Verbitterung, Widrigkeit, Resonanz

Psychosozial-Verlag

Christoph Kolbe, Helmut Dorra

Selbstsein und Mitsein

Existenzanalytische Grundlagen für Psychotherapie und Beratung

ca. 280 Seiten · Broschur · 32,90 € (D) · 33,90 € (A)
ISBN 978-3-8379-3021-4 · ISBN E-Book 978-3-8379-7713-4
Buchreihe: Therapie & Beratung · Erscheint im August 2020

Wie gelingt Leben im Alltag und Miteinander? Wie finden wir zur freien Entfaltung unserer Potenziale, zu eigenverantwortlichem Handeln und zu selbstbestimmter Lebensgestaltung? Christoph Kolbe und Helmut Dorra stellen sich diesen Fragen. Ins Zentrum ihrer einzelnen Beiträge rückt dabei stets die Person als freies und dialogisches Subjekt, das sich im Vollzug seiner Existenz zu sich selbst und seinem Sein in der Welt verhält und immer wieder neu verhalten muss. Die Autoren vermitteln anthropologische Grundlagen der Existenzanalyse, die Menschsein in seiner existenziellen Daseinsweise verständlich machen und die aufzeigen, wie wir mit innerer Zustimmung handeln können.

Christoph Kolbe, Dr. paed., ist Erziehungswissenschaftler, Psychologischer Psychotherapeut (Tiefenpsychologie) und Existenzanalytiker in freier Praxis in Hannover. Zudem ist er als Lehrausbildner und Trainer für Führungskräfte tätig. Er leitet das Norddeutsche Institut der Akademie für Existenzanalyse und Logotherapie und ist Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (Wien).

Helmut Dorra ist Theologe, Existenzanalytiker und Logotherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie sowie Coach und Lebensberater in freier Praxis. Er ist Vorstandsmitglied der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (Wien) sowie Leiter des Hamburger Institutes der Akademie für Existenzanalyse und Logotherapie.

Bestellen Sie direkt beim Verlag – am besten und für Sie versandkostenfrei über unseren Onlineshop auf **www.psychosozial-verlag.de**.

Bestellungen sind auch möglich per:

- **E-Mail:** bestellung@psychosozial-verlag.de
- **Telefon:** +49-641-969978-18
- **Fax:** +49-641-969978-19
- **Post:** Psychosozial-Verlag, Walltorstr. 10, 35390 Gießen

Datenschutzerklärung: Der Psychosozial-Verlag verarbeitet die hier angegebenen Daten ausschließlich zur Zustellung und Abrechnung der Bestellung auf Grundlage Art. 6 b EU DSGVO. Sie werden nach Rechnungsstellung aufgrund gesetzlicher Vorschriften zehn Jahre aufbewahrt (UStG § 14b). Ihre E-Mail-Adresse wird nur bis zur Abbestellung oder Einstellung des Newsletters gespeichert. Eine Datenübermittlung in das Nicht-EU-Ausland findet nicht statt. Sie haben das Recht auf Einsicht, Korrektur und Löschung Ihrer bei uns gespeicherten Daten. Es besteht ein Beschwerderecht bei der zuständigen Datenschutzaufsichtsbehörde.

Bestellcoupon

Hiermit bestelle ich

___ Exemplar(e):
Christoph Kolbe, Helmut Dorra:
Selbstsein und Mitsein
Bestellnr. 3021 · Euro 32,90 (zzgl. Porto)

☐ E-Mail-Newsletter
E-Mail-Adresse: _____

_____
Name, Vorname

_____
Straße

_____
PLZ/Ort

Springer

PHÄNOMENOLOGISCH-HERMENEUTISCHE STRUKTUR- UND PROZESSDIAGNOSTIK IN DER EXISTENZANALYSE

Phenomenological-hermeneutic diagnosis of structure and process in Existential Analysis

Astrid Görtz
Psychotherapie Forum volume 24,
pages 26–36 (2020)

Die neuere Existenzanalyse nach Alfried Längle ist durch die Entwicklung theoretischer Modelle auf Basis der existenzanalytischen Anthropologie gekennzeichnet, nämlich des Strukturmodells der existentiellen Grundmotivationen und des Prozessmodells der Personalen Existenzanalyse. Beide Theoreme stellen eine Grundlage für die Diagnose von personalen Ressourcen und Defiziten der Patient_innen am Beginn sowie im Laufe des Therapie-Prozesses dar. Entsprechend der phänomenologischen Grundhaltung der Existenzanalyse werden jegliche Erkenntnisse und Diagnosen während des therapeutischen Prozesses im Sinne einer phänomenologischen Epoché laufend überprüft und weiterentwickelt. Im vorliegenden Beitrag soll anhand einer Einzelfall-Analyse veranschaulicht werden, wie eine sowohl struktur- als auch prozessorientierte existenzanalytische Diagnostik den therapeutischen Prozess begleitet und nicht zuletzt eine systematische Erforschung der therapeutischen Wirkelemente im Wege qualitativer Einzelfallforschung ermöglicht.

FACHSPEZIFIKUM PSYCHOTHERAPIE

IN KOMBINATION MIT DEM STUDIUM DER PSYCHOTHERAPIEWISSENSCHAFTEN

WAHLPFLICHTFACH EXISTENZANALYSE (EA)

Die Sigmund Freud Universität Wien bietet in Kooperation mit der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE) ein Studium der Psychotherapiewissenschaften in Kombination mit dem Fachspezifikum Existenzanalyse (Ausbildung zum/zur Psychotherapeut/in) an.

Sigmund Freud PrivatUniversität Wien

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.ª Ingrid Lamprecht
GLE Int. – Forschung
Eduard Sueß Gasse 10
1150 Wien
ingrid.lamprecht@existenzanalyse.org

GLE INTERNATIONAL FORSCHUNG

FROM HUMILITY TO COURAGE – ANSWERS TO EXISTENTIAL QUESTIONS

INTERVIEWS ALFRIED LÄNGLE
BY IRINA RYAZANOVA

1. **Anxiety and hypochondria during quarantine (6 min)**
   https://youtu.be/oUdi6wrOdLY
2. **Meeting with oneself (7 min)**
   https://youtu.be/XnWlAohUD9c
3. **Loss of safety and support (9 min)**
   https://youtu.be/UkiyzCe4Y3I
4. **Confronting possible loss and death (9 min)**
   https://youtu.be/OJ5DRMlPBcA
5. **Internal freedom (13 min)**
   https://youtu.be/RtUgEtR_su4
6. **To feel pushed into the corner – psychological help (9 min)**
   https://youtu.be/pRdup_dTYjs
7. **Humility, acceptance, and courage.(8 m9n)**
   https://youtu.be/sT6Vb69mQuU
8. **Authenticity under quarantine (3 min)**
   https://youtu.be/KmEIPy3TMhE
9. **Real help in constricting life situations (8 min)**
   https://youtu.be/Ce5C5--PphU
10. **Assistance in finding meaning and hope (7 min)**
    https://youtu.be/4AYluLCWWCY
11. **How to exit from a life deadlock? (13 min)**
    https://youtu.be/pDswC9fmpj4
12. **Counselling as actualization of life (8 min)**
    https://youtu.be/PTNoILXzvuU
13. **How to overcome the lack of mother's love? (11 min)**
    https://youtu.be/giDp4qMG1oQ
14. **Actualization of hope in therapy (7 min)**
    https://youtu.be/zjQdcY8CZX4

PODCAST

„FRAGEN DES MENSCHSEINS.
DER EXISTENZIELLE PODCAST FÜR EIN GELINGENDES LEBEN"

Die Moderatorin Annette Behnken interviewt Christoph Kolbe zu existenziellen Fragen menschlichen Daseins

Folge 1: *Leben diesseits der Bedingungen*
Folge 2: *Vertrauen*

Zu finden ist der Podcast auf allen gängigen Plattformen wie Spotify, Apple, Deezer sowie im Netz unter fragen-des-menschseins.de und bei Facebook.

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 SS 2021: Wien / Salzburg

Beginn: 4./5. März 2021

Leitung: Mag.ª Karin Steinert & Mag.ª Susanne Pointner

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

Malerisch eingebettet in das Nordufer des Traunsees, bieten das moderne Kongresshaus, mitten in einem idyllischen 90.000 m² großen Park gelegen, mit der direkt verbundenen historischen Villa Toscana, den perfekten Rahmen für unser diesjähriges Herbstsymposium mit dem Thema:

PHÄNOMEN KÖRPER

LEIBLICH-PERSONALE ZUGÄNGE IN DER EXISTENZANALYSE

Die explizite Auseinandersetzung mit dem Körper in der existenzanalytischen Psychotherapie hat (offiziell) beim Kongress 2009 in Salzburg unter dem Titel „Leibhaftig. Körper & Psyche" begonnen. Seither sind nicht nur außerhalb der GLE vielfältige Bildungsangebote zu körperorientieren Therapieverfahren entstanden, auch innerhalb der GLE gibt es Vertiefungen zu dieser Thematik. Diese Entwicklungen sollen bei unserem Symposium vorgestellt, diskutiert und aus dem existenzanalytischen Verständnis heraus reflektiert werden.
Die Tagung führt uns auch zur klinischen Anwendung sogenannter körper-orientierter Psychotherapieverfahren in Bereichen wie Suchterkrankungen, Essstörungen und dem großen Feld der Psychosomatik.
Wir setzen uns mit Zugängen anderer Richtungen auseinander, mit Beiträgen aus der ACT (Verhaltenstherapie, Akzeptanz-Commitment-Therapie) und der Psychoneuroimmunologie. In Workshops entdecken wir in den Schatzkisten unserer KollegInnen spezifische existenzanalytische Zugänge zum „Phänomen Körper" und entfalten diese bis in die konkrete Praxis hinein.
Plenarvorträge: Markus Angermayr, Renate Bukovski, Marie Christine Dekoj, Doris Fischer-Danzinger, Christian Schubert, Karin Steinert, Ingo Zirks.

Programm unter: www.existenzanalsyse.at
Anmeldung unter https://existenzanalyse.at/anmeldung-herbstsymposium.php

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

Markus Angermayr und Renate Bukovski
im Namen des Vorstandes der GLE und des Organisationsteam

EXISTENZANALYSE-AUSBILDUNG IN LONDON

IN ENGLISCHER SPRACHE

Unter der Leitung von Dr. Alfried Längle gemeinsam mit Trainern aus Kanada

Noch 2 Plätze frei!

Für mehr Information:
www.gle-uk.com

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

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

Ingrid Brodnig
Markus Hochgerner
Rainer Kinast
Alfried Längle
Brigitta Mühlbacher
Karin Steinert
Josef Bruckmoser
Reinhard Haller
Katharina Huemer
Christoph Kolbe
Michael Lehofer
Ariadne von Schirach
Georg Stenger
Ingo Zirks

Wege zur AUTHENTIZITÄT

Ich-Sein in einer agilen Gesellschaft

INTERNATIONALER KONGRESS

UNIVERSITÄT WIEN
1.-2. MAI 2021

www.existenzanalyse.org
gle@existenzanalyse.org

Abendvortrag
OTTO KERNBERG

GLE International
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

NEUE AUSBILDUNGSKURSE 2020 – 2021

ÖSTERREICH

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

Wien, 28–30.09.2020
Wahlpflichtfach Existenzanalyse an der Sigmund Freud Universität Wien
Leitung: Mag.ª Susanne Pointner & Dr.ⁱⁿ Astrid Görtz
Zweisprachig geführt (Englisch/Deutsch)

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

Wien, 04./05.03.2021
Existenzanalytisches Fachspezifikum mit Masterabschluss an der Universität Salzburg
Universitätslehrgang
Kursleitung: Mag.ª Karin Steinert & Mag.ª Susanne Pointner
Info: Universität Salzburg in Kooperation mit der GLE-Österreich
sekretariat.ulg@existenzanalyse.at
Tel.: 0676/324 69 49 – Di 12:00–14:00

Lochau, 12./13.03.2021
Existenzanalytisches Fachspezifikum
Leitung: Dr. Christoph Kolbe

Salzburg, 08./09.10.2021
Existenzanalytisches Fachspezifikum
Leitung: Dr. Anton Nindl

Graz, 09./10.10.2021
Existenzanalytisches Fachspezifikum mit Masterabschluss an der Universität Salzburg
Universitätslehrgang
Kursleitung: Dr.ⁱⁿ Barbara Jöbstl & Dr.ⁱⁿ Astrid Görtz
Info: Universität Salzburg in Kooperation mit der GLE-Österreich
sekretariat.ulg@existenzanalyse.at
Tel.: 0676/324 69 49 - Di 12:00-14:00

Rum, 30./31.10.2021
Existenzanalytisches Fachspezifikum
Leitung: Mag.ª Renate Bukovski, MSc

DEUTSCHLAND

Hannover, 06.–08.11.2020
Existenzanalytische Beratung und Begleitung
Leitung: Dr. Christoph Kolbe
Info: Norddeutsches Institut der Akademie für Existenzanalyse & Logotherapie
Tel: 0049/(0)511/517 90 00
akademie.hannover@existenzananlyse.com

München (Bernried), 05.02.2021
Existenzanalytische Beratung und Begleitung
Leitung: Dr. Thomas Herzog
Info: Berliner Institut der Akademie für Logotherapie & Existenzanalyse
Tel: 0049/(0)30/58583387
akademie.berlin@existenzananlyse.com

Lochau, 12./13.03.2021
Fachspezifikum Existenzanalyse
Leitung: Dr. Christoph Kolbe
Info: Norddeutsches Institut der Akademie für Logotherapie & Existenzanalyse
Tel: 0049/(0)511/517 90 00
akademie.hannover@existenzananlyse.com

Berlin, 12.11.2021
Existenzanalytische Beratung und Begleitung
Leitung: Dr. Thomas Herzog
Info: Berliner Institut der Akademie für Logotherapie & Existenzanalyse
Tel: 0049/(0)30/58583387
akademie.berlin@existenzananlyse.com

Dresden, 27.08.2021
Existenzanalytische Beratung und Begleitung
Leitung: Ingo Zirks
Info: Berliner Institut der Akademie für Logotherapie & Existenzanalyse
Tel: 0049/(0)30/58583387
akademie.berlin@existenzananlyse.com

SCHWEIZ

Bern, Februar 2021
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
Tel.: 0041/(0)31/901 12 11

Weitere Ausbildungen in:
Tschechien, Rumänien, Polen, Russland, Ukraine, Lettland, Kanada, Chile, Argentinien, Mexiko.

GLE International
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse