EXISTENZANALYSE

GLE International
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

MEILENSTEINE DER EXISTENZANALYSE

Eine Nachlese

Nr. 2 / 2020
37. Jahrgang

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

Eduard Sueß Gasse 10
A–1150 Wien
Tel.: Tel+43 1 985 95 66
Fax: +43 1 908 95 74
E-Mail: gle@existenzanalyse.org

CORONA-KRISE

Leben diesseits der Bedingungen. Existenzanalytische Impulse zur Corona-Krise (Christoph Kolbe) 4
Von der Kunst, die Krise zu überleben – Corona und die Zeit danach (Ingo Zirks) 6
Eine ungewöhnliche Reise im Alltag (Susanne Pointner) 8

THEORIEENTWICKLUNG

Existenzanalyse der therapeutischen Beziehung und Logotherapie in der Begegnung (Alfried Langle) 11
Logotherapie als An-Spruch. Existenzanalyse psychotherapeutische Wirkung (Alfried Längle) 18
Die phänomenologische Haltung (Helmuth Vetter) 35
Anmerkungen zur phänomenologischen Haltung und zum Wirklichkeits-begriff in der Psychotherapie (Alfried Längle) 39
Ontologie der Sinn-Wahrnehmung (Michael Utsch) 41
Liebe als Werterkenntnis (Christine Wicki) 45
Zur Entwicklung der Personalen Existenzanalyse (Christoph Kolbe) 50
Anmerkungen zur "Personalen Existenzanalyse" (PEA) (Nolberto Espinosa) 57
Existenzanalyse und Hermeneutik (Fernando Lleras) 62
Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellem Sinn in der Logotherapie (von Alfried Längle) 74
Logotherapie und Existenzanalyse – eine begriffliche Standortbestimmung (Alfried Längle) 81

KLINISCHE BILDER

Existenzphilosophie und Depression (Liselotte Tutsch) 93
Aggression – Ursprung und Funktion aus psychodynamischer Sicht (Liselotte Tutsch) 98
Spezielle Existenzanalyse der Angst (Günter Funke) 106
Was sucht der Süchtige? Beweggründe und Ursachen aus existenz-analytischer Sicht (Alfried Längle, Christian Probst) 111
Das Bild der Hysterie in der Existenzanalyse – Psychopathologie, Psycho-pathogenese und existentielle Dynamik (Alfried Längle) 119
Die Persönlichkeitsstörungen des Selbst. Eine existenzanalytische Theorie der Persönlichkeitsstörungen der hysterischen Gruppe (Alfried Längle) 133

PRAXIS DER THERAPIE, BERATUNG UND SELBSTERFAHRUNG

Stellungnahmen aufgrund biographischer Erfahrungen in ihrer Bedeutung für das aktuelle Handeln (Christoph Kolbe) 150
Sich selber auf die Spur kommen. Über Selbsterfahrung und Lebens-gestaltung (Christoph Kolbe) 156
Übertragung und Gegenübertragung (Christoph Kolbe) 162

Weiterbildungstermine 132
Impressum 155
Homepage zur EXISTENZANALYSE 161
Subskription Online-Abo 161
Hinweise für Autoren 178

GELISTET IN SCOPUS (Elsevier B.V.) und ZPID – Lebniz-Institut für Psychologie (ZPID – Leibniz Institute for Psychology)

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!

Nach wie vor hält uns die Corona-Pandemie mit ihrer Entwicklung in Atem. Sie lehrt uns, Erwartungen und Vorstellungen loszulassen, um ganz auf das zu schauen, was jetzt ist und möglich bleibt. Schließlich wissen wir von Frankl: Sinn ist eine Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit. Das heißt ja nichts anderes, als dass das sinnvolle, erfüllte und gute Leben diesseits der Bedingungen zu suchen und zu finden ist. Und das ist eine herausfordernde Aufgabe. Unsere existenzanalytische Theorie hat sich dieser spezifischen Frage menschlicher Lebensgestaltung in unzähligen Facetten gestellt. Aus aktuellem Anlass finden Sie drei Beiträge zur Corona-Krise am Anfang dieses Heftes.

Mit dieser Ausgabe der Existenzanalyse bieten wir Ihnen etwas Besonderes: Wir machen Ihnen wichtige und wesentliche Texte zugänglich, die Wegbereiter der modernen Existenzanalyse sind und deshalb bis heute eine Gültigkeit haben. Viele dieser Texte sind nur noch in den Archiven einzelner zu finden, deshalb haben wir sie gesichtet und in dieser Sammlung neu aufgelegt. Die hier verlegten Texte haben in den 80er und 90er Jahren des vergangenen Jahrhunderts zur inhaltlichen Diskussion über zentrale Themenbereiche der Existenzanalyse beigetragen oder sie spiegeln in ihren grundlegenden Ausführungen die Neuausrichtung der Existenzanalyse im Gepräge der GLE. In heutiger Perspektive ist vieles selbstverständlich, was die Existenzanalyse lehrt. Tiefer verstehen lässt es sich jedoch dann, wenn der Diskurs der Fragestellungen, der dieser jetzigen Gestalt zugrunde liegt, nachvollzogen werden kann. Hierzu möchten wir mit dieser Textsammlung zur Theorieentwicklung, zu klinischen Bildern und zur Praxis der Therapie, Beratung und Selbsterfahrung Gelegenheit geben.

Die hier getroffene Textauswahl haben Helmut Dorra und ich zusammengetragen, sie ist ergänzt worden von Astrid Görtz und Brigitta Mühlbacher, den Redaktionsleiterinnen der Zeitschrift. Ihnen gilt mein Dank für die gemeinsame Mühe der Sichtungen und Abwägungen.

Lassen Sie sich inspirieren und tauchen Sie ein in die spannenden Debatten, die uns, die wir damals schon unterwegs waren, in den Anfängen der Existenzanalyse bewegt haben. Ich wünsche Ihnen Freude beim Lesen dieser Texte!

Haben Sie einen schönen und perspektivenreichen Start in ein erfülltes neues Jahr! Bleiben Sie gesund!

Christoph Kolbe
Präsident der GLE-I

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
WEGE ZUR AUTHENTIZITÄT – ICH-SEIN IN EINER AGILEN GESELLSCHAFT

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

AUSBILDUNGEN

- **FACHSPEZIFIKUM MIT MASTER-ABSCHLUSS SALZBURG/WIEN** (siehe S. 174)
- **PSYCHOTHERAPIE**
- **BERATUNG**

WEITERBILDUNGEN

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

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

VORSCHAU
auf die nächsten Ausgaben

Heft 1/2021
EXISTENZANALYSE HEUTE
Erscheint im Juni 2021

Heft 2/2021
WEGE ZUR AUTHENTIZITÄT – ICH-SEIN IN EINER AGILEN GESELLSCHAFT
Erscheint im Dezember 2021

ONLINE-ABO

Subskription siehe Seite 161

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

LEBEN DIESSEITS DER BEDINGUNGEN

Existenzanalytische Impulse zur Corona-Krise

Christoph Kolbe

Plötzlich ist angesichts der Corona-Pandemie für uns alle vieles, für manche gar alles anders geworden. Diese Veränderungen in unserem Dasein fordern uns in bisher nicht gekannter Weise heraus. Das ist eine Zumutung.

Niemand von uns hat sich diese Situation gewählt, sie hat sich schicksalhaft ereignet. Das gilt weltweit für alle Menschen. Und doch muss jeder einzelne Mensch sich auf seine Weise dieser Situation stellen, ohne dass er gefragt wurde, ob er das will. Dabei begegnen wir mehrfachen Zumutungen: Da ist die Ungewissheit einer möglichen Ansteckung mit ihren eventuellen Folgen dieser Erkrankung. Da sind die restriktiven Maßnahmen, die die Politik zum Schutz der Gesundheit anordnet, die den persönlichen Gestaltungs- und Lebensraum einschränken. Da sind die möglichen materiellen Folgen mit ihren Auswirkungen, die die Gesichertheit der eigenen Existenz oder eines Unternehmens betreffen können. Da sind Planungen und Vorhaben in ihrer ursprünglichen Idee, die plötzlich losgelassen werden müssen, auch wenn sich manche vielleicht modifizieren lassen. – Dies alles und sicher noch manches mehr ist völlig unverhofft auf uns alle zugekommen. Der monolithische Charakter dieser Krise ist deshalb eine radikale und totale Zumutung. Das ist in dieser Dimension nicht alltäglich. Deshalb ist diese Situation besonders und neu. Und deshalb ist die Herausforderung, mit ihr zurecht zu kommen, so groß. Wir müssen uns darin orientieren und bewegen.

Nun steht unser menschliches Dasein immer schon im Horizont von Bedingungszusammenhängen, denken wir an unsere Veranlagungen, unsere Kultur oder unsere Geschichte. Das ist also nicht neu – auch nicht die Tatsache, dass wir viele dieser Bedingungen nicht frei gewählt oder mitbestimmt haben. Trotzdem erleben wir uns normalerweise frei innerhalb dieser Bedingungen. Die Existenzanalyse betont deshalb, dass die Freiheit des Menschen nicht als Freiheit von Bedingungen zu verstehen sei, sondern vielmehr als Freiheit, sich den Bedingungen zu stellen und mit diesen umzugehen. Deshalb ist es natürlich eine Einschränkung des Möglichkeitsraumes, wenn die Politik spezifische Verhaltensweisen in dieser Krise anordnet. Es ist eine Einschränkung, die subjektiv hart empfunden werden kann, weil sie persönliche Vorhaben und Gestaltungsmöglichkeiten einschränkt. Dies tut sie mit Blick auf die Notwendigkeit der Gesunderhaltung der Menschen in unserer Gesellschaft. In Rücksichtnahme auf diesen Wert ist die Freiheit des Menschen nicht eingeschränkt, obgleich man dies mancherorts liest und hört. Denn jede Freiheit nimmt Bezug auf etwas und schließt damit anderes aus. So auch hier. Dass die Wahl eines Wertes immer im Zusammenhang mit anderen Werten steht, die es zu berücksichtigen gilt, gehört zur Struktur menschlichen Daseins. Hierfür gibt es keine objektiven Maßstäbe, um die Verhältnismäßigkeit der Entscheidungen hinsichtlich ihrer Bezugnahmen ist zu ringen. Wir begegnen hier jetzt insbesondere den Themen Erhaltung der Gesundheit des Einzelnen auf der einen und Erhaltung der Stabilität unserer gesamten Gesellschaft auf der anderen Seite.

Warum erleben Menschen diese Situation so unterschiedlich?

Der erste Grund liegt in der *Mächtigkeit der Zumutungen*, wie sie oben schon beschrieben wurden. Es handelt sich um Zumutungen, die *aus dem Kontext der Welt* auf den Menschen treffen, ohne dass dieser ausweichen kann. Wir alle müssen uns ihnen stellen und diese bewältigen. Und wie es mit Zumutungen so ist: Sind diese kleiner, schaffen wir das spielend, sind sie groß, können sie uns in die Verzweiflung treiben.

Der zweite Grund liegt *in der Persönlichkeit und Geschichte des einzelnen Menschen*. Wir haben auf unserem Lebensweg sehr verschiedene Erfahrungen gemacht, die sich in Überzeugungen und Gewissheiten sedimentiert haben. Und gerade diese Überzeugungen aktivieren sich unter der Zumutung dieser Situation. Es kann die grundlegende Angst vor der Sicherheit der Existenz auftreten, es kann die tiefe Verletzung und Beschneidung des eigenen Freiheitsraumes als Bedrohung erfahren werden oder es kann der aktuelle Verlust von Nähe den grundlegenden Zweifel einer Zugehörigkeit und Verbundenheit aktivieren. Für alle diese Themen gilt, dass sie nicht ursächlich durch diese aktuelle Situation entstehen, auch wenn es so aussehen mag, sondern hier „nur“ ausgelöst werden, aber ihren Ursprung in einer anderen biographischen Zeit haben. Dies erklärt, warum Menschen eine solche derzeitige Situation nicht alle gleich erleben.

Aber: In einer Zumutung liegt immer auch ein Zutrauen.

Wie können wir diese Situation bewältigen?

Zum Wesen des Menschen gehört es nach existenzanalytischer Auffassung, dass er mit den Gegebenheiten umgeht. So wird er zum Gestalter seiner Existenz. Und genau das ist das Zutrauen: dass der Mensch sein Leben gestalten will und kann. Zum einen braucht er Abstand zur Bedrohung und Bedrängnis, also seiner nachvollziehbaren und häufig auch verständlichen Befindlichkeit. Frankl nennt dies Selbstdistanzierung. Ich kann nicht nur meine Sorge oder Befürchtung sein, sondern aus diesem zuständlichen Gefühl heraustreten und erkennen, dass ich diese Gefühle der Sorge habe, sie anschauen und mit ihnen umgehen kann. Dies erfordert die Fähigkeit, mich meiner Sorge gegenüberzustellen.
Vielen Menschen hilft hier der Humor. Er ist eine wundervolle Möglichkeit, zur Selbstdistanzierung zu kommen. Denn er nimmt der Bedrängnis das Erdrückende. Die vielen kleinen Videos und Witze, die gerade vermehrt kursieren, haben diese Funktion. Wir merken, es tut gut, wenn wir von Herzen lachen können.

Und dann hilft es, der Befürchtung auf den Grund zu gehen. Das bedeutet: Was ist es über meine sorgende Befindlichkeit hinaus im Grunde, das mich bedroht, das schlimmstenfalls passieren könnte? Wäre es wirklich so schlimm, wenn es einträte? Und welche Möglichkeiten gäbe es stattdessen noch? So könnten Perspektiven entstehen, die neue Zukunft geben. Ein Umgehen mit der Situation aufgrund dieser veränderten Perspektive wäre möglich. Weil es wieder ein Morgen gibt, das eine Aussicht in sich trägt. Von Nietzsche stammt der Satz: „Wer ein Wozu im Leben hat, erträgt fast jedes Wie." Darin ist die existenzanalytische Maxime enthalten, dass der Mensch ein intentionales Wesen, also auf Wertbezüge ausgerichtet ist. Diese geben ihm Kraft, Zuversicht und Hoffnung. Es kommt also nicht nur auf die Beruhigung der zuständlichen Befindlichkeit an, z.B. einer Befürchtung oder einer Unruhe, sondern maßgeblich auf einen neuen sinnstiftenden Kontext. – Nicht dass ich hier falsch verstanden werde: Natürlich ist es furchtbar und traurig, etwas lassen zu müssen oder nicht leben zu können, das persönlich bedeutungsvoll erlebt wird. Das gilt es zu betrauern. Wir Menschen brauchen darüber hinaus eine Perspektive. Erst diese gibt uns Sinn. Wir finden sie in neuen persönlichen Wertbezügen.

Was werden wir aus dieser Krise lernen?

Manche sprechen von einem historischen Moment, in dem wir stehen. Wird es ein Nachdenken und ein Umdenken geben, wenn diese Krisenzeit vorüber ist? Wir wissen es nicht. Wir können darauf hoffen. Einerseits ist zu beobachten, dass der Mensch träge ist. Deshalb hat C.G. Jung einmal gesagt: Ohne Not verändert sich nichts. Am wenigsten die menschliche Persönlichkeit. Gleichzeitig zeigt uns ein Blick auf die Bewusstseinsentwicklung des Menschen, dass neue Erkenntnisse möglich sind und dann ihre Umsetzung und Anwendung finden. So können wir hoffen und uns dafür einsetzen, dass ein selbstreflexives Bewusstsein zu einem vertieften Sinn- und Selbstverständnis des Menschen führt, das auch den achtsamen und nachhaltigen Umgang im Miteinander der Menschen und seiner ihn umgebenden Welt einschließt.

Dieses Vertrauen in unsere Fähigkeiten, mit Schwerem umgehen zu können, kann uns Zuversicht geben. So wird deutlich, dass eine Zumutung immer auch Potentiale und Entwicklungsmöglichkeiten der Persönlichkeit mit all ihren kreativen Kräften freisetzt und das Zutrauen in diese Möglichkeiten letztlich überwiegt.

Anschrift des Verfassers:
Dr. Christoph Kolbe
Borchersstr. 21
D – 30559 Hannover
c.kolbe@existenzanalyse.com
christophkolbe.de
existenzanalyse.org
existenzanalyse.com

VON DER KUNST, DIE KRISE ZU ÜBERLEBEN – CORONA UND DIE ZEIT DANACH

Ingo Zirks

© *Louisa Marie Summer*

Wie ein Bild aus einer anderen Zeit erscheint uns dieser Schnappschuss. Die Fotografin Louisa Marie Summer fängt einen flüchtigen Augenblick ein, der sich jedoch in unser Gedächtnis einbrennt. Die spontane Reaktion geht von „Diese beiden Menschen haben einander!" bis zu „Das geht ja überhaupt nicht (mehr). Die halten den Sicherheitsabstand nicht ein!". Der erste Gedanke mag mit Gefühlen von Wärme, Freude und Sehnsucht verbunden sein. Die zweite Reaktion ist vielleicht jedoch eine Mischung aus Ärger und Angst – oder zumindest Verwunderung. Denn Angst und Ärger sind oft die täglichen Begleiter, wenn Menschen heute in der Zeit von Corona nach draußen gehen.

In den öffentlichen Verkehrsmitteln oder in den Warteschlangen wagen wir es kaum, zu husten oder uns zu räuspern, weil wir sofort ängstliche Blicke auf uns ziehen. Auch ich selbst kann mich nicht zurückhalten, jedes Husten zu bemerken und versuche einzuschätzen, inwieweit die Sicherheitsempfehlungen eingehalten werden. Ich erwarte einfach ein bestimmtes Maß an Selbstkontrolle bei meinen Mitmenschen. Ich habe Angst, auch wenn ich es mir nicht eingestehen will. Ich will gesund und am Leben bleiben. Ich will gut durch die „Corona-Krise" kommen. Doch was brauchen wir eigentlich, um seelisch gut über die Runden zu kommen? Was ist der innerseelische Grund, auf dem wir stehen und von dem wir uns immer wieder erheben können, auch wenn wir mal erschöpft oder verzweifelt zu Boden gegangen sind?

Existenzielle Perspektiven auf das Leben in „Corona-Zeiten"

Erwachsenen Menschen wird zugetraut und sogar zugemutet, dass sie mit dem Leben in der Quarantäne fertig werden, m.a.W. dass sie sich selber emotional regulieren können ohne zu verzweifeln. Wieso können wir das erwarten? Aus existenzanalytischer Sicht verstehen wir die Kunst, alleine klarzukommen und dabei emotional nicht zu zerbrechen, auf dem Hintergrund spezifischer psychischer Grundlagen, die der Mensch lebensgeschichtlich erworben hat. Diese ermöglichen ihm auch in eingeschränkten Lebenssituationen ein gutes Maß an Freiheit in Bezug auf seine Handlungsmöglichkeiten. Welche Grundlagen im Menschen gibt es aus einer existenziellen Perspektive, dass Erwachsene in der „Corona-Krise" durchhalten können? Diesen soll im Folgenden nachgegangen werden.

Getragen sein und sich fallen lassen

Erwachsene haben (hoffentlich) in ihrem Leben erfahren, dass sie in ihrem und vom Leben getragen und gehalten werden – auch wenn es mal ruckelt und – ja – auch bricht. Aber es gibt eine tiefe Ahnung in uns, dass es keine hundertprozentige Sicherheit in der Welt gibt. Wenn wir dieses Faktum der grundsätzlichen Unsicherheit verdrängen, erleben wir eine untergründige Angst, die wir nur schwer aushalten können. Das verstärkt die Unsicherheit gerade in Krisenzeiten. Es hilft uns, einen Umgang mit dieser Angst zu finden, wenn wir die Brüchigkeit und das Ausgeliefertsein gegenüber Unsicherheit und das daraus entstehende Leid annehmen und akzeptieren. Und uns den haltgebenden Strukturen unseres Lebens anvertrauen: dem Boden, auf dem wir stehen, den Strukturen und Rhythmen des Tages wie den Essens- und Schlafenszeiten, den Freundschaften, den guten Regeln unserer Gemeinschaft, unserem Atem, der beständig kommt und geht – selbst wenn wir schlafen … In diese haltgebenden Strukturen können wir uns fallen lassen.

Wert sein und wertschätzen

Eine weitere Grundlage im Leben könnte sein, dass wir uns – vor aller Leistung – von für uns wichtigen Menschen angenommen und wertgeschätzt fühlen. Biografisch am wichtigsten waren unsere Eltern, die uns vom Anfang unserer Existenz liebend begegnet sind. Wir mussten (hoffentlich) nichts darstellen, um für sie wertvoll zu sein. Noch heute entsteht unser Wert nicht durch unsere Leistungsfähigkeit, sondern aus der Tastasche, dass wir „Mensch"

sind. So entwerten uns nicht Arbeitslosigkeit, Krankheit, Behinderung oder Alter. Eine tief verankerte Erfahrung des Angenommenseins ermöglicht uns, emotional und personal berührbar zu sein für den Wert unserer Mitmenschen und für alles Wertvolle in unserem Leben. Gerade in „Corona Zeiten" wird dieser absolute Wert des Lebens für uns sichtbar und spürbar. Das Wissen darum verbietet uns, den Wert des Einen gegen den Wert des Anderen auszuspielen, im Gegenteil – wir werden ihn gewissenhaft miteinzubeziehen in all unseren Entscheidungen.

Respektiert sein und respektieren

Des Weiteren brauchen wir grundlegend Respekt für die Haltungen und Entscheidungen der anderen Menschen in dieser Krise. Wir müssen nicht alles richtig finden, was andere sagen und meinen. Aber wir achten den Anderen und nehmen an, dass er einen Grund für sein Handeln und Sprechen hat. Das bedeutet nicht, dass es auch Mehrheitsentscheidungen geben kann und muss, um Dinge gesellschaftlich voranzubringen. Dennoch brauchen wir die Minderheitsmeinungen, weil diese uns das ganze Bild besser sehen lassen: Wie soll die Krise gestaltet werden? Wieviel Abstand und Nähe braucht jeder Einzelne – vor dem Hintergrund, dass alle sich an allgemeine staatliche Empfehlungen halten sollen? Strafen erscheinen in diesem Zusammenhang bizarr – gerade hier scheint der Dialog und der Austausch gefragt zu sein. Es geht darum, in ein gegenseitiges Verstehen der Bedürfnisse und Nöte der Mitmenschen zu kommen.

Trotz allem hoffen können und Sinn finden

Woher kommt Hoffnung in dieser schweren Krise, für die wir keine Blaupause, keinen Plan haben? Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie (Logos =Sinn) und Überlebender der Todeslager des Naziregimes, verweist darauf, dass Menschen sehr vieles – auch Schweres und Unbegreifliches – aushalten können, wenn sie um ein „Wozu des Ganzen" wissen, mit anderen Worten: wenn sie denn um einen Sinn in ihrem Leben wissen.

Dieser Sinn kann ganz konkret in persönlichen Aufgaben und Beziehungen liegen: die Versorgung und Fürsorge um die Eltern und Kinder, die Erhaltung der Gemeinschaft, der Rettung der Firma und Sorge um die Kollegen und Angestellten. Nicht selten erleben Menschen in Krisenzeiten, dass ihr Leben eingebettet in einen spirituellen „Großen und Ganzen" ist, den sie als sinnstiftend erfahren. So können Religionen oder andere lebensanschauliche Haltungen unser Leben, Handeln, Leiden und Sterben in einen größeren Zusammenhang bringen, so dass sie Menschen einen Grund für ihr (Über-)Leben bieten. Sinn ermöglicht Hoffnung und Hoffnung öffnet uns für den Sinn im Leben.

Annehmen und Aushalten

Gerade in dieser Zeit suchen wir nach schnellen Lösungen und Antworten auf die drängenden persönlichen und gesellschaftlichen Probleme und Herausforderungen. Allerdings erfahren wir allzu oft schmerzlich, dass gute Antworten nur schwer zu finden sind. Wenn ein geliebter Mensch erkrankt oder verstirbt, der Betrieb gefährdet oder gar insolvent ist, die Lebenspläne grundlegend erschüttert sind, verbietet es sich, über den Schmerz einfach hinwegzugehen. Es braucht Zeit und Raum, dieses Leid zu sehen, anzuerkennen und zu würdigen.

Das Annehmen und das Aushalten schwieriger Bedingungen stellen aus existenzanalytischer Sicht ein Können dar, das eine menschliche Leistung ist, deren sich aber nur wenige Menschen bewusst sind. Dieses Können entspricht einer Haltung, in der sie und aus der sie ganz persönlich Stellung zu den widrigen Umständen beziehen. Sie bejahen damit letztlich, dass die Situation so ist, wie sie ist – auch wenn sie sie nicht gut finden müssen.

In diesem Können liegt ein Akt der Freiheit, in dem Menschen sich auch zu unabänderlichen Leid und Schwierigkeiten verhalten können – jeder Mensch auf seine ihm ganz eigene Art. Aus der grundsätzlichen Akzeptanz der schwierigen und oft auch leidvollen Situation finden wir meist Wege, mit der Situation weiter umzugehen. Es ergeben sich zum Glück nicht selten Lösungen und Antworten auf drängende Fragen – in „Corona-Zeiten" und in den Zeiten danach, denn eines ist sicher: es gibt ein Leben mit und nach Corona.

Anschrift des Verfassers:
Ingo Zirks
ingo.zirks@gle-d.de

Literatur

Frankl V. (2009): Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe überlebt das Konzentrationslager. München:dtv
Längle A. (2016): Existenzanalyse: Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas

EINE UNGEWÖHNLICHE REISE IM ALLTAG

Susanne Pointner

Am 1. März öffneten nach mehrwöchiger Quarantäne erstmals die Standesämter in der zentralchinesischen Metropole Xi'an wieder und erlebten einen Ansturm: Termine für Scheidungen seien in einigen Behörden auf Wochen ausgebucht. Dieser Bericht der Global Times (http://www.globaltimes.cn/content/1181829.shtml) lässt darauf schließen, dass manche Paarbeziehungen der Belastung der mehrwöchigen Quarantäne nicht gewachsen sind. Zu der erzwungenen Nähe auf engem Raum kommt der Stress der 24 Stunden Kinderbetreuung sowie finanzielle Sorgen oder Angst um die Gesundheit von Angehörigen.

Was sagt die Forschung?

Langzeitstress belastet Paarbeziehungen. Die Untersuchungen des Schweizer Paarforschers Guy Bodenmanns (2015) aus einer 5-Jahres-Längsschnittstudie mit über 2000 Personen zeigen, dass Paare mit viel Stress im Alltag ihre Paarbeziehung deutlich schlechter beurteilen als Paare mit wenig Stress, und dass die gestressten Paare am Ende ein erhöhtes Scheidungsrisiko aufweisen. Er sprach dabei vorwiegend von externen Faktoren, wie beruflicher Druck, welche zu einer Einschränkung der gemeinsamen Zeit (sprich Intimität, Gemeinsamkeiten) führt. Die Paare sprechen vorwiegend über organisatorische Themen, und erleben das als anstrengend, häufig konfliktreich: „Wer holt denn nun die Kinder ab vom Sportplatz?". Die emotionale oder sexuelle Verbindung, die dem Gehirn ausgleichende positive Lernreize anbieten würde, dünnt aus. Die Folge ist eine Zunahme dysfunktionaler Schutzmuster – die Partner gehen unbewusst mit Speeren und Schilden in den Austausch. Sie werden von Verbündeten im subjektiven Erleben zu Gegnern, die ihre Freiräume, Bedürfnisse, Würde verteidigen müssen. Damit verschlechtert sich der Kommunikationsstil, und das Risiko für seelische und körperliche Symptome wird größer, was die Beziehung noch mehr belastet. Die Partner erreichen einander nicht mehr in dem, was sie bewegt, und werden einander allmählich fremd. Sie sehen nicht mehr das Leid des anderen hinter der vorwurfsvollen oder abblockenden Fassade, und interpretieren seine/ ihre Fluchtversuche als Desinteresse.
In diesem Zustand befinden sich manche Paare, die nun angewiesen sind, Tag und Nacht zusammen zu sein, viele auch mit Kindern. Dieser Einschnitt kann das Fass zum Überlaufen bringen.

Oder es kann die Möglichkeit für einen Neubeginn eröffnen. Krise heißt griechisch „Wendepunkt" und auf Chinesisch „Gefahr" und „Chance".
Bodenmann konnte zeigen, dass auch der Umgang mit den Stresssituationen die Qualität der Beziehung beeinflusst. Wenn Paare Stress im Alltag gemeinsam bewältigen, stärkt dies ihr Wir-Gefühl, ihr Wissen, dass sie aufeinander zählen können, das wechselseitige Vertrauen und die Bindung zwischen den Partnern. Den Lorbeerkranz der Corona, man könnte sagen „Krönungskrise" könnten jene Paare erringen, welche die Gelegenheit beim Schopf packen, und versuchen, aus der Quarantäne ein Abenteuer zu machen.
Arthur Aron (2000), Psychologe an der Universität in New York teilte Ehepaare, die im Durchschnitt länger als 14 Jahre verheiratet waren, in zwei Gruppen ein. Der einen verschrieb er jede Woche anderthalb Stunden eine aufregende Tätigkeit: einen Berg besteigen, Skifahren, ins Konzert oder zum Tanzen gehen. Die andere Gruppe musste sich mit Aktivitäten begnügen, die sie zwar als angenehm, jedoch nicht als sonderlich aufregend empfand, wie Freunde besuchen oder gemeinsam kochen. Zehn Wochen später befragte der Forscher die Paare nach ihrem Eheglück. Die erste Gruppe war mit ihrer Partnerschaft eindeutig zufriedener als zuvor. Bei der anderen hatte sich so gut wie nichts verändert. Gemeinsame Herausforderungen können also die Beziehung stärken, wenn ausreichend Ressourcen zur Bewältigung vorhanden sind, und wenn das Paar sich als Team sieht.
Wie kann das konkret aussehen? Hier ein paar Anregungen.

Keine Empathie ohne Selbstfürsorge

Wenn ein Paar gemeinsam eine Bergtour macht, müssen beide dafür sorgen, dass sie kräftemäßig gut vorbereitet sind, und ihre Ausrüstung ihren Bedürfnissen entspricht. Jeder Partner kann also schon am Morgen darauf achten, sein/ihr spezielles Wellnessprogramm einzubauen. Dafür müssen sie einander Zeit und Raum verschaffen: „Während du laufen gehst, schaue ich mit den Kindern ihre Aufgaben an, danach ziehe ich mich eine Stunde zurück mit der Zeitung". Wichtig ist dabei darauf zu achten, ob die alleine verbrachte Zeit wirklich ressourcenfördernd war. Eine Stunde, die man auf den Social Media Kanälen verbracht hat, kann während der Aktivität entspannend wirken, danach aber ein Gefühl der Unzufriedenheit verursachen. Die Botschaft ist dann: Ausrüstungsgegenstand austauschen gegen einen, der mehr Kräfte aktiviert.

Körper, Psyche, Geist

Bei einer Abenteuerreise ist es wichtig, einen guten Ausgleich zwischen Aktivität und Entspannung, Bewegung und Ruhe einzuplanen. Alleine spazieren gehen ist nicht nur erlaubt, es ist das Gebot der Stunde zur Förderung der körperlichen und seelischen Resilienz. Wie kann ich die leere Stadt nutzen, um neue Blickwinkel zu entdecken, unbekannte Pfade zu gehen, mich berühren zu lassen von visuellen und akustischen Eindrücken? Es ist stiller geworden um uns herum, das kann helfen, unsere Sinne zu schärfen, und damit die emotionale Resonanz endlich wieder ins Schwingen zu bringen. Wie die Fische wieder in die Kanäle Venedigs vordringen, können unsere feineren Empfindungen wieder an die Oberfläche gelangen. Wir können wieder lernen, zu hören, zu schauen, zu staunen. Und wir haben erstaunlich viel zu erzählen, wenn wir heimkommen: Von der bemalten Hauswand, die uns an unsere Jugendtage erinnert hat. Von der alten Dame am Balkon, die plötzlich den Verlust der verstorbenen Großmutter, auch wenn sie so eine Hantige war, greifbar machte.

Einander zuhören

„Die stärkste Droge für den Menschen ist der Mensch" – Gerald Hüther

Wir haben eine große Macht über unsere Bezugspersonen, die wir zum Guten oder Schlechten einsetzen können. Beim gemeinsamen Klettern sind wir aufeinander mit allen Sinnen ausgerichtet, müssen es sein, um sicher die Wand zu bewältigen. Mit der gleichen Fokussierung gilt es nun, einmal am Tag in die Begegnung zu gehen. Dafür lohnt es sich sogar, ausnahmsweise den Babysitter Digitale Medien zu bemühen. Der Paardialog ist kein Spaziergang, er ist ein Klettersteig. Es braucht vorher Entspannung und Zentrierung, ev. mit bewussten Atemzügen oder Musik, dann Fokussierung und gute Emotionsregulation. Wer zu Überschwänglichkeit neigt, sollte sich zurücknehmen, und die Brücke langsam und bedächtig überqueren. Wer eher zurückhaltend ist, sollte sich einen Ruck geben, voranschreiten, Emotionen bewusst zulassen, sich auch nonverbal mitteilen. Meistens fällt der Dialog leichter, wenn nur ein Partner zum jeweiligen Thema sendet, und bei einem späteren Zeitpunkt der andere. Ein ausgezeichnetes Hilfsmittel ist es, das Gesagte des anderen zwischendurch immer wieder zusammenzufassen, und wenn möglich, Verständnis dafür zu äußern: „Dir macht zu schaffen, dass Deine Firma finanziell belastet ist, und Du hast Angst, dass Du gekündigt wirst. Das kann ich verstehen, weil Dein Arbeitsplatz Dir viel bedeutet, besonders die netten KollegInnen." Im Dialog sollten möglichst wenig Fragen gestellt werden, und keine Korrekturen vorgebracht werden. Wenn der andere die Hängebrücke überquert, braucht er nur Ermutigung, und am Ende eine Wertschätzung. Feedback, Fragen, Konfrontation kann, wenn unbedingt nötig, später erfolgen, an einem anderen Ort, am besten beim Gehen im Freien. Oder noch besser: nach der Abenteuerreise.

Alles zu seiner Zeit

Es empfiehlt sich, in der Quarantäne nur auszusprechen, was unbedingt für das Bewältigen des Abenteuers nötig ist, und alle Grundsatzdiskussionen auf die Zeit danach verschieben. In der Zwischenzeit können die persönlichen Anliegen eventuelle schriftlich festgehalten werden. Wenn die Angst besteht, dass danach wieder keine Zeit dafür ist, können die Partner einen Termin vereinbaren, an dem die Konfliktpunkte diskutiert werden. Eventuell kann überlegt werden, sich dabei später professionell begleiten zu lassen und den Termin schon jetzt zu fixieren. Das spart Zeit und Nerven, entlastet und eröffnet neue Perspektiven.

Etwas Neues ausprobieren

Gewohnheit kann zur Abstumpfung führen. Glücksgefühle stellen sich ein, wenn wir Anregendes, Entwicklungsförderndes erleben. Das ist auch mit einem Partner möglich, mit dem man lange zusammen ist. Bei einer Entdeckungstour geht es darum, Neues auszuprobieren – ein gemeinsames Bild zu malen, einander die Hände zu wachen und massieren, eine Collage zu machen und darüber zu sprechen, einander vorzulesen, miteinander auszumisten und sich auszutauschen, was besonders schwer wegzugeben ist – und warum – mit Töpfen und Kochlöffeln zu kommunizieren, alte Fotos anzuschauen und die Assoziationen zu teilen … und danach wieder mit sich alleine das Erlebte zu verarbeiten.

Frustrationstoleranz üben

Abenteuer bestehen heißt Niederlagen überwinden. Jeder Hollywoodfilm führt uns vor, dass HeldInnen erst geboren werden, wenn sie ihrem Schatten begegnen, scheitern, an ihren Tiefpunkt gelangen. Die Krise kann das Beste in uns zum Vorschein bringen – und sie kann unsere inneren

Dämonen aus den Höhlen hervorholen. Wer sich wappnet, sich und dem anderen in diesen Tagen viel nachsehen und verzeihen zu müssen, ist auf Enttäuschungen besser vorbereitet und kann sich besser schützen, wenn Gewitterwolken aufziehen. Nach dem Motto: Stell Dir vor es ist Streit, und keiner geht hin.

Sich helfen lassen

In der Begleitung von Paaren zeigt sich immer wieder, dass mehr Außenressourcen da sind, als ursprünglich gedacht, wenn man erst mal danach sucht. Das kann Onlineberatung sein, aber auch private Kontakte. Viele Freunde sind dankbar, wenn endlich mal jemand das Tabu bricht und über Persönliches, auch in der Paarbeziehung spricht. Voraussetzung ist, dass man sich vorher ein Zeichen vereinbart, wo die gegenseitige Wertschätzung gefährdet ist: Also nur Ich-Botschaften, Gefühle, Sehnsüchte, offene Fragen formulieren und austauschen: Wie macht ihr das mit unterschiedlichen Bedürfnissen bezüglich Ordnung, Kindererziehung, Sexualität? Was mögt ihr aneinander? Womit tut ihr euch schwer? Was hilft euch, durchzuhalten? Wenn Skype- oder Zoomtreffen dieser Art möglich werden, kann nicht nur die Paarbeziehung, sondern auch die Freundschaften eine neue Tiefe gewinnen, und es können beim gemeinsamen Abschlussfest der Quarantäne gleich mehrere Lorbeerkränze verteilt werden.

In diesem Sinn: Auf ins Abenteuer!

Anschrift der Verfasserin:
Mag. Susanne Pointner
Einwanggasse 23/12
A – 1140 Wien
susanne.pointner@existenzanalyse.org

Im Original erschienen in: Tagungsbericht „Die therapeutische Beziehung im Zusammenhang mit der Logotherapie“, 1986 (S. 55–75), GLE-Verlag

EXISTENZANALYSE DER THERAPEUTISCHEN BEZIEHUNG UND LOGOTHERAPIE IN DER BEGEGNUNG

Alfried Langle

Begegnung und Beziehung eignen dem Geiste des Menschseins. Dies wird mit Hilfe der Existenzanalyse Frankls zu belegen versucht, wobei die Bedingungen und die Voraussetzungen für echte Begegnung aufgezeigt werden. Nach einem kurzen Aufriß von Frankls Kritik am Psychologismus werden die Sonderformen der Begegnung in der Liebe und in der Therapie umrissen.
Die Beziehung wird differenziert betrachtet und ein ontischer (vorfindlicher) Bereich von einem funktionalen (gestaltbaren) Bereich unterschieden. Die Wechselwirkung zwischen Begegnung und Beziehung und eine Anmerkung über Stärke der Beziehung bilden den Abschluß der Arbeit.

Beziehungen schaffen wir nicht, wir treten in sie ein und gestalten sie. Den Raum einer Beziehung betreten wir über das Mittel der Begegnung. Aufeinander zuschreitend werden wir in sie hineingeführt. In der therapeutischen Beziehung geschieht nichts anderes; denn auch sie betreten wir auf dieselbe Weise, wie wir in jede echte, zwischenmenschliche Beziehung eintreten. Therapeutische Beziehungen sind keine Sonderformen menschlicher Beziehung. Sie liegen auf derselben Ebene wie alles menschliche Beieinander-Sein, sind lediglich geprägt von einem charakteristischen Für-einander-Dasein. Was an Beziehung in der Therapie geschieht und sich ereignet und was an Begegnung in der Therapie geschaffen wird – es entsteht, weil es dem Geiste des Menschen eignet: in Beziehungen zu stehen, und in Begegnungen gegenwärtig zu werden. Man muß von diesem Grundtatbestand ausgehen, wenn über therapeutische Beziehung gesprochen werden soll. Therapeutische Beziehung bleibt menschliche Begegnung, auch wenn sie ihr eigenes, unverwechselbares Gewand trägt. –
Wie sieht die Logotherapie menschliche Begegnung und therapeutische Beziehung?
Die Logotherapie und Existenzanalyse versteht sich als Ergänzung zu anderen Psychotherapien, und nicht als deren Ersatz (vgl. Frankl 1982a, S. 242; 1967, S. 77; u.a.). Ihr Anliegen ist, als ergänzendes Korrektiv zu den anderen Psychotherapien das spezifisch Menschliche wieder in den Mittelpunkt der Therapie zu rücken. Die Logotherapie und Existenzanalyse beschäftigt sich daher mit jenen Fragen, die den Menschen in seiner existentiellen Potenz kennzeichnen. Im Gegensatz dazu sind die faktischen Bedingtheiten des Menschseins, in die er als psychophysisches Wesen hineingeboren wurde, und die an ihm (an seiner Person) beschreibbar sind, nicht primäre Anliegen der Logotherapie.
In dieser Charakterisierung des Anliegens der Logotherapie und Existenzanalyse ist bereits eine Erklärung angedeutet für die zunächst erstaunliche Feststellung, daß Frankl in seinem gesamten Schrifttum kaum über die „therapeutische Beziehung“ geschrieben hat. Dies ist umso erstaunlicher, als ja von den meisten Psychotherapeuten die Beziehung als das heilbringende Agens in der Therapie angesehen wird („It is the relationship that heals“, vgl. zum Überblick: Yalom 1980, S. 401 ff.). Sollte dies etwa in der Logotherapie nicht gelten? Wodurch geschieht Heilung in der Logotherapie?

DIE MITMENSCHLICHE BEGEGNUNG

a) Begegnung setzt Autonomie und Würde der Person voraus

Im Zentrum logotherapeutischer Reflexion zum Thema steht anstelle des in der Psychotherapie vielfach versachlichten Begriffs „Beziehung“ jener personale der Begegnung (vgl. Frankl‘s Harvard lecture: Psychiatry and Man‘s Quest for Meaning, in 1967, Seite 71–86, bes. S. 78 ff.). Ihm wollen wir uns in diesem Kapitel zuwenden. Geht es doch in der Logotherapie darum, den Patienten nicht wie eine Sache zu „behandeln“ (Frankl 1984, S. 170; 1975, S. 254), sondern ihn in seiner personalen Eigenständigkeit als freies und selbstverantwortliches Subjekt ernstzunehmen und damit dem Partner des psychotherapeutischen Gesprächs das spezifisch Menschliche zu belassen, ja oftmals ihm jenes erst deutlich werden zu lassen, wenn er selbst es nicht sieht. „Begegnung“ ist von Frankl nachgerade definiert als „Beziehung zu einem Partner, in der der Partner als Mensch anerkannt wird“

(1984, S. 47; 1975, S. 77). Das heißt mit anderen Worten, daß der Mitmensch nie nur als Sache oder bloßes Mittel zum Zweck benützt werden kann, ohne daß er dadurch in seiner Menschenwürde degradiert wäre. Denn eine Sache hat ihren Sachwert nur für mich, sie erhält ihren Wert allein durch die Benützbarkeit – durch mich. „Würde hat jedoch eine Person, und diese Würde ist ein Wert an sich" (Frankl 1984, S. 175; 1975, S. 264). Die Person erhält ihre personale Würde eben nicht durch einen anderen Menschen, die Person steht in ihrem Eigenwert da, der ohne jegliches Zutun von außen allein in ihrem Menschsein gründet. So ist eine Person einem anderen Menschen niemals als Person untergeordnet, denn sie steht in keinerlei menschlicher Abhängigkeit (weil sie nicht durch den Gebrauch von ihr wie eine Sache ihren Wert erhält), sondern bleibt gleichgeordnet, eigenständig – eben Partner der Begegnung und Teilhaber derselben Beziehung. Diese fundamentalantropologische Auffassung personaler Integrität ist die eine Voraussetzung existenzanalytischer Begegnung.

Ziel jeder Existenzanalyse ist daher, daß jene personale Seite des Menschen angesprochen wird, die jenseits aller sachlichen Zuständlichkeit des Menschen liegt: er ist das Wesen, das zumindest potentiell sich entscheiden kann, das Wesen, das nie zur Gänze festgelegt ist, das immer in Schwebe steht. Den Menschen so zu sehen heißt, jene noetische Wurzel in ihm zur Geltung zu bringen, kraft derer er sich existentiell verwirklicht, und die allein es ausmacht, daß er seinen Wert nicht durch andere beziehen muß, sondern einen Wert an sich darstellt.

Dieser Ansatz macht das Verständnis der Existenzanalyse komplex. Denn zum einen beschäftigt sie sich hauptsächlich mit Angelegenheiten, die „noch nicht" sind, die potentiell im Menschen vorhanden sind (Entscheidungen), zum anderen lassen sich ihre Themen nicht restlos objektivieren (weil sie zutiefst personal sind). Das Noetische und Existentielle kann eben nicht analysiert werden, sondern nur aufgehellt, „erhellt" werden (Jaspers); das Wesen der Person entzieht sich dem versachlichenden, verobjektivierenden Zugriff des Menschen, weil es wesentlich subjekthaft ist (Frankl 1984, S. 170; 1975 S. 254). Die Person unterwirft sich als „Sub-jektum" ihrer eigenen Existenzialität, könnte man sagen. „Der Psychologismus ist jedoch blind für das Geistige. So kommt es, daß er auch an der geistigen Person vorbeisieht" (l.c.). Dieser Versuch, „Subjektives zu objektivieren", ist der eine Fehler des Psychologismus. Keineswegs aufgehoben wird dieser Fehler durch einen anderen, gegenläufigen Fehler des Psychologismus, der darin besteht, daß auch „Objektives versubjektiviert wird", also die objektiven Werte in der Welt, auf die der Mensch intentional ausgerichtet ist, als solche nicht gelten sollen:

„Der Psychologismus sündigt wider das Geistige demnach in zweierlei Hinsicht: dadurch, daß er die Existentialität der geistigen Person außeracht läßt, sündigt er wider den ‚subjektiven Geist'[1]; dadurch, daß er die Intentionalität der geistigen Akte unberücksichtigt läßt, sündigt er wider den ‚objektiven Geist'.

Dieser zweifache Fehler bedarf auch eines zweifachen Korrektivs: Die Vernachlässigung der Existentialität des geistigen Subjekts fordert eine Selbstbesinnung auf die Existenz. Und die Vernachlässigung der Intentionalität auf das Objektiv-geistige hin verlangt eine Rückbesinnung auf die Wertewelt, auf den Kosmos der Werte – eine Rückbesinnung auf den Logos. (…) Sofern der Mensch ein im Wesen (also essentiell) geistiges Wesen ist (also über Physis und Psyche hinausgeht), ist Logos (Sinn) der objektive Aspekt und Existenz (das spezifisch Humane) der subjektive Aspekt solcher Geistigkeit. Sozusagen überbrückt und miteinander verbunden werden beide Aspekte jedoch durch die wesentliche Selbst-Transzendenz des Menschseins, die ich definiere als das Übersichselbsthinausweisen auf etwas oder auf jemanden hin – auf einen zu erfüllenden Sinn oder einen begegnenden Mitmenschen hin; …" (Frankl 1984, S. 171; 1975, S. 256).

b) Begegnung setzt ‚logos' voraus

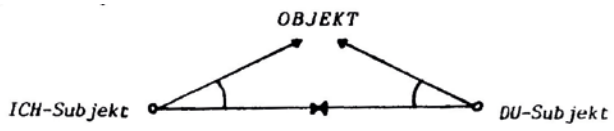
Mir der Kritik an Psychologismus ist die zweite Voraussetzung logotherapeutischer Begegnung angesprochen, die zur anderen, der personalen Integrität untrennbar dazugehört: der Logos, der objektive Aspekt der Geistigkeit. Wie ist das näher zu verstehen? Frankl verweist in diesem Zusamenhang auf die K. Bühler'sche Sprachtheorie, wonach die Sprache drei Funktionen hat, und zwar Ausdrucksfunktion für den Sprechenden, Appellfunktion für den Angesprochenen und Darstellungsfunktion für den besprochenen Inhalt.

Eine manchmal erwähnte vierte Funktion, der Beziehungsaspekt, den die Sprache habe (vgl. z.B. Schulz von Thun, 1984, S. 27), gehört m.E. auf ein ganz anderes Blatt (wie auch der Unterhaltungsaspekt der Sprache oder ästhetische Momente anzuführen wären) und stellt lediglich eine Resultante der Ausdrucks- und Appellfunktion der Sprache dar: was und wie ich etwas ausdrücke, an wen ich welchen Appell richte und wie ich appelliere, in der Auswahl der Inhalte also und der Form drückt sich unablösbar die Beziehung zum Partner aus, ohne etwas Eigenständiges zu sein: das alles ist Beziehung – was sollte sie sonst sein? Als eigenständige Kategorie scheint es, als ob Beziehung gleichermaßen „gemacht" und beeinflußt werden könne wie der Appell, oder der Ausdruck oder die Wahl des Inhalts.

„Mit der Anerkennung der für die menschliche Sprache so bedeutenden Darstellungsfunktion wird eine Dimension betreten, die für die menschliche Ko-existenz, für alles menschliche Einander-Begegnen, nicht weniger von Bedeutung ist. Wir meinen die Dimension, in die, Brentano und Husserl zufolge, die ‚geistigen Akte' bis zu ihren ‚intentionalen Gegenständen' vorstoßen. Der Gesamtbereich der intentionalen Gegenstände jedoch, mit einem Wort, der Gesamtbereich des von den geistigen Akten jeweils Angepeilten, ist identisch mit der Welt, von der die Existenzphilosophen nicht müde werden, zu beteuern, daß sie menschliches Dasein, eben im Sinne von ‚In-der-Welt-Sein', als dessen Horizont immer schon umfaßt. Diese Struktur menschlichen Daseins bringt es mit sich, daß der Mensch eigentlich oder zumindest ursprünglich über sich selbst hinaus nach etwas langt, das nicht wieder er selbst ist, nämlich entweder nach einem Sinn, den zu erfüllen es gilt, oder nach anderem menschlichen Sein, dem zu begegnen und das zu lieben es gilt. Mit anderen Worten, der Mensch transzendiert sich selbst in die Welt hinein, auf den Sinn hin, auf den Logos hin. (…)

Buber und Ebner haben nicht nur auf die Bedeutung der Begegnung hingewiesen, sondern auch auf ihren dialogischen Charakter. Ich möchte nun zu behaupten wagen, daß ein echter Dialog nicht zustande kommt, solange nicht die Dimension des Logos betreten wird. Ein Dialog ohne den Logos läuft auf einen Monolog à deux hinaus. Die Partner sind dann nicht mehr mit einem intentionalen Gegenstand befaßt, sondern nur noch damit beschäftigt, sich selbst zum Ausdruck, zu bringen. In einem damit begeben sie sich der Selbst-Transzendenz, wie sie alles menschliche Dasein zutiefst charakterisiert." (Frankl 1982b, S. 220–221).

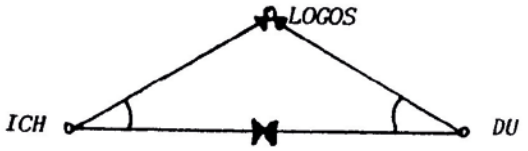
In der Harvard lecture von 1961 verdeutlichte Frankl die Öffnung der therapeutischen Beziehung auf die Welt der objektiven Werte, die ihm als menschlicher Auftrag, als Herausforderung gegeben sind, mit folgender Skizze:



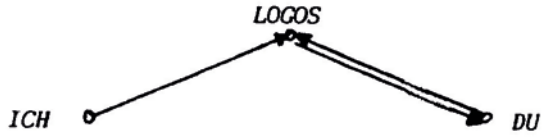
"It is the third aspect (s.c. the presentational aspect of language), that is overlooked whenever one forgets that the therapeutic relationship is not yet exhaustively characterized by the concept of encounter between two subjects but hinges on the object with which one subject is confronting the other. This object is usually a fact of which the patient is to become aware. In particular, he should be made conscious of the fact that there is a meaning waiting to be fulfilled by him. Thus the therapeutic relationship is opened, as it were, onto a world. The world, however, is to be considered assignment and challenge." (Frankl 1967, S. 81–82).

Hier macht Existenzanalyse sehr deutlich, daß die Ich-Du-Beziehung kein geschlossenes System darstellt.

Halten wir fest; es läßt sich aus der Begegnung zweier Menschen ein drittes Element nicht wegdenken, ohne die Ebene wirklichen Menschseins (seines „In-der-Welt-Seins" oder seiner Selbst-Transzendenz) zu verlassen:



Eine Beziehung, die den Menschen nur als Mittel zum Zweck benützen möchte, verzichtet auf den Begegnungsaspekt und leugnet



das ganzheitliche Wesen des Menschen ebenso wie eine "reine Begegnung" (Frankl):

Diese beiden Kümmerformen zwischenmenschlicher Beziehung stellen Extreme dar, die in der Praxis nicht in reiner Natur vorzufinden sind, weil eben das Wesen des Menschen den Doppelaspekt (die Öffnung der Ich-Du-Beziehung auf einen Logos hin) immer mit einschließt. Denn wie soll die Begegnung stattfinden, wenn nicht über einen Gegenstand? Der Partner ist ja nicht unmittelbar gegeben, er muß sich äußern, er muß in der Therapie beispielsweise seine Not schildern, seine Probleme und seinen bisherigen Umgang mit ihr darstellen, sodaß der Therapeut daran erkennen kann, wer er ist. Das letztlich unfaßbare Mysterium der geistigen Person kann in der Begegnung nur in der Reflexion an einem gemeinsamen Sinn, am gemeinsamen Thema der Begegnung aufleuchten. Ähnlich wie das Licht sichtbar wird in der Reflexion an Gegenständen, so ähnlich wird die Person nur erkennbar anhand des festgelebten Le-

bens oder der Reflexion an einem Sinn, über den sich beide Gesprächspartner beugen.

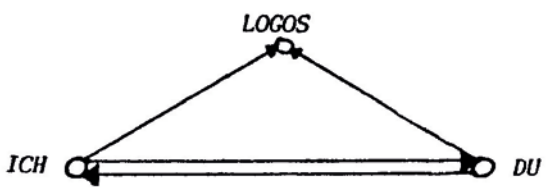
Andererseits: wie kann ein Partner bloß über den Gegenstand den anderen erreichen, wenn er ihn nicht gleichzeitig unmittelbar anzusprechen vermöchte? Wenn beide einander nicht intuitiv zu erspüren und zu erkennen vermöchten? Wenn sie nicht „Ja" sagten zu einander, zum anderen als gleichwertigem Partner des Gesprächs? Wie könnte ein Partner den anderen ansprechen, wenn er nicht schon längst bei ihm wäre, ihn „an-west"? (Dies wird mit den beiden horizontalen Pfeilen symbolisiert). Man kennt das, was hier gemeint ist, beispielsweise von jenen Fällen, wo viel über eine Sache gesprochen wird, aber sich niemand angesprochen fühlt. Wenn die Menschen einer Thematik zwar zuhören, aber nicht „erreicht" werden. Wenn man einen Menschen aber „erreicht", liegt etwas in Keimform vor, dessen Höchstform die Liebe ist.

Ihre letzte Vertiefung erhält die Begegnung, wenn sie in eine Liebe umschlägt. Sie erreicht damit noch eine neue Ebene. Während Begegnung den Menschen als Menschen in seiner ganzen Größe wahrnimmt, „unterscheidet sich nun die Liebe dadurch, daß die Liebe den Partner nicht nur in dessen Menschlichkeit gelten läßt, sondern auch der Einmaligkeit und Einzigartigkeit des Partners gewahr wird, dieser beiden Privilegien, die erst ein humanes Wesen in den Stand eines personalen Wesens erheben." (Frankl 1982b, S. 221; vgl. auch ebd. S. 22).

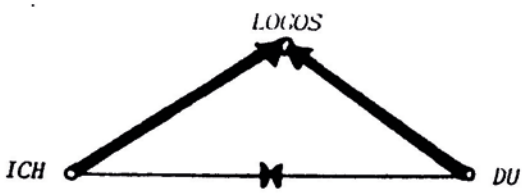
c) Liebesbegegnung und therapeutische Begegnung

In der Liebe liegt der Schwerpunkt der Begegnung in der offenen Haltung zum anderen (was zu einem vertieften Erleben des anderen führt), dem nicht nur „Ja", sondern auch „Du" gesagt wird, „Du" in der erkannten Einmaligkeit und Einzigartigkeit seines höchstmöglichen Wertes, der im anderen ent-deckt wird (vgl. Frankl 1982a: das Kapitel „Vom Sinn der Liebe" S. 131–162; 1984, S. 92). Sein DU wird in allen gemeinsamen Erlebnissen und Handlungen offenkundig, auf die beide Partner hinschauen.

Liegt nicht in aller therapeutischen Begegnung eine Knospe dieser tiefsten Form der Begegnung vor? Hat nicht alles Erkennen auch mit Liebe zu tun, der eine besonders hellsichtige, kognitive Potenz eignet? In der Therapie besteht jedoch die Einschränkung, daß das Erschauen und Bejahen des anderen nicht in voller Wechselseitigkeit geschieht, und daß die erschaute Einmaligkeit und Einzigartigkeit des Patienten sektorisiert ist, daß sozusagen nur ein Ausschnitt aus seiner Gesamtpersönlichkeit gesehen wird, und alles andere, was nicht mit Therapie zu tun hat, bewußt ausgeblendet wird.



In der therapeutischen Begegnung läuft die Beziehung daher primär über den Logos ab, über das Thema, das den Patienten in die Behandlung führt und dann zum gemeinsamen Thema wird:



Die Logotherapie erweist sich deshalb weniger als eine deutende, als vielmehr als eine hin-deutende Psychotherapie. Ihr Schwerpunkt liegt nicht so sehr in der Beziehung zum anderen, sondern vielmehr in der gemeinsamen Aufgabe. Die personale Begegnung findet vornehmlich auf der „Inhaltsebene" statt. So verhält es sich grundsätzlich in jeder kooperativen Zusammenarbeit. Die beiden Partner im therapeutischen Gespräch könnten es so formulieren: „Mit dir als Menschen, den ich noch nicht einmal kenne, den ich mag oder (noch) nicht mag, will ich an einem gemeinsamen Thema (Sache, Anliegen) arbeiten". Die therapeutische Begegnung steht von allem Anfang an unter dem Motto des Anliegens des Patienten; unter ihm wird die Therapie begonnen, von ihm wird die weitere Form der Begegnung bestimmt.

So ergibt sich denn auch von selbst das Spezifische der therapeutischen Begegnung: es kommt der Patient zum Therapeuten. Er will mit seiner Hilfe (fachlicher Kompetenz, theoretischem Vorwissen) ein erklärtes Ziel erreichen.[1]) Dazu sind Begegnungen zwischen den beiden Menschen nötig, wodurch sie in eine Arbeitsbeziehung miteinander eintreten. Es geht in der therapeutischen Beziehung immer um den Patienten und sein Anliegen, und nicht um den Therapeuten. Diese Einseitigkeit in der Themenvorgabe kann als echte therapeutische Abstinenz bezeichnet werden. Ist das Ziel erreicht, wird die

[1] Im persönlichen Gespräch mit Frankl (gelegentlich einer Einladung in seinem Haus in Jerusalem) meinte M. Buber ausdrücklich, in der therapeutischen Begegnung stünden Arzt und Patient nicht auf einer Ebene, sondern der Arzt müsse eine Art Überlegenheit – eben zumindest an „Vorwissen" – mitbringen, und Buber bejahte Frankls Formulierung, es gebe da so etwas wie ein „Gefälle" zwischen den beiden Partnern (nachträglich ergänzend ließe sich sagen: sodaß von Seiten des Arztes ein „Einfluß" auf den Patienten zustande kommen kann). – Persönliche Mitteilung Frankls.

Beziehung in derselben Art nicht mehr weitergelebt (sie erlischt deshalb nicht notwendigerweise), sie ist in dieser Form ‘über‘-lebt. Oder sie geht in eine andere Art der Beziehung über, die nicht mehr als therapeutisch, sondern zum Beispiel als freundschaftlich zu bezeichnen ist.

Lassen sie mich zusammenfassen, was bisher über die Begegnung gesagt worden ist: Begegnung ist ein punktuelles Ereignis, das nur dann statfindet, wenn zwei Menschen einander gegenwärtig sind. Begegnungen haben immer einen Zeitpunkt (Beziehungen nie, wie später gezeigt wird). Dieses Einander-gegenwärtig-Sein zweier Partner bedeutet ganzheitliches Anerkennen des anderen. Dahinter steht – existenzanalytisch gesehen – jenes „Ja“ zum Menschen, das ihn generell in seiner Würde akzeptiert, selbst wenn er in seiner spezifischen Einmaligkeit und Einzigartigkeit nicht oder nur mangelhaft erkannt ist (das schafft erst die personale Liebe). Das „Ja“ zum anderen hat stets einen Inhalt zum gemeinsamen Thema. Entweder kommt es über eine gemeinsame Aufgabe oder ein gemeinsames Erlebnis zur Begegnung, oder es ist umgekehrt zuerst ein Kontakt gegeben, aus dessen Bejahung die Partner dann zu einem gemeinsamen Thema (z.B. indem sie gemeinsam etwas erleben oder tun wollen) vorstoßen. Begegnung braucht prinzipiell ihr Thema, an dem die „Brücke“ zum anderen aufgehängt werden kann.

Begegnungen haben immer einen Zeitpunkt oder einen Bezugspunkt. – Was aber ist eine Beziehung?

VOM ONTISCHEN UND FUNKTIONALEN DOPPELASPEKT DER BEZIEHUNG

Der Begriff „Beziehung“ muß differenziert gesehen werden, denn es gilt zwei grundverschiedene Bereiche voneinander abzutrennen. Zum einen ist da jener Anteil an der Beziehung, der sich schlechthin ereignet, zum anderen jener Bereich, der durch die Begegnung gestaltet wird. Der letztere wird von den Partnern geformt und läßt sich daher mit formalen Kriterien beschreiben. Wir kommen weiter unten etwas ausführlicher dazu.

Der erste Bereich von Beziehung entzieht sich dem Gestaltungsvermögen der Partner, er liegt vor in jenem Augenblick, wo sich die beiden zum ersten Mal treffen: Die Partner ent-decken ihre Beziehung. Diese Beziehung ist wie ein Raum, der durch die Begegnung betreten wird und durch die Art der Begegnungen und ihrer Themen formal ausgestaltet wird. Schwer läßt sich diese Form der Beziehung beschreiben, am ehesten und schönsten beschreibt sie die Kunst; außerhalb der Kunst – in der Wissenschaft – wird kaum von ihr gesprochen, denn sie läßt sich mit den Methoden der Wissenschaft nicht fassen. Diese Form der Beziehung, die von den Partnern vorgefunden und entdeckt wird, entspringt jenem unerklärbaren Rest der Person, über den wir nicht verfügen können, weil wir ihn nicht haben, sondern weil wir ihn sind. Dieses Mysterium der Person (die Existenzanalyse spricht auch vom obligat noetisch Unbewußten) liegt in der Beziehung zur anderen Person (die ebenfalls unerklärbare Tiefen aufweist) in potenzierter Form vor. Dies macht verständlich, daß Beziehungen Seiten einer Person in die Wirklichkeit zu heben vermögen, die ohne Beziehung gänzlich unerkannt weiterschlummerten.

In den Beziehungen wird der Mensch von sich selbst überrascht – und überrascht den anderen.

Ich möchte diesen Bereich der Beziehung den ontischen Beziehungsaspekt nennen, weil er aus dem Sein der Person entstammt. Er liegt nicht im Bereich willentlicher Entscheidungen; er liegt vor allen bewußten Entscheidungen. Beziehung in diesem Sinn läßt sich einfach nicht umgehen. Sie ist apriorisch (Buber 1973, Seite 31), ist immer da, und dauert fort, selbst wenn der Partner nicht mehr gesehen wird, ja selbst wenn er nicht mehr lebt (vgl. Frankls Ausführungen zur Geistigkeit der Person in Frankl 1984, S. 131 ff.)! Sie ist ebenso unausweichlich, wie es P. Watzlawick über die Kommunikation sagte: „Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Watzlawick et. al., 1974, S. 53). So gesehen ist Beziehung beinahe apersonal, weil der eigenen Entscheidung enthoben. Denn Beziehung, wie sie hier gemeint ist, ist der Person voraus. Diese Art von Beziehung wird oft gar nicht wahrgenommen; wird sie wahrgenommen, so geschieht es meistens rein gefühlsmäßig, kann ablehnend oder begehrlich oder annehmend sein. Sie ist das, was man schon von jeher gemeinsam hat. Aber alles ist offen, nichts ist entschieden. Auf dieser Ebene ist zwar der Mensch aus seinem Monadentum schon ausgebrochen, er erfaßt (z.B. in der Sexualität) bereits das Triebobjekt, das aber nur als Mittel zum Zweck und nicht in seinem Eigenwert anerkannt ist. Die menschliche Reife fehlt ebenso wie die menschliche Würde. „Unseres Erachtens ist die Reifestufe erst dann erklommen, wenn sich der eine auf den anderen nicht mehr wie auf ein Mittel zum Zweck bezieht, nicht mehr wie auf ein Objekt, vielmehr wie auf ein Subjekt. Auf der reifen Stufe ist die Beziehung auf die menschliche Ebene angehoben, wird aus der Beziehung eine Begegnung, in deren Rahmen der eine Partner vom anderen in seiner ganzen Menschlichkeit erfaßt wird“. (Frankl 1982b, S. 22; Unterstreichung hinzugefügt). Bleibt eine therapeutische Beziehung auf dem oben genannten Vorfeld der Begegnung, dann nehmen leicht Techniken überhand, was erneut zu einer Versachlichung des Menschen führt (vgl. Frankl 1967, S. 80). Der Boden für eine liebende

Schau und ein verantwortliches Wahrnehmen des anderen ist dann nicht vorhanden.

Die ontische Urform der Beziehung, die an der Schwelle der Begegnung liegt, scheint irgendwie eine apersonale Verbindung zum andern zu sein. In Wirklichkeit ist die Sache aber nicht so einfach. Vielleicht ist es ein Charakteristikum unseres Lebens, daß bei wirklich tiefer Schau der Dinge diese in eine coincidentia oppositorum münden. So ist zum Beispiel in der Existenzphilosophie das „Sein" vom „Nichts" nicht abzulösen, was Heidegger zu Äußerungen veranlaßte wie etwa: „Das Sein nichtet". Auch hier ist die Plastizität des Sachverhaltes nur in der Dialektik zu erreichen. Denn in Wirklichkeit gibt es diese reine, apersonale Urform der Beziehung gar nicht. Im Augenblick, wo sie nämlich zustande kommt, nehme ich als ganzheitliche Person (bewußt oder unbewußt) auch schon zu ihr Stellung. Der lebendige Mensch kann gar nicht anders, als sich irgendwie zu dieser Urform der Beziehung zu verhalten, und zwar von dem Augenblick an, als sie sich ereignet. Kaum ist sie da, wird sie auch schon durch die Stellungnahme der beiteiligten Partner in die personale Ebene gehoben.[2] Die ontische Beziehung kann zum Beispiel als eine tiefe Seelenverwandtschaft gefühlt werden, an der sich die Person durch den anderen selbst zu entdecken vermag, als die Person entdeckt, die sie ist. So gesehen ist die Beziehung wiederum höchst personal, so einmalig und einzigartig, wie die Beileiligten selbst; ja einmaliger und einzigartiger, als die Beteiligten es von sich wissen.

Gleichzeitig aber muß vor der naheliegenden Gefahr der narzißtischen Verbiegung dieses Beziehungsaspektes gewarnt werden, der dann vorliegt, wenn der Mensch die Beziehung zum anderen nur als Spiegel benützt, um sich selbst darin zu betrachten. Diesem Verhalten liegt eine existentielle „Scheintranszendenz" (aber keine wirkliche „Selbst-Transzendenz") zugrunde, die den anderen mißbraucht und in seiner Eigenart nicht wahrnimmt. Im Hinblick auf die Befriedigung solchen Treibens könnte man von einer „psychischen Onanie am anderen" sprechen.

Beziehung hat ihren Grund in der Existenzialität des Menschen, die daraufhin angelegt ist, sich vorweg zu sein und bei anderem zu sein. Damit schreitet der Mensch über sich hinaus, und wird mit anderem Seienden erneut sich selbst.

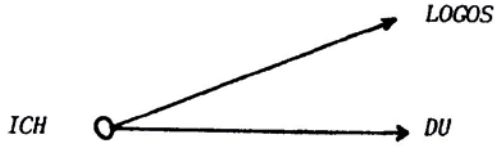
Ab dem Augenblick, wo Beziehung in irgendeiner Form gelebt wird, sei es, daß sie aufgenommen wird, oder sei es, daß sie liegengelassen wird, hat sie Geschichte. Das Eintauchen der Beziehung in die Zeitlichkeit führt zum anderen Bereich der Beziehung hinüber, der sich aus der eindimensionalen Zeitrichtung des Lebens ergibt. Denn Zeitlichkeit hat immer Einmaligkeit zur Folge, was aber nicht nur heißt, daß eine Sache genaugenommen nicht wiederholbar ist, sondern was auch heißt, daß sich etwas in dieser oder jener Form ereignet hat.

Der zu gestaltende Bereich der Beziehung besteht aus dem, was aus den Begegnungen sozusagen in die Beziehung sedimentiert und sich dort ablagert. Das, was in jeder neuerlichen Begegnung entsteht, ist förmlich aufgehoben in der Beziehung, und vermag diese sehr wohl zu gestalten, vergleichbar etwa dem Inventar, das in einen Raum gebracht wird. Inventar kann zwar nicht die Ausmaße des Raumes verändern, aber den optischen Eindruck äußerst stark bestimmen.

Dieses „Inventar" der Beziehung läßt sich nun auch formal gut beschreiben. Man kann die Häufigkeit und Länge der Kontakte untersuchen, Gewöhnungsmerkmale und Lerneffekte, Inhalte und Themen der Begegnung, emotionale Färbung der Begegnung, Übertragung und Gegenübertragung, Machtverhältnisse usw. Mit diesen Charakteristika werden mehr oder weniger bedeutende Ereignisse innerhalb der Beziehung beschrieben. Diese Ereignisse geben der Beziehung ohne Zweifel ein zusätzliches Gepräge. Weil die Charakteristika einigermaßen leicht bechreibbar sind und weil sie auch von Bedeutung sind, ist es verständlich, daß sie das Gros psychologischer Studien über die Beziehung ausmachen. Die Wichtigkeit dieser Studien soll nicht geschmälert werden und wird durch die Logik dieser Abhandlung unterstrichen. Zu betonen ist lediglich, daß dieser funktionale und formale Aspekt der Beziehung nicht das Ganze der Beziehung ausmacht; dieser Aspekt hat seinerseits eine tieferliegende, eben in der Existentialität des Menschen wurzelnde Realität, die die Voraussetzung für die Formalia darstellen.

EXISTENZANALYSE PERSONALER INTERAKTION

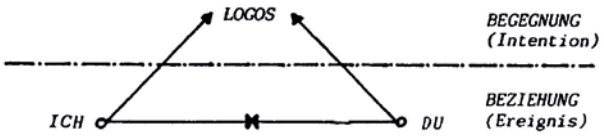
Aus existenzanalytischer Sicht bedarf es beider Achsen, die von der Person ausgehen, damit Beziehung gelebt wird:



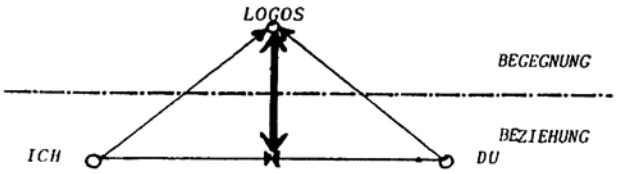
[2] Vielleicht hat das Encounter-Movement nach C. Rogers diesen Schritt zum Anliegen?

sowohl die Achse zum Du wie die Achse zum Logos.

Wenn man die Ausführungen graphisch darstellen will, so ergibt sich im "Beziehungsdreieck" folgendes Bild:



Die ontische Beziehung ist einfach da, in sie treten die Partner ein. Sie ist irgendwo apersonal und gleichzeitig höchst-personal, wie wir gesehen haben. Wirkliche Begegnung mit dem anderen geschieht aber erst an einer Sache, erst am Logos, über den sich beide verständigen. Beide Ebenen wirken aber unablässig aufeinander, stehen in einem sich bedingenden Verhältnis. Jede Ebene geht in die andere ein, sodaß eine Existenzanalyse der Beziehung genaugenommen noch ergänzt werden müßte durch einen Pfeil, der die wechselweise Gestaltung verdeutlicht:



Ein Wort noch zur Stärke der Beziehung. Nach den vorliegenden Überlegungen ist eine Beziehung so stark, wie die Partner sich einlassen auf ihr gemeinsamens „Thema“, weil es Thema des andern ist. Nur so können sie wirklich „Ja“ zueinander sagen.

Wenn ein Arzt eine Krankheit behandelt, nur weil er sie behandeln kann, und sie nur unter diesem Aspekt sieht, so hat er eine sehr schwache Beziehung zum Patienten. Wenn sein Kind dieselbe Krankheit hat, wird er sie niemals nur deswegen zu behandeln versuchen, weil er es kann, sondern weil es die Krankheit seines geliebten Kindes ist. Ungezählt sind hier die Spielarten, und stets ist alles im Fluß. So wie aus einer reinen Zweckverbindung eine tiefe Beziehung werden kann, so kann eine tiefe Beziehung zu einer reinen Zweckgemeinschaft werden. Aber auch das kann sich wieder ändern. Das Personale ist eben ex definitione das stets Freie im Menschen (Frankl 1984, S. 142).

So sehr die formalen und funktionalen Bedingungen der Beziehung die jeweils nächste Begegnung beeinflußen und bedingen, so entscheidet diese faktische Bedingtheit keineswegs über die Begegnung, bestimmt nicht ihren Verlauf zur Gänze. Patienten kommen trotz (phasenweiser) schlechter Beziehung zum Therapeuten wieder, und sei es auch nur, um ihm den Therapieabbruch mitzuteilen. Andere kommen trotz guter Beziehung nicht wieder; einige kommen wegen ihrer „Verliebtheit“ in den Therapeuten weiter zu ihm, andere bleiben gerade deshalb fern. Ein Sohn kann den Vater trotz denkbar schlechter Beziehung besuchen, weil er krank ist, oder weil er ihm verzeihen will.

Schlecht steht es um die Beziehung am Beginn jeder Therapie: gerade in der belastenden Anfangssituation wäre eine gute und tragfähige Beziehung so notwendig! Aber noch ist ihr „Inventar“ ausständig …. Braucht da der „Beziehungsarbeit“ soviel Aufmerksamkeit geschenkt zu werden, wenn der Patient es schafft, auch ohne bestehende funktionale Beziehung den Mut zum Erstgespräch aufzubringen?

Die Begegnung ist durch die Beziehung wohl bedingt, aber nicht bestimmt. In ihr ist der Mensch frei. Jede Begegnung läßt die Beziehung bis zu einem gewissen Grad zurück, hebt sich über sie hinaus; es dominiert das Gegen-wärtige, in dem das Vergangene und das Vorgefundene der Beziehung aufgehen, um dann, nach dem Auseinandergehen, erneut bloße „Beziehung“ zu werden – stets aufs Neue und oft verändert. Über aller Beziehung hält sich die Person in freier Schwebe, um – trotz oder gerade wegen einer Beziehung – aus einem hinreichend sinnvollen Grund begegnend sich auf einen Menschen einzulassen.

In jeder Begegnung, auch der therapeutischen, bleibt ein Mysterium – ein Keim des selben Mysteriums, von dem wir uns in der Liebe so gerne berühren lassen.

Literatur

BUBER M. Ich und Du. In: ders., Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Lambert Schneider, 1973.
FRANKL V.E. Psychotherapy and Existentialism. Selected papers on Logotherapy. New York: Simon & Schuster, 1967.
FRANKL V.E. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber, 1975.
FRANKL V.E. Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 1982a, 10°.
FRANKL V.E. Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. Bern: Huber, 1982b, 3°.
FRANKL V.E. Die Psychotherapie in der Praxis. Wien: Deuticke, 1982c, 3°.
FRANKL V.E. Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie (erweiterte Neuauflage von 1975, s.0.). Bern: Huber, 1984.
SCHULTZ VON THUN F. Miteinander reden: Störungen und Klärungen. Psychologie der zwischenmenschlichen Kommunikation. Reinbeck: Rowohlt, 1981.
WATZLAWICK P., BEAVIN J.H., JACKSON D.D.: Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. Bern: Huber, 1974, 4°.
YALOM I.D. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 1980.

Im Original erschienen in: Tagungsbericht „Existenz zwischen Zwang und Freiheit“, 1988 (S. 62–93), GLE-Verlag

LOGOTHERAPIE ALS AN-SPRUCH. EXISTENZANALYSE PSYCHOTHERAPEUTISCHER WIRKUNG

Alfried Längle

Abriß der Psychotherapieforschung

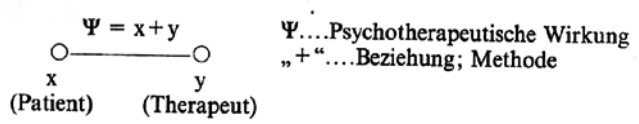
Als Eysenck 1952 mit einer Untersuchung an die Öffentlichkeit trat, derzufolge zwei Drittel der Neurosen durch eine spontane Remission zur Ausheilung kämen, brachte er die Psychotherapie in Verlegenheit. Denn ihre Heilerfolge waren kaum besser und lagen oft unter dieser angegebenen Rate von Spontanremissionen. In Zugzwang geraten stürzte sich die Psychotherapieforschung auf den Nachweis, daß Psychotherapie tatsächlich eine Wirkung habe und *somit berechtigt sei. Diese Frage ist inzwischen als historisch* zu betrachten und beschäftigt die Wissenschaft kaum noch (Graupe 1978, 44–49). In der Folgezeit, die allgemein sehr technik- und erfolgsorientiert war, und als unmittelbare Konsequenz der Effizienzforschung konzentrierte sich die Psychotherapie in den Sechziger- und Siebzigerjahren auf die Erfolgsforschung. Dabei ging es sowohl um die quantitative Erfassung der Erfolge und deren Vergleich als auch um die Erklärung ihres Zustandekommens durch Rückführung auf methodische Parameter. Eine Flut kurzfristiger Erfolgsstudien beherrschte die Szene (Lensch 1984), und führte z. B. in der BRD zur Kassenzulassung einzelner Verfahren. Bedenkt man aber, wie dürftig die Psychotherapieerfolge in katamnestischen Untersuchungen ausfallen (Lensch 1984 gibt einen guten Überblick), so wundert es nicht, daß die Zahl solcher Untersuchungen weiterhin gering sind (ebd.). Der bisherigen Psychotherapieforschung ging es vorwiegend um ihre Selbstrechtfertigung: daß sie wirke und inwieweit diese Wirkung als Erfolg anzusehen sei. Die Effektivitäts- und Erfolgsforschung beherrscht bis heute die Szene (Benesch 1981, 203; für einen Literaturüberblick vgl. 371), logischerweise verbunden mit der Prozeßforschung und der komparativen Psychotherapieforschung; aber es wurde bisher kaum nennenswerte Inhaltsforschung betrieben. Neben der Frage: „Wie gut wirkt die Psychotherapie als Methode?“ wurde die Frage: *„Was* wirkt in einer psychotherapeutischen Methode?“ an den Rand gedrängt. Die Forschung brachte jedoch ein hohes Kritikniveau gegenüber früheren Annahmen in der Psychotherapie (z.B. gegen die „Mythen in der Psychotherapieforschung“: die Uniformitätsannahmen für Patient und Therapeut, die Spontanremission und die Forschungsparadigmata – Kiesler 1966). Zu welch differenzierten Betrachtungsweisen psychotherapeutischer Prozesse dies geführt hat, belegt Hartig (1975), wenn er schreibt:

„Wir wissen inzwischen, daß sich Klienten und deren psychische Probleme, aber auch Therapeuten und die von ihnen praktizierten Methoden (selbst innerhalb ein und derselben therapeutischen Schule) entlang einer Vielzahl wichtiger Dimensionen unterscheiden und daß die Annahme der Uniformität von Klienten-Charakteristika psychischer Störungen und deren therapeutischer Veränderung ein Mythos ist. Statt dessen setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, daß eine Neuformulierung der Probleme mit detaillierten und differenzierten Fragestellungen notwendig ist, etwa in der Form: Welche Art von Therapie, verabreicht durch welchen Therapeuten, unter welchen spezifischen Bedingungen, hat welche Wirkung auf welche Klienten und welche spezifischen Problemen und wodurch?“

Die Prozeßforschung, die eigentlich Methodenforschung und kaum Inhaltsforschung ist, hatte großes Interesse an der Frage, ob die Wirkung durch die psychotherapeutischen Techniken oder durch die therapeutische Beziehung zustandekomme. Diese Diskussion entstand vor allem durch die Auseinandersetzung der humanistischen Psychologie (und hier besonders der Gesprächspsychotherapie nach C. Rogers) mit der Verhaltenstherapie und der Tiefenpsychologie. Ihr Resultat brachte zutage, daß die Effekte der Techniken meist überschätzt wurden. Jede Schule neigt dazu, ihre Techniken hoch zu bewerten, und den „stärksten Anteil der erzielten Änderung auf das in der Theorie erarbeitete Rationale der Therapietechnik zurückzuführen“ (Quekelberghe 1979, 195) und empi-

rische Befunde, die gegen die Theorie sprechen, als „rätselhaft“ anzusehen (z. B. bloße Symptombehandlung, die zu keiner Symptomverschiebung führt, oder positive Therapieergebnisse, ohne daß der Therapeut die Rogerschen Merkmale für eine erfolgreiche Therapie – etwa die Empathie – aufweist; ebd. 133). Soweit es bei einem Vergleich verschiedener Therapiemethoden überhaupt zu signifikanten Unterschieden im Erfolg kommt, heben sie sich in einer längerfristigen Katamnese meist wieder auf (Lensch 1984, 303 ff). In der Regel sind in jeder Psychotherapie sowohl der Einsatz von Techniken und Methoden als auch eine therapeutische Beziehung gleichzeitig anzutreffen; daß es Sonderfälle gibt, wo durch die Technik allein oder durch die Beziehung allein therapeutische Wirkungen entstehen, schildert Frankl (1985, 84 f.) anhand von zwei Patientenbegegnungen.

Über diese kritische Sichtung der Relevanz psychotherapeutischer Methoden und Techniken hinaus wurde durch die Prozeßforschung eine Systematik in die Psychotherapieforschung gebracht, die die Wirkmomente nach dem Schema (vgl. Frankl [1947], 1982, 19) gruppiert:



Bis heute richten sich in der Psychotherapieforschung die Untersuchungen auf die Therapeutenmerkmale einerseits, die Klientenvariablen andererseits, und den Einfluß der Techniken (inkl. der therapeutischen Beziehung) als dritten Gesichtspunkt (z.B. Bergin & Lambert 1978; Graupe 1978, Rudolph & Stille 1984). Bergin & Lambert fanden (1978), daß die wichtigste Variable für den Therapieerfolg die Klientenvariable sei. Rudolph & Stille (1984) konnten darüberhinaus zeigen, daß innerhalb der Klientenvariablen die positiven Persönlichkeitsmerkmale (z.B. Bereitschaft zur Eigenaktivität, Wunsch nach Behandlung…) doppelt so einflußreich auf eine günstige Prognose sind wie die Negativmerkmale der Abwehr (z.B. sekundärer Krankheitsgewinn, Problemverleugnung, Regression…). Bergin & Lambert konnten weiters zeigen, daß die Wahl der Technik den geringsten Einfluß auf den Therapieerfolg hat; bedeutender als die Technik ist noch immer die Therapeutenvariable (op. c.).

Frank (1985) sieht weniger in den Klienten- und Therapeutenvariablen den ausschlaggebenden Faktor für eine günstige Therapiewirkung, sondern mehr in der Interaktion zwischen Klient und Therapeut. Dies gelte für alle Therapiemethoden. Frank weiß sich hier in Übereinstimmung mit zahlreichen Therapeuten (Goldfried & Padaver, 1983; Marmor 1976; Rosenzweig 1936; Rogers 1957; Gurmann 1977; Seguin 1965; Lit. bei Frank). Frank definiert Psychotherapie als „a planned, emotionally charged, confiding interaction between a trained socially sanctioned healer and a sufferer“ (ebd. 50). Bei einem solchen Wirkkonzept, welches die Interaktion als den entscheidenden Faktor ansieht, gehen natürlich die Patienten- und Therapeutenvariablen mit ein. Aber sie sind nicht die einzigen Faktoren, die die Interaktion bestimmen. Außer ihnen können z. B. die (noch so kurze) gemeinsame Geschichte, selbständige Prozeßfunktionen und besonders – wie noch gezeigt wird – die Inhalte der Interaktion eine einflußreiche Bedeutung haben.

Die Beschreibung der Therapiewirkung anhand von Patienten- und Therapeuten variablen steht noch ganz in der Tradition des Psychologismus, bei welchem nur die rein immanenten, innerpsychischen Vorgänge untersucht werden. Dieser Ansatz ist relativ undynamisch und starr, verglichen mit der interaktionellen Beschreibung psychotherapeutischen Geschehens. Doch bleibt letztere diffus, wenn sie bei der Nennung positiver, vertrauenschaffender Gefühle stehen bleibt und nicht die Gründe ausfindig macht, die solche Gefühle ermöglichen. Eine Weiterführung in dieser Richtung brachte 1985 eine Studie über die Indikationskriterien von Psychotherapieverfahren, die in der Poliklinik in Bern durchgeführt wurde. Ursprünglich geht es in dieser Studie um die Frage, ob es einen Zusammenhang gäbe zwischen Diagnose und spezifischen psychotherapeutischen Verfahren (was nicht gefunden wurde). Diese Studie enthält aber eine bemerkenswerte Feststellung über die Ursachen psychotherapeutischer Effizienz, die ein Licht auf die von Frank beschriebene „emotionale, vertrauensvolle Beziehung“ wirft. Blaser (1985) sieht als maßgeblich für die praktische Effizienz einer Psychotherapie die zwischenmenschliche Wahrnehmung und das Interesse für den Mitmenschen. Wahrnehmung und Interesse für den Klienten bedeuten Öffnung des Therapeuten für das Andersartige des Patienten, wodurch „außerpsychische“ motivationale Gründe ins Spiel kommen. Wenn das Interesse von der („selbst-transzendenten“) Absicht begleitet ist, dem Patienten weiterhelfen zu wollen (und nicht nur wissenschaftliche Studien an ihm zu machen), dann stellt sich sekundär und ohne sich darum eigens bemühen zu müssen eine positive emotionale Beziehung zum Patienten ein. Was Frank beschrieb, stünde somit nicht im Widerspruch zu Blaser, sondern wäre nun tiefer begründet. Wegen der Wichtigkeit dieser Untersuchung soll das Ergebnis wörtlich zitiert werden:

„Die eigene Forschung legt jedoch nahe, daß es sich bei der Diskussion um Indikationskritcrien häufig um Rati-

onalisierungen und theoretische Konzepte handelt und daß die entscheidenden praktischen Indikationskriterien viel eher im Bereich der zwischenmenschlichen Wahrnehmung und des Interesses für den Mitmenschen liegen. Neuere Forschungen aus anderer Sicht haben für diese These sehr ermutigende Ergebnisse geliefert (Pcrsson et al. 1984, Acta psychiatrica scand. 69; Rudolf und Stille 1982, Zsch. f. Psychosom. und med. Psychoanalyse 28; Spengler et al. 1983, Psychiatrische Praxis 10).
(…) Bleibt danach die Frage: Welchen Patienten nehme ich in welche Therapie? Nach dem, was die Forschung cum grano salis bisher abgeworfen hat, dürfte die Antwort lauten: Nimm denjenigen Patienten in deine Therapie, der dich *interessiert,* von dem du *glaubst,* daß du ihm helfen *kannst und willst,* und welcher in das *Spektrum* derjenigen therapeutischen Interventionen paßt, die du beherrschst." (Blaser 1985, 302)

Problemstellung

Etwas überspitzt formuliert hatte es in der bisherigen Psychotherapieforschung zumeist geheißen: „Es ist gleichgültig, *was* du dem Patienten sagst, es geht nur darum, *wie* du es sagst. Was auch immer du sagst, sag es in emotionaler Wärme und technisch einwandfrei. Wenn du nicht weißt, was du sagen sollst, so befrage die Theorie, nach der du arbeitest." Wohl niemand wird sich in der Praxis an eine solche Vorgangsweise gehalten haben. Sie liefe auf einen Dialog ohne Logos hinaus, auf ein ausgefeiltes Gerede ohne adäquaten, sinnvollen Inhalt, wie Frankl (1971) kritisch zum Encountermovement bemerkt. Das Sinnvolle in einem Gespräch ist nicht immer das, was eine Theorie nahelegt. Manchmal braucht der Patient ganz anderes. Nur das, was er benötigt, kann Wirkung haben. Es kann daher im Rahmen der Psyhotherapieforschung nicht genügen, als Wirkursache z.B. das Sprechen in emotionaler Wärme anzugeben, denn es gibt kein Sprechen ohne Inhalt, über den gesprochen wird, und dem seinerseits eine wichtige Bedeutung bezüglich der Wirkung des Gespräches zukommt (vgl. die von K. Bühler beschriebene Inhaltsebene eines jeden Gespräches). Eine gewonnene Einsicht hat ihre therapeutische Wirkung nicht durch das Faktum, daß der Patient irgendeine Einsicht gewonnen hat, sondern ihre Wirkung ist bestimmt durch den Inhalt, in den Einsicht genommen wurde und zu welchem Stellung bezogen wurde.
In der bisherigen Psychotherapieforschung wurde durch die Beschreibung unzähliger Variablen am Klienten, am Therapeuten und an den Methoden die *Wirkvoraussetzung* erforscht, aber nicht eigentlich der *Wirkinhalt.* Das intentionale Objekt der am Prozeß beteiligten Personen wurde vernachläßigt. Eine Existenzanalyse ist an dieser Größe besonders interessiert, da sie den intentionalen Charakter des Menschseins zum Thema hat.

Wirkinstrumente – Wirkbedingungen – Wirkinhalte

Zu diesem Zwecke wird vorgeschlagen, zur bisherigen Strukturierung der Psychotherapieforschung (Klient, Therapeut und Technik) eine andere Dreiteilung dazuzustellen. Von ihr erwarten wir außerdem etwas mehr Licht in das Dunkel der „unspezifischen Faktoren", die in der Psychotherapie „relativ sehr wichtig sind" (Strotzka 1983, 9). Sie werden zwar immer als Wirkelemente in der Psychotherapie genannt, aber es wird kaum versucht zu erklären, wie ihre Wirkung zustandekommt; meistens gelten sie schlechthin als gegeben. Wodurch bezieht aber z.B. die tragfähige therapeutische Beziehung ihre Wirkkraft?
Eine weiterführende Klärung psychotherapeutischen Wirkens kann durch die folgende Einteilung psychotherapeutischer Wirkfaktoren erreicht werden:

1. *Instrumente* der Psychotherapie (Üben, Lernen, Suggestion, Einsicht. ..) und ihr *methodischer* Einsatz (Abstinenz, Spiegelung, Empathie, Flooding…);
2. *Wirkbedingungen* (Abwehrstrukturen, Motivation, Leidensdruck, kognitive Stile, Fähigkeiten, Fertigkeiten, soziales Milieu, ökonomische Bedingungen…);
3. kognitive und emotionale *Inhalte* (Information, Ideen, Thema. Werte, Gefühle, Übertragungsphänomene…)

Der Wirkinhalt ist der jeweilige Beitrag, sofern er auf den Sinn der Interaktion ausgerichtet ist, bzw. das Thema (der Sinn) selbst, um das sich die Interaktion dreht. Der Inhalt muß zu den Bedingungen passen, die die Gesprächspartner mitbringen, um sinnvoll zu sein. Dann ist Sinn beziehungsstiftend.
Die Wirkbedingungen sind das Umfeld und die Voraussetzungen, auf denen sich die Wirkung entfalten kann. Jede Veränderung in der Welt hat ihren Bedingungsrahmen, analog der chemischen Reaktion, die außer den beteiligten Elementen noch von Bedingungen wie Temperatur, Einwirkungsdauer, Energie abhängt.
Die Wirkinstrumente sind formale Einkleidungen, die die Inhalte transportierbar machen. Sie müssen in einer bestimmten Regelhaftigkeit eingesetzt werden, damit die Wirkung möglich wird (die systematische Anwendung der Instrumente geschieht durch die Methode). Ein paar Beispiele sollen diese drei wirkungskonstitutiven Elemente erläutern, bevor sie genauer beschrieben werden:

Wirkinhalt	Wirkbedingung	Wirkinstrument/ Methode
Information positives Gefühl (Zuwendung) Das Wissen um andere Zusammenhänge	Lösungssuche für ein Problem lange Entbehrung undurchdachte, unvollständige Annahmen (z. B. „irrational believes“)	Umstrukturierung von Kognitionen Katharsis: Lernen am Modell Erschütterung durch Infragestellung

1.

Was Strotzka (1983, 1984) als „ewige Konzepte der Psychotherapie“ bezeichnet, durch welche die Menschen grundsätzlich zu beeinflussen sind, repräsentiert im großen und ganzen die *Wirkinstrumente:*

1. Üben, Lernen, Konditionieren (Information)
2. Suggestion
3. Persuasion
4. Beratung
5. Einsicht (Bewußtmachung)
6. Gruppenwirkung
7. Katharsis, Ekstase, Ausagieren, Meditation
8. Konfrontation mit Paradoxa

Frank (1985, 49) nennt sieben Faktoren, durch die psychotherapeutische Wirkung instrumentalisiert wird und die in allen psychotherapeutischen Methoden mit verschiedener Gewichtung, Ausformung und theoretischen Erklärungen vorkommen. (Bei Strotzka fehlen die von Frank genannten Faktoren Bekennen, Reue, Ermutigung). „All psychotherapeutic methods are elaborations and variations of age-old procedures of psychological healing. These include confession, atonement and absolution, encouragement, positive and negative reinforcements, modelling, and promulgation of a particular set of values. These methods become embedded in theories as to the courses and cures of various conditions which become highly elaborated.“

Mir selbst scheint es übersichtlicher, die psychotherapeutischen Instrumente in *fünf Gruppen zusammenzufassen:*

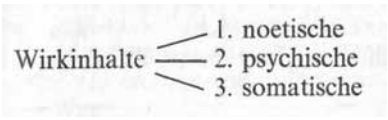
1. Wissen (Umgang mit Information, Verstehen, Einsicht, Bewußtmachung)
2. Fühlen (Übertragung, Gespür, Meditation, Suggestion, Persuasion)
3. Tun/Aktivierung (Sprechen, Ausagieren, Bekennen, Bereuen, Vertrauengeben, Änderung von Einstellungen, Handeln)
4. Erfahren/Erhalten (Beziehung, Zuwendung, „Absolution“, Ermutigung, Lob, Anerkennung, Vertrauen, Konfrontation, Appell, Erschütterung, Paradoxa, Gruppenwirkung)
5. Wiederholen (Modelling, therapeutisches „Ritual“, Überformung, Konditionieren, Stabilisieren).

2.

Für die *Wirkbedingungen* kann noch keine übersichtliche Zusammenstellung geboten werden. Es handelt sich bei ihnen um die Voraussetzungen, die als Bedingungen gegeben sein müssen, damit Wirkung mit einem entsprechenden Energieaufwand zustande kommen kann. Als Analogie bietet sich das Bild einer chemischen Reaktionskette, deren Zustandekommen nicht nur der einzelnen Elemente („Wirkinhalte“) und einer richtigen Abfolge ihrer Zusammenfügung („Wirkmethode“) bedarf, sondern auch eines geeigneten Außendrucks und einer entsprechenden Temperatur („Wirkbedingungen“). Solche Umfeldveränderungen, wie sie besonders durch die systemische Psychotherapie und durch soziale Interventionen herbeigeführt werden, können indirekt sogar eine Wirkung auf Personen ausüben, die selbst nicht in einem therapeutischen Prozeß stehen. Das wird oft in der Behandlung von Beziehungsschwierigkeiten genützt, wenn nur ein Partner in Therapie kommt, weil der andere nicht therapiewillig ist. Auch in der Einzeltherapie ist eine therapeutische Wirkung durch die Änderung des Umfeldbewußtseins erreichbar, z. B. mit Hilfe der Dereflexion (Frankl): Durch die bewußte Zuwendung der Aufmerksamkeit und der Zeit auf neue Inhalte verschiebt sich die kognitive Repräsentanz des individuellen Umfeldes, sodaß ein neuer Prozeß im Individuum in Gang kommen kann (z.B. können Ängste nachlassen).

3.

Als *Wirkinhalt* kann prinzipiell alles dienen, was Menschen zum Gegenstand haben. Dies können ebenso reale Objekte sein wie Vorstellungen und Gefühle, und sie können bewußt oder unbewußt sein. Es stellt sich daher die Frage, ob sich überhaupt eine Ordnung in diese unübersehbare Menge von Wirkelementen bringen läßt? – Mit Hilfe der später zu beschreibenden existenzanalytischen Anthropologie lassen sich die Wirkinhalte in drei Gruppen zusammenfassen:



Die noetischen Inhalte gliedern sich in erkannte (kognitive) und erfühlte (emotionale) Inhalte. Zu den ersten

gehören sachliches Wissen, Information, Erfahrung, Theorien, Erklärungen (die nicht unbedingt sachlich richtig sein müssen), Strategien, das Bewußtsein von Freiheit und Verantwortung… Zu den zweiten, den emotionalen Inhalten, gehören Werte und Sinn, Einstellungen (z.B. zum Patienten, wie Sympathie, Wertschätzung).
Die psychischen Wirkinhalte sind die Affekte (wie Stimmungen, Ängste, Übertragungsphänomene) und Triebenergien.
Die somatischen Wirkinhalte reichen von Nahrung, Schlaf über Entspannung, bis hin zu Massage und körperlicher Berührung.
Das aus der Pädagogik bekannte Stufenmodell des Lernens, wonach die Inhalte symbolisch, ikonisch und enaktiv geboten werden müssen, repräsentiert eine methodische Dreiteilung im Hinblick auf den optimalen Unterricht und entspricht der Einteilung der Wirkinhalte. Dieses Stufenmodell des Lehrens kann auch als Modell für die therapeutischen Interventionen herangezogen werden. Danach ginge es auch in der Therapie darum, auf der symbolisch-abstrakten Ebene den Inhalt zu erkennen und zu verstehen, um ihn dann durch Bilder (ikonisch) gefühlsmäßig aufzufüllen. Verankert würde der Inhalt durch die enaktive Phase, die eine Art Probehandeln darstellt.
Nur eine Vielfalt sowohl der Inhalte als auch der Mittel und methodischen Zugänge, und eine subtile Betrachtung der Lebenswelt, der Kognitionen und Gefühle, in denen der Mensch steht, entspricht der Mannigfaltigkeit des Menschseins. Im weiteren soll untersucht werden, wie die Wirkinhalte zur Wirkung kommen können; dafür müssen zuerst die Wirkebenen am Menschen beschrieben werden, und es muß geklärt werden, was unter „Wirkung“ zu verstehen ist.

Wirkebenen am Menschen

Für eine differenzierte Beschreibung psychotherapeutischer Wirkung ist eine anthropologische Bestimmung des Menschen erforderlich, die die Mannigfaltigkeit des Menschseins vor Augen führt, um dann zu klären, was überhaupt Wirkung sein kann.
Menschsein bedeutet Dasein in physischer, psychischer und noetischer Verwirklichung. Diese Aktualisierungsbereiche des Menschseins stellen Dimensionen unterschiedlicher Seinsweisen dar, in deren Schnittpunkt der Mensch liegt. Menschsein ist charakterisiert als „Einheit trotz der Mannigfaltigkeit“ der ihn kennzeichnenden Seinsarten von Soma, Psyche und Nous (Frankl 1984, 125). Diese bilden aber nicht nur eine unauflösliche Einheit im Menschen, sondern geben bereits eine vollständige Beschreibung der menschlichen Ganzheit (vgl. ebd. 116).

Ein *Bild* kann deutlich werden lassen, was hier viel zu knapp als „Einheit trotz Mannigfaltigkeit“ und was unter „Ganzheit“ zu verstehen ist. Im Bewegungsapparat des Menschen sind unterschiedliche Elemente zu einer Einheit und Ganzheit verbunden. Am stabilen, harten Knochen sind bewegliche, weiche, kontraktile Muskeln angewachsen; die beiden Elemente sind zwar gegensätzlich, aber dennoch fix miteinander verbunden; zur Vervollständigung des Bewegungsapparates braucht es neben diesen fixen Verbindungen bewegliche Verbindungen, Gelenke. Im Bewegungsapparat sind somit ganz unterschiedliche Elemente zu einer Einheit verbunden, bei der kein Element fehlen darf, ohne das Ganze zu zerstören. Andererseits braucht auch nichts mehr hinzugefügt werden, das System ist vollständig im Hinblick auf seine Funktion. Durch das Hinzufügen z.B. einer Niere wird der Bewegungsapparat in seinen Funktionen nicht verbessert. „Einheit und Ganzheit“ meinen also, daß weder etwas weggelassen werden darf, ohne das System zu zerstören, noch daß etwas hinzugefügt werden muß, damit das System vollständig wird.

Jede dieser wesensverschiedenen Dimensionen des Menschen ist Anlaufstelle für therapeutische Wirkkräfte. Weil sie untrennbar zu einer „Einheit und Ganzheit“ verbunden sind, ergeben sich vernetzte Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Dimensionen. Da die drei „Empfangskanäle psychotherapeutischer Wirkung“ sich grundsätzlich voneinander unterscheiden, müssen auch die Methoden und Wirkelemente entsprechend der Ansatzebene wesentlich voneinander verschieden sein. Aber es wird verständlich, warum ganz unterschiedliche psychotherapeutische Methoden zur Besserung ein und derselben psychischen Diagnose führen können.

Relativ leicht können Wirkelemente beschrieben werden, die über die somatische Ebene auf den Menschen einwirken, und daher auch für die Psychotherapie von Bedeutung sind. Hier ist alles das aufzuzählen, was im alltäglichen Leben zum körperlichen Wohlergehen dienlich ist (Schlaf, Ernährung, Sport, Erholung) und in der Medizin diesbezüglich erforscht wurde (Diät, Massagen, Bäder). Auch die (psychotropen) Medikamente sind hier anzuführen.
Auf der psychischen Ebene kennt man ebenfalls seit langem Elemente zur spezifischen Beeinflussung des Menschen: Entspannungsverfahren, Hypnose, beruhigendes Zureden, Musik; Konditionierungen; Übertragungen; Zuwendung, Gefühl von Sicherheit usw.

Die Ebene der psychophysischen Wirklichkeit des Menschen wird von kausalen Abfolgen beherrscht: Der Stimulus verursacht die Reaktion. Weiß man um die gewünschte Reaktion, dann liegt die Kunst der Therapie in der richtigen Wahl der Methode, der Intensität und der Dauer ihrer Anwendung. Am leichtesten kann die Wahl des Zugangs veranschaulicht werden, wenn man an einen Menschen denkt, der in einer passageren, angsterregenden Situation (z.B. Prüfung) steht und akut Hilfe braucht. Ihm kann über die somatische Schiene durch ein Medikament ebenso über die akute Situation hinweggeholfen werden wie durch eine gekonnte Hypnose auf psychischem Weg.

Die Unbestimmtheit der geistig-personalen Ebene

Was aber wirkt auf der geistig-personalen Ebene? Lassen sich überhaupt Ursachen feststellen in einem Bereich menschlichen Seins, der als „das Freie im Menschen" (Frankl 1959, S. 684) definiert ist? Gibt es Instrumente, die eine *Entscheidung* im Menschen „bewirken" können? Was veranlaßt den Menschen, um weitere Beispiele für das Noetisch-Personale im Menschen anzuführen, eine *Verantwortung* für etwas zu übernehmen? Was bringt ihn dazu, eine *Stellung* zu beziehen, und sich überhaupt auf etwas *einzulassen?* – Ein Denken, das das menschliche Handeln als sachdeterminierte Abfolge nach dem Ursache-Wirkungs-Prinzip ansieht, würde dem Menschen die Freiheit in Abrede stellen und ist auf der personalen Ebene nicht mehr zutreffend. Im Bereich des geistig-personalen Seins erreicht der Mensch eine Ebene, die durch die *Autodetermination* gekennzeichnet ist. Alle anderen Einflüsse verblassen daneben und stellen lediglich die Bedingungen oder sind Anstoß personalen Handelns, aber nicht hinreichender Grund für noetisch-personale Akte.

Ein Rekurs zur physiologischen Basis der noetischen Fähigkeiten des Menschen mag helfen, ihre Prozesse zu erklären. Im Gehirn sind „mehrere sich überbauende Organisationsebenen von steigender Komplexität zu unterscheiden, die einer hierarchischen Ordnung von Teilsystemen" entsprechen (Seitelberger 1987, 8). Da sind „modale Rindenfelder", wie z.B. die Seh- und Hörrinde, die in hohem Maße in sich selber verschaltet sind, überbaut von „intramodalen Rindenfeldern", die mehrere modale Quellen integrativ bearbeiten und die „Voraussetzung einerseits der gegenständlichen Wahrnehmung wie anderseits des geordneten und zielgerichteten Bewegungsablaufs" (ebd. 12) erbringen. Über all dem stehen die „supramodalen Rindengebiete", die die bisherigen Arbeitsresultate „einer nochmaligen modularen Bearbeitung auf höherer Prozeßstufe" unterziehen, „was dem einzelnen aktuellen Ereignis die passende Stelle im Gesamtbeziehungsgefüge zuweist" (ebd.). Sie finden sich im Stirnlappen, der beim Menschen den größten Rindenanteil darstellt.

Ohne auf die Bedeutung der Hemisphärendominanz in diesem gigantischen Wechselspiel einzugehen, kann bereits gesagt werden, „daß auf dem Modulapparat eine unfaßbare Vielzahl von verschiedenen örtlich-zeitlich dynamischen Erregungsmustern gespielt werden kann." (ebd.) Blickt man auf das Gesamtgeschehen der neuronalen Aktivität des Gehirns, so ergibt sich erneut eine indeterminierte Offenheit. „In kybernetischer Terminologie ist das Gehirn ein ‚großes dynamisches System' von unvorstellbarer Komplexität. Es gibt nach vorsichtigen Berechnungen ca. 15 Milliarden Nervenzellen, von denen jede einzelne bis zu 10.000 Kontakte mit anderen haben kann. Danach gibt es insgesamt ca. 50.000 Milliarden Synapsen.

Etwa die Hälfte der Nervenzellen ist allein in der Großhirnrinde vorhanden, die ausgebreitet eine Fläche von 2.000 cm^2 bei 2–3 mm Dicke besitzt. In einem mm^3 Rindensubstanz befinden sich ca. 100.000 Nervenzellen; mit den Synapsen sind das 1 Milliarde signifikante Elemente mit ca. 100 km leitenden Faserverbindungen.

Es ist klar, daß es keine vollständige Beschreibung dieses Systemgiganten geben kann, keinen vollständigen Schaltplan der Einzelelemente, kein vollständiges Diagramm der Erregungsabläufe, daher keine exakten Vorhersagen und auch keine detaillierten Manipulationsmöglichkeiten." (ebd. S. 8)

Darum liefert das Gehirn auch keine Abbildungen der Wirklichkeit, sondern „gestaltete, abstrakte Äquivalente der Wirklichkeit, also Real-Modelle. So ist der wahrgenommene Baum oder der Entwurf einer bestimmten Bewegung ein aus vielen Informationsquellen gespeistes, autonomes Konstrukt der integrierenden Gehirntätigkeit." (ebd. 13) Ähnlich einem Hologramm, das eine räumliche Abbildung eines Gegenstandes durch Interferenzen von Kräften (nämlich von Laserlicht) sichtbar werden läßt, ohne daß der Gegenstand selber physisch präsent wäre, sind auch die spezifisch menschlichen Fähigkeiten und Eigenschaften (z.B. Freiheit, Verantwortung) „Äquivalente" geistiger Kräfte. Sie sind nicht substantieller, sondern potentieller und damit „flüchtiger" Natur. Da sie Ausdruck des „Freien im Menschen" sind, ist ihre Aktualisierung nicht vorherbestimmbar, weil sie sich stets neu kreieren. Die spezifisch menschlichen Fähigkeiten haben darum die Charakteristik, prinzipiell überraschen zu kön-

nen. Ein kausales, deterministisches Äbfolgedenken kann diesem Sachverhalt nicht mehr gerecht werden.

Was also wirkt auf der geistig-personalen Ebene? Starre Elemente bzw. determinierende Interventionsversuche können es nicht sein, denn sie sind dem Noetischen wesensfremd. Was hier wirkt, das ist – in einer ersten Annäherung – das prozeßhafte *Verknüpfen der personalen Kräfte mit Inhalten,* die von der Person als *sinnvoll* erkannt werden. Das Hinausführen der Person aus dem Bannkreis des Verhaftetseins in sich selber (indem ihre Inhalte in der Welt – auch in der vergangenen" Welt – greifbar gemacht werden), stellt den spezifisch noetischen Prozeß einer Psychotherapie dar. Es ist der Anreiz der Dinge, mit denen sich die Person nun verbunden fühlt aufgrund ihrer Kostbarkeit, was sie aus der monadenhaften Isolierung heraushebt. Darin besteht die Fülle des Lebens, daß wir mit Werten verbunden sind, nach denen wir unser Leben ausrichten – was schließlich unsere Existenz zur Erfüllung bringt. Es ist aber nicht so, daß der Mensch die verbindende Kraft von sich aus aufbringen muß. Die Inhalte, seien es andere Menschen, Tiere, Sachen, Aufgaben, Ideen oder ein absolutes Gut, nämlich Gott, die Inhalte wirken auf uns zurück und entfallen ihrerseits *ihre* Wirkung auf uns, weil wir sie in ihrer Wertigkeit erkannt und erfühlt haben. Diese Kraft gilt es, in einer echten Logotherapie zu nützen (die meisten Psychotherapien betreten diese Ebene nicht). Der Mensch muß dann nicht mehr „aus sich selbst heraus bloß wollen", sondern er erfährt durch das Ansichtig-Werden eines Sinnes einen „Zuwachs an Kraft" („geistige Affinität"; Affiziert-werden durch den inhärenten Wert der Dinge, die dadurch in vollem Verantwortungsbewußtsein intendiert werden können). Es ist bekanntlich nicht so, daß nur wir Menschen in die Welt hineinwirken; sondern die Welt entfaltet ständig eine Wirkung an uns und in uns. Damit wir in die Welt hineinwirken können, ist sogar Voraussetzung, daß die Welt gleichermaßen uns selber durchwirkt. Wir könnten nicht Hand an sie legen, stünden wir nicht unablässig in ihrem Gravitationsfeld. Wir stehen in der Welt, doch wir spüren das Durchwirktsein erst, wenn wir uns zu rühren beginnen und eine Wirkung entfalten wollen: Das Durchwirktsein von der Welt der Werte kommt im Umgang mit den Gegenständen aus dem Zustand des bloßen *Vorhandenseins* heraus und wird in eine neue Seinsweise gehoben. Es wird zum *Instrument,* dessen sich der Mensch bei der Entfaltung seiner Wirkung bedient. Das Immer-schon-durchwirkt-Sein erhält eine zusätzliche Bedeutung. Was aber will Psychotherapie mehr, als dem ständigen Durchwirktsein von der Welt ein gestalterisches Wirken der Person entgegenzusetzen? Hat Psychotherapie ihre Wirkungsqualität nicht darin, daß sie dem Menschen verhilft, gegen-wärtig zu sein? Soll Psychotherapie dem Patienten nicht dazu verhelfen, bei dem, was ist, zu-gegen zu sein – ihm ent-gegnend in der Begegnung? Der Mensch ist nur wirklich, wenn er nicht im Anblick dessen, was ist, erstarrt, er ist nur wirklich, wo er nicht einer (partiellen) Ohnmacht verfallt. Diese bedeutet Ausgeliefert-sein (z.B. in der Neurose). *Leben,* das heißt Durchwirkt-sein und dem Durchwirkenden die eigene, gestalterische Wirkung entgegenzusetzen – im austauschenden Umgang mit der Welt *dem Sein zur Existenz* zu verhelfen, indem es auf einen umfassenderen, größeren Horizont hin überstiegen wird.

Psychotherapeutische Wirkungsentfaltung auf der geistig-personalen Ebene liegt im prozeßhaften Verknüpfen der Person mit Werten aus „ihrer Welt". Die Person ist autodeterminiert, haben wir gesagt – sie kann immer auch „das Andere", das Unvorhergesehene tun. Psychotherapeutische Wirkung auf der personalen Ebene kann nicht kausal-deterministisch gedacht werden; ein Wirkelement auf der noetischen Ebene muß von vornherein unbestimmt sein, läßt sich im vorhinein bestenfalls vermuten, aber nie bestimmen. Denn es ist die Person selber, die in ihrer Freiheit auf etwas eingeht oder sich zurückhält. Erst nach Ablauf des Wirkprozesses läßt sich manchmal feststellen und oft nur teilweise (da das Personale in seiner Intimität und partiellen Unbewußtheit nicht immer durchschaubar ist), was als wesentliche Bedingung für den Wirkaustausch gedient hat. Der Mensch als Person kann immer auch anders handeln, immer kann er ganz „überraschend" empfinden, erkennen und sich verhalten. Diese geistige Fähigkeit der Person, immer auch anders zu können (vgl. Frankl 1959, 684 ff.) führt zur Beobachtung, daß eben „alles" in der Psychotherapie eine Wirkung habe. Auf der somatischen Ebene gibt es eine ganze Reihe von Wirkelementen, wie wir erwähnten. Auch auf der psychischen Ebene wirken eine Reihe definierter Faktoren. Sowie man aber auch die noetische Dimension ins Kalkül zieht, gibt es nichts mehr, was nicht eine psychotherapeutische Wirkung entfalten könnte. Ein einfaches Gespräch mit einem Menschen, drohen, schimpfen, Verständnis, Liebe, Notsituationen – kurzum alles, was die Person zu Wertinhalten hinfürt oder ihr solche aufdeckt, kann über die noetische Dimension eine entscheidende Wirkung im Leben der Person haben.

Alle Wirkelemente müssen aber eine Spezifität aufweisen, die sich anhand der vorgestellten Dreidimensionalität des Menschen bestimmen läßt. Sie müssen, wie wir gesehen haben, der somatischen Seinsweise des Menschen entsprechen (z.B. Massage, Sport, Medikamente), oder seiner psychischen Dimension, um den statischen Gefühlshintergrund des Menschen zu erreichen (Entspannung, Zuwen-

dung, Ermutigung, Sympathie, Übertragung, Geborgenheit). Auch in der noetisch-personalen Dimension muß dasjenige, was über diese Schiene wirken soll, eine Spezifität aufweisen: Es muß den Menschen kraft seiner Kostbarkeit beunruhigen (Affizieren; der Mensch muß sich angesprochen fühlen). Die in Frage stehende Wertigkeit der Dinge entfaltet ihre beunruhigende Wirkung aufgrund ihrer nicht determinierten Zukunft auf zweierlei Art:

a) Im Hinblick darauf, was aus der wertvollen Angelegenheit alles werden kann und was aus ihr eigentlich werden soll;
b) im Hinblick darauf, wie sehr die betroffene Person für die künftige Entwicklung benötigt wird und überhaupt an ihr beteiligt ist.

Im Ausfindigmachen dieser Größen findet der Mensch den existentiellen Sinn. Er erkennt und spürt, was jetzt „das Richtige für ihn" ist und welches er tun soll. Darin erfüllt sich sein höchstes Personsein, sein Verantwortlichsein.

Was im noetischen Bereich Wirkung entfalten kann, ist, *zusammenfassend,* bestimmt durch die

- Sinnhaftigkeit (Logoshaftigkeit) des Inhaltes, um den es geht,
- und die Vertretbarkeit (Verantwortlichkeit) des Umganges mit dem Inhalt.

Eine solche noetische Spezifität läßt sich aber grundsätzlich und prinzipiell für jede Situation ausmachen. Buchstäblich „bis zum letzten Atemzug" läßt sich in jeder Situation etwas finden, was sinnvoll ist (Frankl), und immer gibt es ein Handeln, das in der spezifischen Situation ein verantwortliches Handeln ist. Die noetische Dimension verlangt wohl eine formale Spezifität, läßt aber für die materialen Auffüllungen alles offen. Dies erklärt, warum letztlich eben alles in der Psychotherapie wirkt – alles, was ist, ist gut genug, um Anstoß zu geben und Gegenstand (Inhalt) zu sein für eine geistige Auseinandersetzung. Wo Auseinandersetzung stattfindet, keimt Veränderung auf.

Was ist eine erwünschte Wirkung?

Wo actio, da reactio, gilt in der Physik. Wo es Sein gibt, da entsteht Beziehung, gilt für den Menschen. Da alles, was ist, theoretisch eine Wirkung auf den Menschen entfalten kann, verfügt die Psychotherapie über ein großes Repertoire an Mitteln. Darin liegt auch nicht das Problem der Psychotherapie. Das Problem liegt vielmehr darin, ob die erzielte Wirkung erwünscht ist. Es ist darüberhinaus jedesmal zu klären, ob die erwünschte Wirkung gut ist und vertreten werden kann.

Dadurch, daß zwar alles wirken kann, die Wirkung aber bis zu einem gewissen Grade nicht nach einheitlichen Gesetzen verläuft, sondern offen ist, brauchen wir ein Kriterium, das die qualitative Differenzierung von Wirkungen in angestrebte (erwünschte oder gewollte) Wirkungen, in Nebenwirkungen (die in Kauf genommen werden müssen) und in kontraproduktive (sinnwidrige) Wirkungen erlaubt. Obwohl es schwer ist, allgemeine Kriterien von gewünschten Wirkungen festzulegen, hat jede Psychotherapie eine Theorie davon, was als behandelnswert („krank") und was als „gesund" gilt. Ob eine Wirkung erwünscht ist, läßt sich daher nur anhand einer Anthropologie feststellen, die Auskunft darüber gibt, was dem Wesen des Menschen gemäß ist und wohin er sich entwickeln soll. Auch die kleinste Behandlungsintervention beinhaltet bereits eine Aussage über die Frage: Was heißt Menschsein? – Das trägt zur Erklärung bei, warum der Streit zwischen den Therapierichtungen oft so heftig geführt wird: man verteidigt Lebensverständnisse! Und es hilft auch, besser zu verstehen, warum Patienten mit derselben Diagnose trotz unterschiedlicher Therapiemethoden zur Zufriedenheit behandelt werden können: wenn die, von der Therapie erzielten, unterschiedlichen Wirkungen, Verhaltensänderungen und Einstellungen mit der Lebensauffassung des Patienten übereinstimmen. (Vgl. Grawe 1976, der gemeinsam mit Ursula Plog nachwies, daß die Verhaltenstherapie bzw. Gesprächspsychotherapie zu unterschiedlichen Wirkungen und Einstellungen des Patienten führen.)

Auf Grund dessen, was bisher über das Menschsein gesagt wurde, ist zu erwarten, daß die erwünschten Wirkungen für die unterschiedlichen Seinsarten des Menschen einzeln zu bestimmen sind. Das Optimum wird dann erreicht sein, wenn jede der drei Seinsarten zu ihrer vollen Entfaltung im Ganzheitsgefüge des Menschseins kommt. Da sich Soma, Psyche und Nous aber wesensmäßig voneinander unterscheiden, werden mitunter Widersprüche nicht zu umgehen sein. Was in der einen Dimension erwünscht ist, kann in einer anderen unerwünscht sein.

Es wird kaum größere Schwierigkeiten bereiten, für die somatische und psychische Ebene die gewünschten Wirkungen zu bestimmen. Im Somatischen ist die Zielbeschreibung mit dem Begriff *„Gesundheit"* gegeben. Damit werden alle Erfordernisse für einen störungsfreien, funktionstüchtigen und schmerzfreien Zustand umfaßt. Im Bereich der psychischen Seinsart, im Bereich der Triebe, Bedürfnisse, Affektionen und zuständlichen Gefühle, kann der erstrebenswerte Zustand mit dem Begriff der *„Genußfähigkeit"* hinreichend gut wiedergegeben werden. Darunter ist eine affektive Konflikt- und Spannungsfreiheit zu verstehen. In popularisierenden Darstellungen psychotherapeutischer Ziele gelten körperliche

Leistungsfähigkeit und seelische Genußfähigkeit oftmals als die einzigen erstrebenswerten Therapieziele.

Die zumindest vorübergehende, Widersprüchlichkeit erwünschter Wirkungen ist im Bereich der Psychosomatik leicht zur Darstellung zu bringen. Jemand, der aus gesundheitlichen Gründen sich einer Diät unterzieht und auf zahlreiche, ihm lieb gewordene Speisen verzichtet, und am Abend sogar hungrig ins Bett geht, erfährt unangenehme Gefühle und leidet unter ungestillten. physischen Bedürfnissen. Im umgekehrten Fall können beispielsweise Psychopharmaka psychische Spannungs- oder Erregungszustände erträglich machen, aber körperliche Nebenwirkungen hervorrufen, die zu einer Beeinträchtigung somatischer Funktionen (zum Beispiel Speichelfluß, Magen-Darmträgheit usw.) führen können.
Je stärker die Nebenwirkungen werden, desto problematischer wird es, die erwünschte Wirkung mit diesem Mittel erreichen zu wollen. Dies ist freilich eine Ermessenssache, für die das alleinige Abwägen von Nutzen und Risiko aber längst nicht hinreichend ist. Denn beide Faktoren sind nur zu bestimmen anhand einer (meist wenig bewußten) Vorstellung dessen, wie ein gutes und gelingendes Menschsein aussieht. So kann der eine die Spannungsfreiheit über die körperliche Funktionstüchtigkeit setzen, während dem anderen das uneingeschränkte Funktionieren des körperlichen Substrats wichtiger ist als die psychische Befindlichkeit. Diese Vorstellung von Lebensqualität begegnet auch dem Psychotherapeuten hin und wieder und wird von ihm gerne als „Therapiehindenis“ bezeichnet.

Erwünschte Wirkungen auf die *noetische* Seinsart des Menschen sind – nach dem weiter oben Gesagten – jene Einflußnahmen, welche die personalen Fähigkeiten des Menschen aktualisieren und zum Vollzug seines Existierens verhelfen. Dafür ist insbesondere zu nennen das Erspüren des *Richtigen,* das Sich-Entscheiden-Können. das Sich-Einlassen und das Einstehen für die Entscheidung; m. a. W.: aus den Gegebenheiten der Gegenwart wählend sich zu entscheiden, das Zuhandene entschieden zu gestalten und dieses Gestalten vertreten zu können. Das Noetische als das Freie im Menschen kann sowohl für die leiblichen Bedürfnisse zum Anwalt werden, als auch gegen diese Dimensionen sich stellen („Der Geist als Widersacher der Seele“, wie P. H. Lersch cs formulierte). Eine psychotherapeutische Wirkung im noetischen Bereich kann daher zur Minderung von psychischen Spannungen und Unlustgefühlen oder körperlichen Schmerzen ebenso beitragen, wie es eine (zumindest vorübergehende) Zunahme von Unlustgefühlen und ein Zurückstellen von Bedürfnissen bedeuten kann. Im noetischen Bereich geht es um die Sinnhaftigkeit, nicht um die Spannungsfreiheit. Arbeits- und Genußfähigkeit sind von der noetischen Warte aus gesehen nicht Endzweck, sondern Mittel zum Zweck einer authentischen und kohärenten Lebensführung. Ihre Authentizität ist in der Gewissenhaftigkeit der Person (personale Ursprünglichkeit) begründet und gewährleistet die Kohärenz der biographischen Entwicklungsgestalt (Selbsttreue).

Um dieses Ziel zu erreichen, habe ich anderswo eine Methode vorgestellt (unter dem Namen „Sinnerfassungsmethode“ in Längle 1988, 42 ff.), die in mehreren Schritten zur Authentizität und Kohärenz hinführt. In ihr geht es zunächst darum, daß sich die Person mit ihrer Wirklichkeit auseinandersetzt, um Einsichten und Erkenntnisse über das Vorgegebene zu erlangen. Weiß die Person Bescheid über das, was ist, und das, was sein kann, so folgt als nächster Schritt das Auswägen der Möglichkeiten gemäß ihrer Wertigkeit. Dies erlaubt dann die Stellungnahme und freie Entscheidung für das, was als richtig empfunden wird. Auf die Entschiedenheit folgt der existentielle Schritt der Durchführunp und des Sich-Einlassens auf die verantwortete Handlungsmöglichkeit.
Dieses Modell, das den aktuellen Existenzvollzug in vier aufeinanderfolgende Schritte gliedert, gibt eine Erklärung für ein weiteres Problem unserer Erörterungen, nämlich für die Frage, *welche Effektivität vorliegen* muß, damit überhaupt von „Wirkung“ gesprochen werden kann. Ist es notwendig, um von psychotherapeutischer Wirkung sprechen zu können, daß jemand zu einer neuen und adäquaten Handlungsweise gekommen ist, oder reicht es bereits, wenn er eine neue Einsicht gewonnen hat? In der Logik des Vierstufenmodclls können verschiedene Grade der Wirkungsentfaltung angegeben werden. Demnach ist bereits von einer Wirkung zu sprechen, wenn sich jemand mit einer anstehenden Lebensfrage tatsächlich in Auseinandersetzung bringt, sie sieht und durchdenkt, selbst wenn keine greifbaren Ergebnisse an den Tag kommen. Allein für diesen Schritt ist aber oft viel Zeit und Geduld nötig. Die psychotherapeutische Wirkung ist weitreichend, wenn der Mensch zu einer Revision der Hierarchie von Wertigkeiten und Dringlichkeiten vorstößt und eine gute Handlungsmöglichkeit entdeckt. Kommt es dazu, daß er auf Grund der psychotherapeutischen Prozeßbegleitung seine Einwilligung zu dem gibt, was er als richtig erkannt und authentisch bewertet hat, und es selbständig ausführt, und auch in Zukunft imstande sein wird, diese Schritte selbständig durchführen zu können, dann erreichte die psychotherapeutische Wirkung auf die Person ihre Vollendung.

Was wirkt in der Psychotherapie?

Die Komplexität dieser Frage, die bekannterweise schwer zu beantworten ist, liegt darin begründet, daß mehrere Einzelfragen, die untereinander vernetzt sich gegenseitig bedingen, angesprochen sind, wenn gefragt wird, was in der Psychotherapie wirke. Es wurde schon gezeigt, daß die Methodenvielfalt der unterschiedlichen Schulen zur Verwirrung bezüglich psychotherapeutischer Wirkweise beiträgt; mit Hilfe der existenzanalytischen Anthropologie konnte hier jedoch eine Entwirrung und Klärung des Methodenknäuels erreicht und eine Strukturierung der methodischen Zugänge beschrieben werden. Um die Komplexität der Wirkinhalte aufzubrechen und durchschaubar zu machen, ist es nun notwendig, die Frage, warum die Methoden überhaupt wirken, in die Einzelfragen aufzutrennen.

Wenn es darum geht, festzustellen, wodurch der Mensch in Bewegung gebracht wird, dann ist zuerst nach dem Objekt der Einwirkung zu fragen, also nach dem Menschen (Anthropologie), nach seinen Fähigkeiten, Erfahrungen, Kenntnissen, Bedürfnissen, Vorstellungen, Verarbeitungsweisen und nach seiner Problemlage bzw. Zielvorstellung. Eine effiziente Vorgangsweise in der Psychotherapie klärt also am Beginn ab, was den Patienten bewegt, was er braucht, was er kann, was er will, was er schon versucht hat und wie schwer seine Problematik ist. Darauf wird im nächsten Kapitel detaillierter eingegangen. An dieser Stelle ist nur darauf hinzuweisen, daß eine Wirkbeschreibung grundsätzlich nur im Zusammenhang mit dem Wirkobjekt gegeben werden kann. Denn jede Wirkbeschreibung ist immer auch Aussage über das Wesen des Wirkobjektes, an dem sich die Wirkung entfaltet. Aus heuristischen Gründen aber wenden wir den Blick einmal weg vom Wirkobjekt, hin auf die bewegenden Kräfte (bleiben uns aber bewußt, daß es ein künstliches Vorgehen ist zur besseren Beschreibung der Wirkauslösung).

Welche Fragen stecken in der komplexen Frage, was in der Psychotherapie wirkt? Zumindest fünf Fragen sind darin enthalten:

1. *Welche Mittel* wurden *wie oft* und zu welchem Zeitpunkt zum Einsatz gebracht?
   Es werden deskriptiv die Anzahl der Stunden, die gewählte Methode, die Häufigkeit der Operationen zu nennen sein, wobei die Mittel inhaltlich und der Zeitpunkt des Einsatzes durch die Zusammenhangsbeschreibung zu spezifizieren sind. Wie erwähnt kann praktisch alles als Wirkmittel dienen, in Abhängigkeit des jeweiligen Bedarfs des Patienten.

2. *Wodurch* wirkt etwas?
   Grundsätzlich lassen sich zwei Wirkweisen am Menschen feststellen, nämlich eine kausal-deterministische im Bereich des somatischen und psychischen Menschseins, und eine kausal-indeterminierte Wirkungsentfaltung im geistig-personalen Bereich. In diesem geht es einer Psychotherapie um das Aufweisen von Inhalten und Klären von Einstellungen (kognitive Umstrukturierung; Änderung der Wertehierarchie; erweiterte Möglichkeiten zur Konfliktbewältigung), wodurch sich das Gefüge ändert, in welchem die Person zu ihrer Lebenswelt steht.

3. *Warum* wirkt etwas?
   Bei dieser Frage geht es um die Aussage (Informationsgehalt), die eine therapeutische Intervention im Regelfall hat, sowie über die spezielle Aufnahmebereitschaft und Umsetzungsbefähigung des Empfängers. Die Kunst der Psychotherapie besteht darin, Kenntnis darüber zu haben, was der Patient in seiner Lebenslage und in Rücksicht auf sein Gewordensein und seine Zukunft benötigt. Wenn sich das allgemein Gültige und das spezifisch Benötigte (der allgemeine Informationsgehalt und das spezifisch benötigte Verständnis der therapeutischen Interventionen) decken, dann kann die „Osmose“ stattfinden. Das Heilsame liegt unter anderem darin, daß das Individuelle aus seiner individuellen Isolierung herausgehoben und in einen allgemeinen Zusammenhang gestellt wird.
   „Spezifisch“ ist die Wirkung dann, wenn die Ursache der Diagnose genau getroffen ist. Was der Patient darüberhinaus an adiuvanter Therapie braucht und an Bedürfnissen hat, wird durch „unspezifische“ Hilfeleistung erfüllt. Gerade im Bereich der Psychotherapie sind die Wirkungen unspezifischer Interventionen für den Heilprozeß besonders wichtig (denken Sie an die Gespräche bei einer Psychose). Die Spezifität psychotherapeutischer Maßnahmen ist durch jene anthropologische Dimension festgelegt, in der der Störungsschwerpunkt liegt. Bei einer endomorphen Depression z. B. wird das Medikament am schnellsten zu einem Abklingen der Beschwerden führen, während bei einer psychischen Depression das Wiedererleben, das Durchstehen und Restrukturieren der verdrängten Gefühle helfen wird. Bei einer noogenen Depression ist das Auffinden von Werten und von haltbietenden, sinnvollen Lebensbezügen sowie die Veränderung von Einstellungen und Stellungnahmen zielführend. – Psychotherapeutische Wirkung verlangt ein Aufgreifen jener Kräfte, die den Menschen bereits durchwirken.

4. Was kann *als Wirkung angesehen werden?*
   Die Frage, was in der Psychotherapie wirkt, beinhaltet eine Vorstellung von dem, was als psychotherapeutische Wirkung gelten soll. Nicht jede Wirkung kann als „psychotherapeutische" Wirkung gelten, und nicht jede Wirkung ist eine gewünschte Wirkung, und nicht jede, vom Therapeuten gewünschte Wirkung ist auch vom Patienten erwünscht. Wir nannten Gesundheit und Arbeitsfähigkeit als erwünschte Wirkung auf der somatischen Ebene, Genußfähigkeit auf der psychischen Ebene und Authentizität (Ursprünglichkeit) und Kohärenz (Selbsttreue) auf der noetischen Ebene, wodurch die Fähigkeit, ein Leiden ohne Selbstaufgabe durchzustehen („Leidensfähigkeit" nach Frankl) gegeben ist.

5. *Zu welchem Zweck* soll überhaupt etwas bewirkt werden?
   Diese Frage beinhaltet wohl das Therapieziel (siehe Punkt 4), geht aber darüber hinaus und meint die Vertretbarkeit psychotherapeutischer Intervention. Sie stellt das psychotherapeutische Handeln explizit in den Rahmen einer Anthropologie und einer Ethik. Das Ansinnen, eine Wirkung auf Menschen entfalten zu wollen, muß also die Kenntnis beinhalten, was als „krank" und was als „gesund" (= Therapieziel) und was daher als behandlungswürdig anzusehen ist, und bedarf eines Abschätzens der ethischen Vertretbarkeit der Interventionsart und des Zeitpunktes. Dies wird vor allem vom Therapeuten zu verlangen sein, aber auch den Patienten direkt angehen.
   Die bisherigen Überlegungen führten in einen solchen Komplexitätsgrad, daß die Frage berechtigt ist, ob das Thema überhaupt auf einen praktikablen, grünen Zweig gebracht werden kann. Bleibt es vielleicht wegen der Komplexität der Sachlage, die ein Spiegelbild der Vielschichtigkeit des Menschen ist, unaufhellbar, was den Menschen im Grunde bewegt? Oder liegt es an der abstrakten Denkweise, die aus der einfachnaiven Frage die Unergründlichkeit des Menschseins auffächerte, und so in eine unentwirrbare Verflochtenheit und Unlösbarkeit der Fragestellung führte? Um dem Problem der Unüberblickbarkeit von zu komplex gewordenen Untersuchungen ein Stück weit zu entkommen, soll hier auf ein Modell zurückgegriffen werden, das nicht erst zu erfinden ist. Oft wird nämlich die erstaunliche Tatsache übersehen, daß sich jeder Mensch in der Komplexität seiner Wirklichkeit Tag für Tag zurechtfindet. Gerade die Fähigkeit, mit komplexen Gegebenheiten zurechtzukommen, ist ein Kriterium seelischer Gesundheit. Der Erfolg der Wissenschaft hingegen beruht darauf, mit einer nicht alltäglichen Vorgangsweise an die Welt heranzugehen und Variablen zu isolieren, die dann möglichst genau beschrieben werden können. Hier aber soll gefragt werden, wie es der Mensch schafft, im täglichen Leben ohne merkliche Gedankenverwirrung zurechtzukommen? – Der Schlüssel liegt darin, daß er sich, seit Jahrtausenden geübt, in der alltäglichen Erfahrungsweise mit dem *einen Notwendigen* beschäftigt, wodurch er zwar einer Fülle von Details nicht gerecht wird, dafür aber gewinnt, daß er sein Leben auf einem sehr hohen Kompexitätsgrad *führen* kann. Überraschenderweise läßt die Beschränkung auf das jeweils ihn Angehende dem Leben seine Vielschichtigkeit und Unfaßlichkeit. Die Konzentration auf das, was gerade ansteht, schließt nicht aus, daß wir vom Leben immer wieder überrascht werden, über es staunen müssen oder etwas bewundern können.

Die Unergründlichkeit der Welt und des Menschseins wird durch vier Erfahrungsweisen berührt und emotional eingeholt, nämlich in der Leidenschaft (vgl. Pleßner 1976, 162 ff.), in der Liebe, in der Ästhetik (Kunst), und im Ethischen des Gewissenhabens (Frankl 1979, 26–33). Eros, Pathos und Ethos wurzeln im geistig Unbewußten, in welchem die intuitiv empfundene, äußerste Verbindlichkeit des Menschen als Evidenz Gewißheitscharakter erlangt (Frankl 1979, 55 ff. spricht auch von „unbewußter Religiosität", mit der diese emotional hereingeholte äußerste Verbindlichkeit des Menschen zum psychologischen Phänomen wird). Diese Erfahrungsweisen holen das Äußerte und Unbestimmbare der höchsten, vom Menschen erfahrbaren Komplexität auf das menschliche Maß herein und können so zu einem Eindruck werden, der beiden – der Wirklichkeit als Gegebenheit wie dem Menschen selber – gerecht wird. Aus diesem Grunde ist es, anthropologisch gesehen, nicht sinnvoll, möglichst viel bewußt zu machen, es sei denn unter dem Aspekt der Notwendigkeit; andernfalls gerät der Mensch alsbald wieder in eine unüberblickbare Komplexität, die ihn ein Leben lang beschäftigt und von seinem spontanen Lebensvollzug abhielte. Bei einem solchen Menschenverständis ist eine Bewußtmachung um jeden Preis auch gar nicht nötig (Frankl 1979, 32), denn das geistig Unbewußte stellt kein feindliches Prinzip des Menschen dar, wie R. Kühn (1988, 180) betont.

Der Eingrenzung auf das situativ Notwendige – man könnte auch sagen „Sinnvolle" – steht noch eine andere Vorgangsweise zur Seite, um der Komplexität im täglichen Leben Herr zu werden: Das Schaffen von *Be-*

griffen. „Informationsverdichtung steht offenbar auch in enger Beziehung zum Vermögen der Begriffsbildung (…)“ (Seitelberger 1987, 13). Schon auf der neurophysiologischen Basis läßt sich errechnen, daß das Gehirn mit einer „extremen Verdichtung des Informationsdurchsatzes“ arbeitet (ebd., 12), der durch die Kodierung des Datenmaterials (Abstraktion) erreicht wird. „Man kann sich vorstellen, daß die weitere Verarbeitung solcher komplexer Gebilde unter Wahrung ihrer funktionalen Identität als Modelle bestimmter Wirklichkeit auch für ein Gerät von der Leistungsfähigkeit des Gehirns eine schwierige und vor allem in zeitlicher Hinsicht unter Umständen unerfüllbare Aufgabe darstellt. Hier dürfte auch die Leistungsgrenze der subhumanen Lebewesen liegen, nämlich in der Unfähigkeit, höhere Abstraktionsstufen hirntauglich zu programmieren. Das gelingt aber dem Menschen mittels der Sprache.“ (edb.) Begriffe wie Liebe, Geborgenheit, Leben, Sterben, Schönheit, Wahrheit, Gerechtigkeit haben, abgesehen von ihrer Abstraktionsstufe, um ihren Prägnanzkern eine Zone der Unschärfe, die der personal-freien Prägung Raum geben. Gerade weil diese Begriffe über die spezifisch menschliche Welt- und Selbsterfahrung in einer teilweisen Unschärfe und Unbewußtheit verbleiben, sind sie imstande, die Komplexität zu reduzieren. Gemeinsam mit der zuvor beschriebenen Einschränkung auf das für die Lebensführung gerade Gebotenen setzen sie den Menschen instande, innerhalb der Unfaßlichkeit und Vielfältigkeit des Lebens zurechtzukommen.

Wodurch erhält die Wirkung ihre Kraft?

Psychotherapie hat die Aufgabe, dem Hilfesuchenden einen besseren Umgang mit der verwirrenden Komplexität zu vermitteln, die in der Vielschichtigkeit der inneren und äußeren Wirklichkeit und den Vernetzungen liegt, worin sich der Patient alleine nicht mehr zurechtfindet. Durch das Faßbarmachen der Komplexität wird die Schwellenhöhe zum Umgang mit der Wirklichkeit (einschließlich mit sich selber) niederer. Die psychischen Kräfte können mit weniger Behinderung in Fluß geraten; die personalen Entschlüsse verlangen geringeren Aufwand. Die Wirkung der menschlichen Dynamik wird indirekt erleichtert durch die Handhabbarkeit und Faßlichkeit ihres Gegenstandes.

Wie geschieht das in der Praxis? Auf der noetischen Ebene ist z.B. das Anbieten von Erklärungen undurchschaubarer Prozesse (z.B. einer Angstspirale) zu nennen. Dazu gehört auch das Benennen und Ansprechen des Unbekannten, wodurch es begrifflich faßbar wird; und vor allem das Verstehen von Zusammenhängen, aus denen sich „das eine, das Not tut“ in seinem Aufforderungscharakter heraushebt und Gestalt bekommt. Solche Vorgangsweisen, die in den meisten psychotherapeutischen Prozessen geschehen, sind beim Patienten begleitet von einem Gefühl der Entlastung vom Bedrohlichen und Fremden; durch die Entlastung wird sein eigenes gestalterisches Vorgehen dem Bereich des Möglichen näher gerückt.

Auf der psychischen Ebene kann die Undurchschaubarkeit von Affekten und Gefühlszuständen durch ihr Ansprechen und eine, für den Patienten bis dahin ungewohnte Verhaltensweise von Seiten des Therapeuten Klärung und Lösung erhalten.

Auf der somatischen Ebene (z.B. Bewegungsabläufe, Körperhaltung, Blickrichtung) bringen neue Bewegungsversuche und deren Einübung Leichtigkeit in ein bislang behäbiges Umgehen.

Mit Komplexitäten umzugehen bedeutet natürlich nicht notwendigerweise, sich des vollen Umfanges, der Vielschichtigkeit und Tragweite *bewußt* zu sein. Eine Musik gefällt auch ohne musikwissenschaftliches Wissen. Der komplexeste Bereich, für den die Psychotherapie Zugang schaffen soll, ist das „Leben“. Was dieser Begriff faßt, ist nie ganz zu verstehen, weil wir es – selber lebendig – nie ganz zum Objekt machen können. Aber die weitreichende Unbewußtheit von Leben stellt kein Hindernis dar, sich auf es einzulassen, denn das unbewußte Feld ist längst schon durchdrungen von einer erspürten Ahnung dessen, was das Leben vielleicht sein soll. Gerade dies, was sich halb verborgen dem Menschen zeigt, erweckt ein lebenslanges Verlangen, es in der ganzen Gestalt zu Gesicht zu bekommen. Der unberechenbaren Vielgestaltigkeit, unter der das Leben fortlaufend erscheint, setzt der Mensch ein immer komplexeres, aber dennoch einheitliches Lebensgefühl und ein ständig korrigiertes Lebenskonzept entgegen. Die Lebenskunst aber besteht nicht nur in der Anpassung an die Gegebenheiten („an das, was ist“), sondern bedeutet ebensosehr die konzeptuelle und ideatorische Vorwegnahme des Möglichen („von dem, was werden soll“), und eröffnet dem Menschen so einen Raum zur persönlichen (Selbst-)Gestaltung.

Die Frage, ob durch Psychotherapie Kräfte von außen an den Patienten heranzubringen seien, oder ob sie sich auf das Freisetzen innerer Kräfte im Patienten beschränkt, ist dadurch im Prinzip schon beantwortet. Der Mensch hat natürlich alles schon in sich, aber ständig fehlt ihm etwas, was er besonders dann zum Ausdruck bringt, wenn er in Therapie kommt. So bringt er die Fähigkeiten und die (gehemmte) Kraft zur Lebcnsgestaltung mit, aber

er sucht den Entfaltungsanreiz, der nicht ausschließlich von ihm kommen kann. Das Leben stellt die Grundbedingungen für Erfüllung und Glücklichwerden als Rohmaterial bereit, aber die Auswahl und der Entschluß zu ihrer Bearbeitung liegen am Patienten. Therapeutische Wirkung stammt sowohl aus dem Patienten als auch aus der Gesetzlichkeit menschlichen Lebens, die dialogisch miteinander zur Deckung zu bringen sind (katalytische Funktion des Therapeuten).

Die Strukturierung der Informationsfülle führt zu einer Orientierung und Entwirrung der Verhaltensmöglichkeiten und leistet dadurch indirekt einen Beitrag zur Kraftentfaltung. Komplexitätshandhabung geschieht aber wesentlich durch einen zweiten Aspekt, der zugleich die maßgebliche Dynamisierung im noetischen Bereich des Menschseins bringt (und das Kernstück des existenzanalytischen Sinnbegriffes darstellt): es handelt sich um die *Attraktivität* der Werte im ursprünglichen Sinn des Wortes. Ihre „beunruhigende" Wirkung wurde am Ende des zweiten Kapitels besprochen. Die Kostbarkeit der Werte, repräsentiert durch den ontologischen Eigenwert der Dinge und durch den psychologischen Selbstwert der jeweiligen Person, und das Wissen, daß das Schicksal des erfaßten Wertes unvertretbar von einem selber abhängt, schafft jenes Spannungsfeld noetischer Kräfte, das im speziellen in der Existenzanalyse und Logotherapie von Bedeutung ist (Frankl bezeichnet es als „Noodynamik"). Genau betrachtet liegen hier zwei gegenläufige Kraftrichtungen vor, nämlich das Erfaßtwerden von einem Wert, durch den der Mensch vermittels einer wesensmäßigen Verwandtschaft in Schwingung gerät, sowie das intuitive Erfassen des Sinnes, der mit dem Wert verbunden ist und der darin besteht, den Wert zu erhalten, zu schützen, zu mehren oder zu vervollständigen.
Der folgende Gesprächsabschnitt (aus Längle 1988, 74 f.) illustriert, wie durch Reduktion der Komplexität und Erschließung der Attraktivität die psychotherapeutische Wirkung dynamisiert wurde. Es handelt sich dabei um einen Patienten, der sich in den letzten Jahren immer mehr in sich zurückgezogen hatte, depressiv wurde und schließlich in eine solche Verwirrung geriet, daß er unter dem (irrtümlichen) Verdacht einer Psychose in die Psychiatrie kam. Dieser Gesprächsabschnitt dreht sich um die zentrale Verhaltensweise des Rückzugs. Der Patient sagte, daß er immer „die Jalousien dichtmache, wenn meine Frau etwas von mir will".
THERAPEUT: „Glauben Sie, will Ihre Frau etwas von Ihnen?"
K: „Ja, daß ich mit ihr über etwas rede, was sie vorschlägt."
TH: „Was wollen Sie ihr nicht geben, wenn Sie die Jalousien runterlassen ?"
K: „Ich möchte nicht, daß sie zu viel vor mir weiß. Sie soll keine Einsicht in meine Schwächen haben."
TH: „Ihre Frau kennt Sie also nur als Superman… makellos…?"
K: „So kraß ist es sicher nicht."
TH: „Ein paar verzeihliche Fehler wird sie vielleicht kennen?"
K: „Hm??" – Pause
TH: „Eine Schwäche präsentieren Sie jedoch immer: die Schwäche, nicht über Schwächen reden zu können. Diese Schwäche ist vielleicht die größte Schwäche. Denn es gehört eine gewisse Stärke dazu, um über Schwächen reden zu können."
K: „Das ist bestimmt mein Hauptproblem. Früher habe ich das können. Es ist mir unverständlich, daß ich es jetzt nicht mehr kann, aber ich weiß jetzt einen triftigen Grund, warum ich mich in diesem Punkt ändern möchte und auch ändern werde."

Das Leben dieses 37-jährigen Mannes wurde durch den Vorsatz, nur ja nie eine Schwäche zu zeigen, unerträglich kompliziert. Das entscheidende Korrektiv bestand darin, daß der Komplexitätsgrad in eine handhabbare Einfachheit übergeführt werden konnte, wobei er auf seine Absicht, keine Schwächen zu zeigen, nicht verzichten mußte. Er konnte seinen Vorsatz leben, wenn er den Widerspruch zwischen Absicht und Ausführungsweise aufhob. Im Gespräch wurde seinem Willen entsprechend eine gangbare Brücke zwischen Intention und intendiertem Ziel geschaffen.
Psychotherapie entfaltet ihre Wirkung entweder durch das Erkennen (Erfassen, Erfahren) dessen, was ist, oder durch das Erfühlen und Erfahren dessen, was (auf Grund seiner Wertigkeit) sein soll. Selbst ein Entspannungsverfahren wie das Autogene Training wird vom Patienten nur dann eingesetzt, wenn er weiß, worum es dabei geht, und besonders wenn er erfahren hat, welch wohltuende Wirkung eine solche Entspannungsübung hat. Begibt sich der Mensch in dieses Spannungsfeld zwischen Sein und Sollen, so partizipiert er (wieder) am Leben. Dann zeigt sich die Mannigfaltigkeit der Wirklichkeit unter dem einzigartigen Aspekt, der sich – z.B. in Form einer Aufgabe oder eines schönen Anblicks – aus der Vielheit aller Betrachtungs- und Verwendungsmöglichkeiten situativer Gegebenheiten heraushebt und dadurch augenblicklich seine „Gestalt" erhält. Durch die perspektivische Schau nähern wir uns dieser Wirklichkeit so sehr an, daß wir ihr Wesen erfassen und aus der Unverbindlichkeit heraus in Beziehung zu ihr treten können, wodurch Leben ge-

schieht. Denn niemals bekommen wir das Ganze zu fassen, immer nur ist es uns aspektmäßig gegeben. Aber es bedeutet keinen Verlust an Wirklichkeit, sondern ist vielmehr ein Gewinn an Sinnhaftigkeit, denn im Einzelaspekt eines Gegenstandes ist die Komplexität des Ganzen enthalten, sofern der Einzelaspekt dasjenige beinhaltet, was sich dem Betrachter bietet und nicht von diesem willkürlich zu einem Zwecke hin separiert wird.

Alle psychotherapeutische Wirkung schöpft ihre *Dynamik aus dem Sich-in-Beziehung-Bringen zu den Gegebenheiten im Hinblick auf eine Zukünftigkeit.* Jede Methode, die eine psychotherapeutische Wirkung hat, tut genau das. Alles, was dem Menschen wert ist, vermag ihn zu bewegen, unabhängig davon, ob dieser Wert bewußt oder unbewußt gegeben ist. Er kann im Körperlichen (z.B. in Entspannung), im Triebdynamischen (z.B. in Sexualität) oder Noetischen (z.B. in Gerechtigkeitsempfinden) liegen. Die Potentialität wird aber erst dann Dynamis, wenn mit ihr Beziehung aufgenommen wird, und der Mensch beginnt, sich auf sie zu entwerfen, ihren Wert zu spüren und sich auf ihn einzulassen und so beginnt, sich auf ihn in seinem weiteren Verhalten zu beziehen. Es wäre eine glatte Überschätzung der therapeutischen Relevanz, wenn nur die Beziehung zwischen Patient und Therapeut als therapiewirksam angesehen würde. Es ist vielmehr das In-Beziehung-Treten des Patienten zum eigenen Körper, zu den eigenen Gefühlen, zur eigenen Vergangenheit, zur Mit- und Umwelt, zu allem, was auf ihn wartet, was der therapeutischen Intervention Wirkkraft verleiht. Der Grund dafür liegt in der personalen Struktur des Menschseins und im existentiellen Charakter des menschlichen Lebensvollzuges, der stets ausgehend von den Gegebenheiten das Künftige als Möglichkeit hereinholt. Am dichtesten ist die Dynamik des Bezogenseins auf einen Wert in der Liebe zu erleben. Sie ist der Prototyp der Dialektik von Einheit und Vielfalt. In ihr wird ein Mensch allen anderen vorgezogen und alle anderen werden durch den einen Menschen mitgeliebt. Und sie ist gleichzeitig Prototyp der eigentlichen Kraftquelle, nämlich jenes tiefen Verlangens, sich selber zu dem vorgezogenen Wert (geliebte Person) in Beziehung bringen zu wollen. Mehr läßt sich auch über die psychotherapeutischen Wirkkräfte nicht aussagen, als an der Liebe, dem Prototyp menschlicher Dynamik, feststellbar ist. Diese These läßt sich besser negativ formulieren: Wüßten wir genau, was in der Liebe wirkt, so wüßten wir noch genauer, was in der Psychotherapie wirkt. Wir stoßen an die Grenze unserer eigenen Erkenntnisfähigkeit, denn im Grunde versuchen wir evident zu machen, was „Evidenz" ist.

Nicht aus sich allein holt der Mensch die Kraft, und doch aus sich; nicht aus dem gegenständlichen Wert allein und doch auch aus ihm stammt die Kraft. Die Dynamik kommt aus dem *Umgang* der Person mit ihren gefundenen Werten. Dann vermag eine psychotherapeutische Wirkung auf den Menschen etwas auszurichten, wenn sie in ihm Beziehung (im besonderen Fall: Liebe) erwecken kann. Alles kann zum Ursprung dieser Kraft werden, wenn es nur von solchem Wert ist, daß es dafür steht, sich selber mit ihm in Beziehung zu bringen.

Wenn dies vorliegt, sprechen wir von „Sinn". Die Kräfte, die in der Psychotherapie von Bedeutung sind und somit als Motivationsgrundlagen dienen, sind in der Leiblichkeit und Triebdynamik des Menschen vital verankert. Je schmaler diese vitale Basis ist, desto schwächer können sich die noetischen Kräfte entfalten. Aus der vitalen Basis stammen die Energien, die erst durch die noetische Überformung zu Kräften werden (Energien sind ungerichtet. Kräfte sind vektorielle Größen, die nur auf ein Ziel hin definiert werden können). Die Energien können durch die Bejahung der Person, die sie auf ein erstrebenswertes Ziel hin ausrichtet, ein bedeutendes Kraftpotential darstellen. Die vitalen Energien drängen nach leiblicher Funktionserhaltung und psychischer Spannungsreduktion. Werden sie blindlings bejaht, aber nicht ausgerichtet, so fließen sie über den Weg des geringsten Widerstandes ab. Werden sie aber verneint, wie z. B. bei einer Anorexia nervosa, für welche alles Essen verabscheuenswürdig ist, so können sie sogar zum Sistieren gebracht werden.

Die noetischen Kräfte docken an der vitalen Basis an und können sie überformen. Sie stammen aus der Spannung zwischen der Person und ihren Werten, mit denen sie in Beziehung getreten ist. In-Beziehung-Treten ist personaler Selbstvollzug, ist Erfaßtwerden vom Wert und Erfassen des Sinns, der mit dem Wert verbunden ist und den personalen Entfaltungsraum darstellt. In-Beziehung-Treten schafft daher immer Spannung, weil es immer darum geht, zu sehen, was aus den Werten werden soll, damit es „gut" ist.

Die Wirkweise logotherapeutischer Praxis

Der Mensch ist prinzipiell bewegungsfähig und veränderbar. Dieses Axiom teilen alle Psychotherapien. Das einfache Modell der Kugel, das Bewegungsfähigheit in alle Richtungen symbolisiert, kann der Anschauung helfen, wie Bewegung zustandekommt.

Wie ist eine Kugel in Bewegung zu bringen?

a) Bewegung kann in die Kugel kommen durch das Zusammenspiel zwischen ihr und der Auflagefläche. Liegt die Kugel auf einer schiefen Ebene, so kommt sie „aus sich heraus" in Bewegung und rollt auf Grund

ihres eigenen Gewichtes dem Gefälle folgend über ihre Peripherie ab.

b) Eine Kugel kann in Bewegung gebracht werden, indem sie von etwas anderem berührt wird. Diese „Beziehung“ kann ein Anstoß oder ein Zug von außen sein.

In der logotherapeutischen Praxis kommen beide Bewegungskräfte zum Zug. Da ist einerseits das Beseitigen von Hindernissen, die der Selbstentfaltung im Wege stehen. Eine solche Feldbereitung, für die nicht immer Therapie notwendig ist, sondern oftmals Beratung genügt, ist nicht selten ausreichend, damit die Person aus sich heraus, ihrem eigenen „Seinsgewicht“ folgend, in einem umschriebenen Problembereich wieder in Bewegung gerät. Die schon erwähnte Komplexitätsfassung (vgl. obiges Beispiel), Erklärungen, Schaffen von neuen Zusammenhängen, ja allein die Aussprachemöglichkeit beim Therapeuten sind hier zu erwähnen.

Im folgenden Beispiel war eine straffe Gesprächsführung durch den Therapeuten erforderlich, um der Patientin, die an psychogener Depression leidet, das Hindernis aufzuzeigen, das sie von ihrem personalen Selbstvollzug abgehalten hatte. Die Emotionalität am Ende dieses Gesprächsabschnittes markierte den Beginn einer neu gefundenen Bewegungsfähigkeit.

TH: Nun, es geht um die Entscheidung: sind meine Bedürfnisse gerechtfertigt oder geht es um die Bedürfnisse der andern?
P: Das sagt mir mein Überich, was da gerechtfertigt ist.
TH: Wie geht das praktisch vor sich?
P: Praktisch geht das so vor sich, daß ich indirekt den Hansi frage, ob meine Bedürfnisse gerechtfertigt sind oder nicht.
TH: Indirekt?
P: Eigentlich direkt.
TH: Wie fragen sie das?
P: (Lange Pause): Eigentlich frage ich ihn gar nicht. Ich schaue mir nur seine Stimmung an, und die sagt mir dann, ob ich gehen soll oder nicht.
TH: Sie haben also ein Bedürfnis, möchten eine Freundin treffen, schauen den Hansi an, schauen seine Stimmung an, und fragen sich: Ist das ein gerechtfertigtes Bedürfnis in dieser Situation? Und Sie schauen wieder auf seine Stimmung und machen es von seiner Stimmung abhängig, ob Ihr Bedürfnis gerechtfertigt ist. Wo bleibt Ihre eigene Meinung?
P: Es gibt sie nicht.
TH: *Was* entscheidet über die Berechtigung des Bedürfnisses?
P.: Die Stimmung vom Hansi.
Th.: Und wer entscheidet über die Berechtigung Ihrer Bedürfnisse?
P.: Der Hansi! Oder jemand beliebig anderer.
Th.: Ist ihnen das ganz deutlich?
P.: Ja!
Th.: Sie sagen das fast unwillig. – Was empfinden Sie dabei?
P.: Daß das nicht angenehm ist, das Gespräch und die Tatsache besonders. Das *bin* ja ich! Ich müßte mich ja total verwerfen, wenn ich das ändern würde. Dieser Vorgang ist irrsinnig eingefleischt.
Th.: Der Vorgang, daß die Stimmung eines anderen über Ihre Bedürfnisse entscheidet?
P: Ja!
Th.: Haben Sie das schon lange so gemacht?
P.: Wahrscheinlich mein Leben lang!
Th.: Ich glaube, es gibt da mehr Hoffnung, als Sie meinen, weil Sie noch etwas übersehen haben. Es gibt da noch die Freiheit, die Sie zwar benutzt haben, die Sie aber nicht bemerkt haben. Schauen wir uns das noch einmal an

Das andere Grundmodell, durch das der Patient in Bewegung geraten kann, geschieht durch das In-Beziehung-Bringen des Patienten mit einem Wert, wobei der Therapeut bei der Beziehungsstiftung aktiv beteiligt ist. Am Modell der Kugel sprachen wir von einem Anstoß oder einem Zug von außen. „Zug“ kann in der Therapie entstehen durch den Aufweis eines Sinnes durch das genaue Betrachten eines Wertes, zu dem der Patient sich schließlich angezogen fühlt. Anstoß kann der Patient erhalten durch Bewußtwerden von Gefahren. von Risiko, von Freiheit oder Verantwortung. Auch das Insistieren des Therapeuten auf einer Thematik, die ihm wichtig erscheint, ein In-Zweifel-Ziehen einer Äußerung des Patienten, eine kleine, auch achtlos ausgesprochene Bemerkung und vieles andere mehr ist dazu angetan, dem Patienten einen Impuls zu geben.

Das folgende Beispiel zeigt eine Kombination von Anstoß durch den Therapeuten und Angezogen-Werden durch einen Wert. Der Patient, der an einer Klaustrophobie leidet, hatte schon gute Fortschritte gemacht, war aber nicht dazu zu bewegen, mit seinem Wagen alleine durch eine Waschstraße zu fahren. Seit Wochen nahm er sich dies vor, aber er faßte nicht den Mut. Er kam schon mit schwierigeren Situationen zurecht, aber die Waschstraße war ihm ein unüberwindliches Hindernis geblieben. Das Befahren einer Waschstraße war während der Therapie schon besprochen worden. Der Patient traute sich bei diesen Besprechungen die Waschstraße durchaus zu, führte es aber nie aus.

In einer der folgenden Therapiestunden wurde er unver-

mutet mit der Idee konfrontiert, daß er jetzt, während der Therapiestunde, durch die nächste Waschstraße fahren könnte, während der Therapeut hier auf ihn warte. Bei dem Gedanken war der Patient entsetzt, wurde blaß und fühlte sich wie gelähmt. In aller Ruhe sprach der Therapeut weiter und meinte, daß es nach den vorbereitenden Gesprächen und dem, was er bereits an schwierigen Situationen zu beherrschen gelernt habe, nun an der Zeit wäre. Was soll denn passieren? Er wisse, daß ihm nichts zustoßen werde, lediglich glauben könne er es nicht, da er es nie erfahren habe. Außerdem habe er ja einen Begleiter, nämlich sich selber, und obendrein das Prinzip, das seit Jahrmillionen Menschen am Leben erhält. Wenn er durchfahren wolle, um der Angst endlich ein Schnippchen zu schlagen, so reiche sie vielleicht bis an seine Knöchel oder bis an seine Knie herauf, aber sie könne ihn in der „Chefetage“ nicht zur Umkehr bewegen. Er könne die Angst ja bei der Hand nehmen und sie am Beifahrersitz Platz nehmen lassen, und sie in der Waschstraße so richtig mitwaschen lassen. All dies war in den vorangegangenen Therapiesitzungen detailliert besprochen worden, und wurde vom Therapeuten lediglich zusammengefaßt wieder vorgestellt. Der Patient saß noch immer wie gelähmt da und sprach noch immer kein Wort. Ohne sich aus der Ruhe bringen zu lassen rundete der Therapeut schließlich seine Ausführungen ab: „Stellen Sie sich vor, wie gut Sie sich fühlen werden, wenn Sie in wenigen Minuten wieder hierher zurückkommen!“ An dieser Stelle unterbricht der Patient sein unbewegliches Sitzen, steht auf, geht zur Türe und sagt in aller Bestimmtheit: „Jetzt fahre ich!“

Zum ersten Mal seit Jahren fährt er alleine mit dem Wagen durch eine Waschstraße. Nach einigen Minuten kehrte er stolz zurück. In der Nachbesprechung schildert er, was ihn Mut fassen ließ. Tatsächlich hätte ihn die Idee des Therapeuten wie ein Blitz getroffen und er sei wie gelähmt gewesen. Er habe dann gemerkt, daß der Therapeut nicht locker lasse, habe aber gespürt, daß er nicht gezwungen werde; er wußte, daß ihm die Freiheit gelassen werde, ohne daß die Beziehung zum Therapeuten gestört würde, wenn er jetzt nicht durch die Waschstraße führe. Wie in einer Trance sei er dagesessen und habe sich das einfach angehört, was der Therapeut wiederholte. Mehr und mehr sei in ihm der Gedanke aufgedämmert: „Nein, ärgern laße ich mich nicht, jetzt fahre ich.“ Die Vorstellung, wie gut er sich danach fühlen werde, sei schließlich ausschlaggebend gewesen für seine Entscheidung. Im selben Augenblick sei ihm durch den Kopf geschossen: „Es kann vieles passieren, das ist mir jetzt alles egal, nur von der Angst lasse ich mich nicht beherrschen. Ich tue alles, aber wegen der Angst steige ich nicht aus.“

Dort, wo es um eigentliche Logotherapie geht, ist der Beweggrund stets etwas Ansprechendes, mit dem der Mensch in Resonanz gerät. Mit dem Begriff Resonanz kommt zum Ausdruck, daß eine Wirkkraft im Spiele ist, die durch Beziehung entsteht. Es wäre verfehlt, die Wirkkraft bloß im Leidensdruck sehen zu wollen. Leiden kann nämlich nur dann drückend werden, wenn ihm die Einstellung der Person entgegensteht, die da lautet: „Ich will leben! Leben aber geht anders, als ich es jetzt erfahre!“ In der tiefsten Analyse ist es nicht das Leiden, das den Motivations-Druck schafft, sondern der „Wille zum Sinn“, der als Kraft dem Leiden entgegensteht, weil er leben will.

Fragen wir uns zum Schluß noch, welche Funktion der Logotherapeut in der Therapie sich selbst zuschreibt. Ich will den bewegten Prozeß einer Therapie in ein einfaches Bild bringen. Der psychophysische Organismus könnte mit einem Auto verglichen werden, die noetische Dimension des Patienten mit dem Fahrer, und der Logotherapeut? In ihm sehe ich nicht viel mehr als den Scheibenputzer, der dem Patienten zur besseren Sicht für die Fahrt verhilft. Er stellt sich neben den Patienten, stellt sich Schulter an Schulter mit ihm ein auf die nächste Wegstrecke. Einige Logotherapeuten glauben, sich neben den Sinnanspruch stellen zu müssen, und diesen zu unterstützen (z.B. wegen der Kinder sich nicht scheiden zu lassen, wofür objektiv bereits einiges spricht). Ich meine jedoch, daß der Patient die Unterstützung braucht, denn es fehlt ihm Lebenswichtiges, wenn er solche Konflikte wagt. Dies wahrzunehmen ist eine Aufgabe des Therapeuten, der dem Patienten hilft, das Ansprechende zu vernehmen, mit ihm zu horchen und zu suchen und zu sehen und zu tasten und zu versuchen. Er schaltet seine Kraft der herandämmernden Kraft parallel die zwischen dem Patienten und dem, was ihn anzusprechen beginnt, aufkommt. So wichtig auch der Sinnanspruch sein mag, ebenso wichtig ist bei allem Sinngeschehen die Person des Patienten. Immer ist es ein Unfug, wenn der Therapeut sich auf die Seite des Sinnanspruches stellt, sich mit der Anforderung verbündet, vielleicht sogar gegen den Patienten, und bei diesem nur auf Verantwortung pocht. Es wäre ein schlechtes Moralisieren, bei dem mit Werten auf den Patienten eingeschlagen würde. Rilke hat dies unübertrefflich in einem Gedichtvers gesagt:

Ich will immer warnen und wehren: Bleibt fern.
Die Dinge singen hör ich so gern.
Ihr rührt sie an: sie sind starr und stumm.
Ihr bringt mir alle die Dinge um.

In der Praxis sieht das so aus, daß sich der Logotherapeut mit dem Patienten zusammen auf die Suche macht und mit ihm Ausschau hält nach dem, was von Wert sein könnte und was für die weitere Lebensgestaltung ansteht.

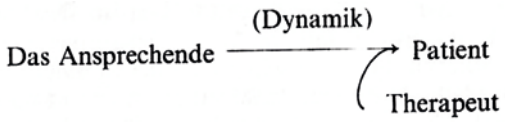


Abb 1: Die logotherapeutische Haltung zum Patienten

Wo immer der Patient auf dieser Reise Mängel oder hemmenden Schmerz verspürt und sich unfähig fühlt, wird der Therapeut mit ihm sein und ausholend in das biographische Gewordensein zurückgreifen. Bei alledem ist der Standort des Patienten und des Therapeuten unterschiedlich, handelt es sich doch um zwei verschiedene Menschen. Dies ist aber nicht von Schaden, sondern gerade wichtig für die heilsame Wirkung der Gespräche. Denn durch den unterschiedlichen Standort werden die Gegenstände plastisch gesehen und erhalten dadurch eine präzisere Gestalt. Durch das Gegenüberhaben des Therapeuten hat der Patient die Möglichkeit zu echter Begegnung, in der auch Gegenrede möglich ist. Der Therapeut hat immer wieder zu opponieren und Widerpart zu bieten. Bei einer solchen therapeutischen Haltung ist dann die psychotherapeutische Methode für den Patienten wie für den Logotherapeuten nebensächlich. Geschieht ihr Einsatz aus dieser Haltung heraus, dann ist es sekundär und bloß eine Frage individueller Vorliebe und Könnerschaft, ob kognitive, psychoanalytische, neurolinguistische, verhaltenstherapeutische usw. Methoden zum Einsatz gebracht werden. Die Kunst der Logotherapie und Existenzanalyse, ja vielleicht aller Psychotherapie, besteht nicht darin, daß über die Dinge gesprochen wird. Die Kunst ist vielmehr, die Dinge singen zu lassen, um noch einmal mit Rilke zu sprechen, und das Ansprechende selber zu Wort kommen zu lassen. Dies stellt den Anspruch des Logotherapeuten dar, mit dem er dem Patienten begegnet und den er von sich selber fordert.

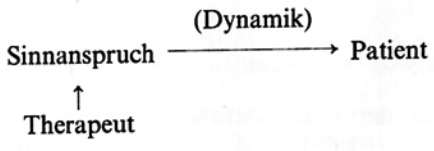


Abb. 2: Die moralisierende Haltung gegen den Patienten

Literatur

Benesch H. (1981) Wörterbuch zur klinischen Psychologie. München: Kösel.
Bergin A. E., Lambert M. J. (1978) The evaluation of therapeutic outcome. In: Garfield S. L., Bergin A. E. (Eds.): Handbook of psychotherapy and behaviour change. New York: Wiley, 139–189
Blaser A. (1985) Diagnose und Indikation in der Psychotherapie. Z. klin. Psych. Psychopath, und Psychoth. 4, 33, 294–304.
Eysenck H. J. (1952) The effects of psychotherapy: an evaluation. J. cons. Psychol. 16, 319–324.
Frank J.D. (1985) Therapeutic components shared by all psychotherapies. In: Mahoney M. J., Freeman A. (Eds.): Cognition and Psychotherapy. New York: Plenum Press.
Frankl V. (1959) Logotherapie und Existenzanalyse. In: Frankl V., v. Gebsattel V., Schultz J. H. (Hsg.): Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie, Band 3. München: Urban und Schwarzenberg.
Frankl V. (1971) Kritik der reinen Begegnung. Wie humanistisch ist die Humanistische Psychologie? In: ders. (1982): Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. Bern: Huber, 217–234.
Frankl V. (1979) Der unbewußte Gott. München: Kösel.
Frankl V. ((1947) 1982) Die Psychotherapie in der Praxis. Wien: Deuticke Frankl V. (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber
Frankl V. (1985) Psychotherapy and Existentialism. Selected papers on I ogotherapy. New York: Simon & Schuster.
Frankl V. (1987) Logothcrapie und Existcnzanalyse. Texte aus fünf Jahr-HInnen. München: Piper.
Graupe S.-R. (1978) Ergebnisse und Probleme der quantitativen Erfor- M Innig traditioneller Psychothcrapicvcrfahren. In: Strotzka H. (Hsg.) Psycho- llu i.ipie: Grundlagen, Verfahren, Indikationen. München: Urban & Schwar- /< iiberg, 34–86.
Grawe K. (1976) Differentielle Psychotherapie, Bd. I. Bern: Huber
Hartig M. (1975) Probleme und Methoden der Psychotherapieforschung. 7il nach Benesch 1981, 203 f.
Kiesler D. J. (1966) Some myths of psychotherapy research and the search Im paradigm. Psychol. Bull. 65, 110–136.
Kühn R. (1988) Intuitive Sinnfindung. Zur praktischen Bedeutung des Gewi.sens nach Viktor E. Frankl. In: Länglc A. (Hsg.) Entscheidung zum Sein. München: Piper, 177–190.
Längle A. (Hsg.) (1988) Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logothe- i.ipic in der Praxis. München: Piper.
Lensch K. (1984) Katamnestische Untersuchungen in der Psychotherapie - l'ioblcme und bisherige Ergebnisse. In: Z. f. klin. Psychol. Psychopath. Psy- . hot her. 32, 4, 292–308.
Pleßner H. (1976) Die Frage nach der Conditio Humana. Suhrkamp TB k>i.
Quekelberghe R. v. (1979) Systematik der Psychotherapie. München. Urban A Schwarzenberg.
Rudolf G., Stille D. (1984) Die Bedeutung von positiven Persönlichkeits-iiK rkmalen und Abwehrhaltungen für die Einschätzung der Behandlungs- iliancen von Psychotherapiepatienten. In: Psychother. med. Psychol. 34, 161 170.
Seitelberger F. (1987) Wie geschieht Bewußtsein? Die neurobiologischen Voraussetzungen. In: Psychol, in Österr. 7, 1, 6–19.
Strotzka H. (1983) Was hilft in der Psychotherapie? In: Ärztl. Praxis. Psychother. 5, 2, 9–11.
Strotzka H. (1984) Psychotherapie und Tiefenpsychologie. Wien: Springer

Im Original erschienen in: Tagungsbericht „Selbstsicht und Weltsicht. Phänomenologie und Methode der Sinnwahrnehmung“, 1989 (S. 14–22), GLE-Verlag

DIE PHÄNOMENOLOGISCHE HALTUNG

Helmuth Vetter

1. Phänomenologie: Name und Sache

Das Wort „Phänomenologie“ kommt vom Griechischen (PHAINOMENON und LOGOS), der philosophische Sprachgebrauch geht aber auf Kants Zeitgenossen und Briefpartner Johann Heinrich Lambert (1728–1777) zurück. Dieser verstand unter Phänomenologie die Lehre von den Erscheinungen als „Lehre vom Schein“ (Lambert 1764, Teil IV).

„Erscheinung“ bedeutete schon bei den Griechen häufig so viel wie „bloße Erscheinung“ – im Gegensatz zur „Wirklichkeit“.

Die moderne Phänomenologie wurde von Edmund Husserl (1859–1938) begründet und vor allem von Max Scheler (1874–1928) und Martin Heidegger (1889–1976) weiterentwickelt (Vetter 1989).

Die Phänomenologie ist nicht so sehr eine philosophische Schule als vielmehr eine Grundhaltung des phänomenologischen Denkens und Sehens. Nur in dieser Hinsicht ist im folgenden von „der“ Phänomenologie (der Einfachheit halber in primärer Orientierung an Heidegger) die Rede.

Husserl hat der Phänomenologie ihren Leitspruch vorgegeben: „Zu den Sachen selbst!“ „Sachen“ sind hier die Phänomene im weitesten Sinne (also nicht nur die Erscheinungen im Gegensatz zur Wirklichkeit): alles, was sich zeigt – Dinge, Mitmenschen, Lebewesen, Artefakte, bloße Erscheinungen, Symptome, Welten, Strukturen usf.

2. Die Einstellung zu den Phänomenen

Entscheidend dafür, wie die Phänomene sich zeigen, ist die Zugangsweise zu ihnen. Daher erläutert Heidegger den Ausdruck „Phänomenologie“ mit den Worten: „Das was sich zeigt, so wie es sich von ihm selbst her zeigt, von ihm selbst her sehen lassen.“ (Heidegger 1977, 46)

Wer es gewohnt ist, die Dinge und Mitmenschen überwiegend nach ihrem Nutzen für das eigene Interesse abzuschätzen, dem begegnen diese Phänomene als nutzbringend oder schädlich, d.h. im Horizont ihrer Nutzbarkeit. Damit können andere Zugangsweisen verlegt sein: Unter dem Aspekt der Schönheit etwa erscheint ein Phänomen einem „Wohlgefallen, oder Mißfallen, ohne alles Interesse“ (Kant 1981, 124).

Die Phänomene begegnen im Horizont des nur Nützlichen gar nicht als das, was sie selbst sind. So hat es sich die Phänomenologie zur Aufgabe gemacht, zur Selbstgegebenheit der Phänomene vorzudringen. Dies verlangt eine Änderung der Haltung, eine Ausklammerung („Epoché“) der eigennützigen Interessennahme an den Phänomenen.

Von der Phänomenologie her können grundsätzlich drei Arten der Haltung oder Einstellung zu den Phänomenen unterschieden werden:

a) Die natürliche Einstellung

Aus ihr heraus handelnd begegnen wir im Alltag den Phänomenen. In der natürlichen Einstellung sind diese fraglos sicher gegeben. Sollte jedoch jemand eigens fragen, was dieses oder jenes Phänomen sei – etwa ein Ding, ein Mensch, gar: eine Welt –, so hat die natürliche Einstellung darauf keine Antwort bereit, die einer strengen Prüfung standhalten könnte.

Die Phänomenologie unterscheidet zwei, von dieser „naiven“ Haltung grundsätzlich verschiedene, Einstellungen: die wissenschaftliche und die phänomenologische. Beide ergänzen einander, liegen aber nicht auf derselben Ebene: Um ein Phänomen wissenschaftlich untersuchen zu können, ist vorausgesetzt, daß es sich bereits als Phänomen gezeigt hat.

b) Die wissenschaftliche Einstellung

Sie läßt sich in methodischer Hinsicht, unbeschadet der jeweiligen Inhalte, als Reduktion der Phänomene auf mögliche Gegenstände wissenschaftlicher Erfahrung kennzeichnen. Grundsätzlich wurde diese Haltung am Anfang der neuzeitlichen Philosophie und Wissenschaft von René Descartes (1596–1650) formuliert: „Circa illa tantum objecta oportet versari, ad quorum certain et indubitatam cognitionem nostra ingenia videntur sufficere.“ (Descartes 1973, 6)

Nur (!) im Umkreis jener Gegenstände darf sich der Forscher aufhalten, zu deren sicherer und unbezweifelbarer Erkenntnis unsere Fähigkeiten auszureichen scheinen. („Dubium“ ist dasjenige, wovon es mindestens zwei,

lat. „duo“, Interpretationsmöglichkeiten gibt; sprachlich hängt auch im Deutschen das Wort „Zweifel“ mit „zwei“ zusammen.) Eindeutig zugänglich und damit mögliche Objekte wissenschaftlicher Untersuchung sind aber nur Körperliches und Meßbares.

Hier wird durch eine methodische Festlegung von vornherein bestimmt, was als möglicher Gegenstand der Wissenschaften zu gelten habe. Damit werden andere Gegenstandsbereiche, die dem Methodenanspruch nicht genügen (z. B. die Sprache und die Geschichte) ausgegrenzt.

Für Descartes war gerade der Fortschritt der Medizin von besonderem Interesse. Die in den letzten Jahrhunderten erzielten Resultate wird niemand vernünftigerweise ablehnen, doch gibt die Einseitigkeit des vorherrschenden methodischen Ansatzes zu Fragen Anlaß.

Gerade die Psychiatrie hat in unserem Jahrhundert in methodischer Hinsicht neue Wege beschritten und dabei den einseitigen naturwissenschaftlichen (implizit cartesianischen) Methodenvorrang relativiert (Ludwig Binswanger, Erwin Straus, Viktor E. Frankl, Medard Boss, Hubertus Tellenbach u. v. a.). An die Stelle des Vorrangs der Methode vor den Phänomenen tritt der Versuch, diese selbst in ihrer Eigenart zu Wort kommen zu lassen. „Nicht von den Philosophien, sondern von den Sachen und Problemen muß der Antrieb zur Forschung ausgehen.“ (Husserl 1965, 71)

c) Die Phänomenologische Einstellung

Um die Eigenart des phänomenologischen Denkens und Sehens deutlicher machen zu können, soll sie mit der natürlichen und mit der wissenschaftlichen Einstellung verglichen werden.

Der in der natürlichen Einstellung Handelnde tut dies mit einer gewissen und für sein Tun auch notwendigen „Selbstverständlichkeit“. Diese wird nie grundsätzlich fragwürdig, selbst wenn von Fall zu Fall einzelnes in Frage gestellt werden muß.

Die natürliche Einstellung ist freilich nicht „naturgegeben“, sondern in einem geschichtlichen Wandel begriffen. Heute ist sie in unübersehbarem Ausmaß von Ergebnissen der verschiedensten Wissenschaften beeinflußt, wobei die Komplexität des wissenschaftlichen Tuns erst in medialer Aufbereitung einer größeren Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden kann. Auf diese Weise werden bestimmte Urteile, aber auch Vorurteile, vor allem aus dem Bereich der Naturwissenschaften und der Technik, für das Selbstverständnis des einzelnen bestimmend. Der Phänomenologie wächst von dieser Seite eine neue Funktion zu.

Z. B. gibt es aus naturwissenschaftlicher Perspektive so etwas wie ein Ich, eine Person, ein Ich-Du-Verhältnis oder eine Welt ebensowenig wie Sinn oder Bedeutungen. Was sich innerhalb dieser Einstellung feststellen läßt, sind körperliche Symptome, chemische oder mechanische Veränderungen im Körperhaushalt, mono- und polysynaptische Reflexe im Nervensystem usw. Der Mensch wird hier auf materielle Daten reduziert und so gesehen „verdinglicht“. Dies gilt auch für die Psychoanalyse, die den Versuch einer „metapsychologischen“ Erklärung des Menschseins unternimmt. So spricht Freud in der (zweiten) Topik (griech. TOPOS = „Ort“: also schon im Begriff eine Verräumlichung von etwas, das seinem Wesen nach nicht räumlich ist!) von Zonen des Ich, Es und Über-Ich, quantifiziert das Phänomen Mensch mit Hilfe des Konstrukts einer psychischen Energie und reduziert es auf ein Spiel von Kräften. Frankl hat dagegen mit Recht eingewandt, die Psychoanalyse „habe das menschliche Sein ver’es’t – ent’ich’t“ (Frankl 1974, 18).

Der Körper als Objekt naturwissenschaftlicher Beobachtung und Behandlung ist etwas anderes als der Mensch, „wie er leibt und lebt“, auch wenn jene diesen als Phänomen stillschweigend voraussetzen muß. Mit einer solchen Feststellung wird den Naturwissenschaften keines ihrer Rechte bestritten, doch werden Grenzen aufgezeigt, deren Übertretung nicht legitimiert werden kann.

In der phänomenologischen Haltung wird das, was sich zeigt, so wie es sich zeigt (und in den Grenzen, in denen es sich zeigt), hingenommen. Dies führt zu weitgehenden Ergänzungen hinsichtlich der wissenschaftlichen Einstellung.

So ist das Begriffspaar „Leib und Seele“ nicht mit dem Begriffspaar „Körper und Geist“ identisch. Im Gegensatz zum Dualismus von Körper und Geist sind Leib und Seele der eine und „ganze“ Mensch, wenn auch in zweifacher Hinsicht: Mit „Seele“ wird hier seine Weltoffenheit bezeichnet, die aber von ihm nicht anders als leiblich vollzogen werden kann. Im Gegensatz zur Isolation der Termini „Körper“ und „Geist“ werden Leib und Seele nicht als „Teile“ eines für sich bestehenden weltlosen Subjekts verstanden, sondern beide von ihrem Weltbezug her interpretiert, wobei der Leib das „Medium“ (Welte 1965, 85) für alles „seelische“ Verhalten ist. Dies bedeutet weiters, daß der ganze Mensch (im Gegensatz zur einseitigen Sicht einer rein geistigen Seele und eines geistlosen Körpers) mit seinen vegetativen, animalischen und spezifisch menschlichen Fähigkeiten eine Einheit darstellt. Menschliche Geschlechtlichkeit, um ein Beispiel zu nennen, ist eben *menschliche* Geschlechtlichkeit und kein tierischer Appendix zum Geist.

3. Methodische Eigenarten der Phänomenologie

Die Phänomenologie verlangt sowohl der Einstellung des Alltags gegenüber als auch im Verhältnis zur wissenschaftlichen Einstellung eine Änderung der Haltung zu den Phänomenen. Dies drückt sich in einer ausdrücklichen Zuwendung zu diesen aus.
Heidegger hat von drei Grundstücken der Phänomenologie gesprochen und damit das Besondere des phänomenologischen Vorgehens charakterisiert. Die drei Grundstücke nennt er Reduktion, Konstruktion und Destruktion (Heidegger 1975, § 5).

a) Die Reduktion
Sie führt den Blick vom Seienden auf das Sein dieses Seienden, d. h. darauf, wie ein Phänomen in seiner Eigenart gegeben ist. Die Seinsweise eines Menschen unterscheidet sich z. B. grundsätzlich von der eines Tieres, dessen Seinsweise wiederum von der eines Steines. Es liegt im Wesen des naturwissenschaftlichen Reduktionsverfahrens, diese Unterschiede nicht beachten zu können.
Wiederum ein Beispiel mit Bezugnahme auf die Psychoanalyse. Jemand spricht vor Publikum über ein Thema, bei dem es ihm darauf ankommt, gerade diese Zuhörerschaft zu überzeugen. Er fühlt sich zu seinem Vortrag „gedrängt". Freud würde dieses Gedrängtsein als Trieb interpretieren und diesen durch Drang, Ziel, Objekt und Quelle definieren (Freud 1975, 85). Unter Drang versteht er die Summe von Kraft, die vom Trieb repräsentiert wird; das Ziel, die Befriedigung des Triebes, liegt in der Aufhebung des Reizzustandes; das Objekt ist das Instrument zur Triebbefriedigung; als Quelle gelten die Vorgänge im Soma.
In diesem Erklärungsversuch kommt das Phänomen des Sich- gedrängt-Fühlens als Phänomen nicht vor. Es wird als etwas anderes, als es selbst ist, interpretiert. Der Referent sieht sich zu seinem Tun „gedrängt", weil ihm etwas Bedeutsames aufgegangen ist, das er anderen mitteilen möchte. (Es ist hier von der idealen Motivation die Rede.) „Das Bestimmende ist nicht ein Drang oder ein Trieb, der mich von hinten zu etwas treibt und drängt, sondern etwas, was mir bevorsteht, eine Aufgabe, in der ich stehe, etwas, das mir aufgegeben ist." (Heidegger 1987, 218)
Das Eigentümliche der Phänomenologie ist es, die Phänomene als das, was sie selbst sind, sein zu lassen. Hier zeigt sich eine Parallele zu Zeugnissen aus dem Bereich der Kunst. Im Bereich einer bestimmten Auffassung von Kunst – die sich freilich auf breite Zustimmung innerhalb der Tradition berufen kann – ist dieses Seinlassen nichts anderes als die eigens vollzogene Einstellung auf die Phänomene. So sagt Cézanne in einem seiner Gespräche mit Gasquet: „Ich will mich in der Natur verlieren, mit ihr wie sie wieder keimen, die eigensinnigen Töne der Felsen haben, die vernünftige Hartnäckigkeit des Gebirges, die Flüssigkeit der Luft, die Wärme der Sonne." (Cézanne 1957, 27) In diesem Sinn darf auch das Wort von Rimbaud verstanden werden: „Je est un autre." „Ich ist ein anderes." (Rimbaud 1964, 22) Das hier mit „Ich" Bezeichnete hat sein „Wesen" in der Offenheit für die Phänomene.
Zwischen Malerei und Dichtung auf der einen Seite und dem phänomenologischen Schauen auf der anderen besteht seit den Anfängen der Phänomenologie eine tiefe Verwandtschaft. Dies trifft in besonderer Weise auf Heidegger zu. Dieser hat – von seiner Nähe zu Dichtern wie Homer, Sappho, Pindar, Sophokles, George, Trakl, Rilke und vor allem Hölderlin abgesehen – von seinem eigenen Weg gesagt, er sei von Anfang an bis zum Ende eine Antwort auf Cézannes Weg (Beaufret 1977, 11). Das Gemeinsame ist wohl dies, daß hier wie dort etwas als das, was und wie es ist, gesehen und das Gesehene zu Wort und ins Bild gebracht wird.
Die Reduktion ist die Umwendung und Zurückführung des Blicks von der interessengeleiteten Einstellung des Alltags und der phänomenvergessenen Einstellung der Wissenschaften zu den Phänomenen selbst. „Die Ätherwellen brausen immer, aber wir haben zumeist unsern Empfänger abgestellt." (Buber 1979, 154)

b) Die Destruktion
Die Umwendung in der Reduktion ist, wie sich gezeigt hat, zugleich eine Relativierung von Vorurteilen. Zu diesen gehört vor allem das Vorurteil, alles, was ist, müsse sich als materielles Datum erklären lassen. So sind nach einem berühmten Wort Fichtes die Menschen eher imstande, sich als ein Stück Lava auf dem Mond zu begreifen denn als ein Ich (Fichte 1971, 175). Daher gehört zur phänomenologischen Haltung der Abbau des hartnäckigen Vorurteils der Verdinglichung, das (wie Heidegger gezeigt hat) keine zufällige Verirrung ist, sondern zu unserer menschlichen Eigenart (dem „Verfallen" des Daseins) gehört. Dazu kommt als ein Zweites das Vorurteil des Selbstverständlichen: Was ein Gegenstand ist und wie er ist, verstünde sich demnach von selbst. Die Phänomenologie ist auch ein Kampf gegen den Schein der Selbstverständlichkeit in der natürlichen und wissenschaftlichen Einstellung, eine Überwindung der „Naivität der vorphilosophischen Haltung" (Fink 1976, 108). Das Wort „Destruktion" bezeichnet diesen Kampf.
In der Destruktion liegt die unablässige Anweisung, die Phänomene gemäß ihrer Eigenart zu interpretieren und für die Überholbarkeit der eigenen Interpretation stets offen zu sein.

c) Die Konstruktion

Für gewöhnlich versteht man unter Konstruktionen Mittel zur Erweiterung unserer Erkenntnis. Heidegger gebraucht das Wort in einer vom allgemeinen Sprachgebrauch abweichenden Bedeutung.

Er nennt die Konstruktion einen „Angriff des Daseins auf das metaphysische Urfaktum in ihm“ (Heidegger 1965, 210), nämlich darauf, daß wir uns und die Dinge und Mitmenschen um uns dinglich mißverstehen und dieses Mißverständnis als etwas Selbstverständliches hinnehmen.

Ist die Destruktion auf die „Naivität“ der Vorurteile gerichtet und die Reduktion auf die Phänomene selbst, so zielt die Konstruktion nach dem Gesagten auf den ab, der sich im LOGOS der Phänomenologie übt. „Wer mehr sieht, weiß mehr.“ (Max Müller) Die Konstruktion im phänomenologischen Sinn intendiert ein solches Mehrsehen.

Freiwerden für das Begegnende heißt: die Phänomene sein zu lassen. Von diesem Lassen war bereits die Rede. Mit ihm ist keine Passivität gemeint, sondern das der Weltoffenheit des Menschen entsprechende Tun. „Lassen“ bedeutet hier ein Zweifaches: das Ablassen von den eigenen Vorurteilen und das Sich-Einlassen auf die Phänomene. Die Grundhaltung dieses zweifachen Lassens ist die Gelassenheit.

Gelassenheit ist nicht Weltflucht, sondern entschiedene Anteilnahme an den Phänomenen. Die Welt, aus der heraus diese sich begegnen, wird in immer rascher wachsendem Ausmaß von der Technik bestimmt. Deren Gegenstände zu benützen, ohne sich ihnen auszuliefern, nennt Heidegger die „Gelassenheit zu den Dingen“ (Heidegger 1959, 25).

Zugleich liegt in solcher Gelassenheit die Bereitschaft, den auch in der technischen Welt verborgenen Sinn zu vernehmen. Heidegger nennt dies die „Offenheit für das Geheimnis“ (ebd. 26).

Gelassenheit zu den Dingen und Offenheit für das Geheimnis: Damit mag auch im besonderen die dem Therapeuten eigentümliche Offenheit umschrieben sein. Sie ist nicht Selbstzweck, sondern wächst gerade dadurch, daß sie weitergegeben wird. Hier darf an ein Wort Heraklits erinnert werden: „Der Seele ist der Sinn (LOGOS) eigen, der sich selbst mehrt.“ (Fragment 115)

Die Bereitschaft für die Phänomene braucht Zeit. Zur Gelassenheit gehört daher auch die Haltung des Sich-Zeit-Lassens und des Zeit-Gebens in bezug auf andere. Das primäre Ziel einer solchen Haltung liegt aber niemals in der Vermehrung bloß wissenschaftlich-theoretischer Einsichten, sondern in einem Tun, das freilich seine eigene „Sicht“ hat.

„Dein Wissen ist groß. Du liebst.“ (Jabes 1979,169)

Literatur

Jean Beaufret (1977) En France. In: Günther Neske (Hg.): Erinnerung an Martin Heidegger. Pfullingen, 9–13

Martin Buber (1979) Das dialogische Prinzip. Heidelberg

Paul Cézanne (1957) Über die Kunst. Hamburg

René Descartes (1973) Regulae ad directionem ingenii/Regeln zur Ausrichtung der Erkenntniskraft. Hamburg

Johann Gottlieb Fichte (1971) Grundlage der gesamten Wissenschaftslehre. In: Fichtes Werke, hg. v. I. H. Fichte. Nachdruck Berlin

Eugen Fink (1976) Nähe und Distanz. Phänomenologische Vorträge und Aufsätze. Freiburg-München

Viktor E Frankl (1974) Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. München

Sigmund Freud (1975) Triebe und Triebschicksale. In: ders.: Studienausgabe III. Frankfurt

Martin Heidegger (1959) Gelassenheit. Pfullingen

(1965) Kant und das Problem der Metaphysik. Frankfurt3

(1975) Die Grundprobleme der Phänomenologie. Gesamtausgabe Band 24. Frankfurt

(1977) Sein und Zeit. Gesamtausgabe Band 2. Frankfurt

(1987) Zollikoner Seminare. Herausgegeben von Medard Boss. Frankfurt

Edmund Husserl (1965) Philosbphie als strenge Wissenschaft. Frankfurt

Edmond Jabès (1979) Das Buch der Fragen. Berlin

Immanuel Kant (1981) Kritik der Urteilskraft. Werkausgabe X (hg. v. Wilhelm Weischedel). München5

Johann Heinrich Lambert (1764) Neues Organon oder Gedanken über die Erforschung und Bezeichnung des Wahren und dessen Unterscheidung vom Irrthum und Schein. 2 Bände. Leipzig

Im Original erschienen in: Tagungsbericht „Selbstbild und Weltsicht“, 1989 (S. 44–46), GLE-Verlag

ANMERKUNGEN ZUR PHÄNOMENOLOGISCHEN HALTUNG UND ZUM WIRKLICHKEITSBEGRIFF IN DER PSYCHOTHERAPIE

Alfried Längle

Bei dieser Tagung wird es zumindest um zwei Dinge gehen:
1. um ein Überdenken des Wirklichkeitsbegriffs in der Existenzanalyse,
2. um die Praxis der phänomenologischen Haltung.

1. Die Bedeutung des Wirklichkeitsbegriffs

Die Reflexion des Wirklichkeitsbegriffs ist für jeden, der psychotherapeutisch arbeitet oder Menschen unterrichtet und begleitet, wichtig, um nicht den *Gefahren eines naiven Wirklichkeitsverständnisses* zu erliegen. Worin besteht diese Gefahr? Ich sehe sie aus meiner Praxis hauptsächlich darin, daß das naive Wirklichkeitsverständnis die Vorstellung mit sich bringt, Fakten, Tatsachen und Gegebenheiten seien nur in einer Art zu betrachten. Dies zu glauben ist Naivität. Die Überzeugung von einer notwendig-eindeutigen Wirkung der Realität auf alle Menschen führt logischerweise in die Haltung des Moralisierens, des Vorschreibens, des Indoktrinierens. Wohl geschieht dies nicht aus böser Absicht, sondern aus echter Überzeugung, andere Menschen auf die „wahre“ Wirklichkeit aufmerksam machen zu müssen.

Durch einen phänomenologischen Wirklichkeitsbegriff ist ein Zuwachs an Verstehen der Gegebenheiten und an Verständnis des anderen Menschen zu erwarten. Dies wird nicht nur beim gesunden anderen Menschen zum Tragen kommen, sondern auch bei jenen Menschen, die unter dem Verlust des Realitätsbezugs leiden: bei den Psychotikern.

Die Reflexion über den Wirklichkeitsbegriff ist nicht rein theoretisch zu führen, weil sie im Grunde eminent praktisch ist. Für uns in der Existenzanalyse und Logotherapie ist sie wichtig, weil mit dem Wirklichkeitsbegriff engverbunden die Orientierung am therapeutischen Vorgehen ist. Inspiriert von der ständig über dem Gespräch schwebenden Sinnfrage frägt sich der Logotherapeut und Existenzanalytiker ja unablässig in der Therapie und in der Beratung bzw. Erziehung: „Was ist wichtig?“ Dies kann nur entschieden werden anhand von dem, was als Wirklichkeit angesehen wird. Insofern handelt es sich bei dieser Reflexion um eine Ergänzung unserer Anthropologie, die als Ergänzung letztlich ebenso wichtig ist wie das Menschenbild selbst.

An sich brächte uns die Debatte über den Wirklichkeitsbegriff auch in die Auseinandersetzung mit den Konstruktivisten. Ich erinnere mich, wie letztes Jahr bei einer Tagung in Italien Watzlawick Anstoß nahm am Wirklichkeitsverständnis in meinem Vortrag und daraufhin sein Referat zurückstellte. Er hielt es für wichtiger, über den konstruktivistischen Wirklichkeitsbegriff zu extemporieren, um das für ihn viel zu objektivistisch gefaßte Wirklichkeitsverständnis der Existenzanalyse zu relativieren. Der Satz, den er am häufigsten in seinem Vortrag gebrauchte, war: „Die Wirklichkeit, falls es sie überhaupt gibt … “ – falls sie eben nicht einfach ein Konstrukt unseres Verstandes ist. Diese Debatte ist jedoch an anderer Stelle zu führen. Denn bei dieser Tagung soll es auch noch um einen anderen Themenbereich gehen, nämlich um die phänomenologische Haltung.

2. Die Rolle der phänomenologischen Haltung

Eng mit dem Wirklichkeitsbegriff verbunden ist die phänomenologische Haltung im Gespräch mit dem Patienten oder Klienten bzw. Schüler. Auch dieses Thema ist von eminenter Praxisrelevanz. Es geht in ihm darum, wie wir möglichst theoriearm vorgehen können. Nicht eine allgemeine Vorgabe etwa in Form einer Theorie über Gesprächsinhalte, Deutungsmuster, Symbolsprache soll das Gespräch leiten, sondern abseits des theoretischen Gerüsts sollen wir uns wieder freimachen für das, was den Patienten oder Klienten bewegt in seinem Suchen und Leiden. Etwas salopp gesagt: der gute Existenzanalytiker macht nicht Existenzanalyse und Logotherapie, sondern das, was der Patient benötigt. In der Existenzanalyse hat er lediglich gelernt, seine Sinnesorgane zu schärfen und

sich selbst so zu bilden, daß er als *er* (authentisch) im Gespräch dasein kann. Es ist schön, wenn wir es vermögen, uns an das zu halten, was der Patient sagt, und ihn auf das hin „durchschauen" (Dia-gnosis), was ihn bewegt. Dann verstehen wir ihn.

Für die Praxis der phänomenologischen Haltung genügt es nicht, wenn der Therapeut allein (oder im anderen Berufsbereich der Pädagoge) sie einnimmt. Der Patient (bzw. der Schüler) hat sie durch die Vermittlung des Therapeuten einzuüben, der ja nicht *mehr* sehen kann, als was der Patient ihm mitzuteilen imstande ist. Je phänomenologischer sein Blick ist, desto weiter wird er reichen.

Die phänomenologische Haltung bringt den Menschen aus der Erstarrung festgeschriebener Urteile über „seine Welt" heraus und führt ihn hinüber in eine gelassene Flexibilität. Sie besteht in einer Offenheit, die nicht auf dem „So-sein-Müssen" der Vorstellung, sondern auf dem „Immer-auch-anders-sein-Können" der Realität aufruht. Solches Leben ist geprägt vom Charakter, überraschen zu können. Immer wieder vor Neuem, Unerwartetem zu stehen, könnte dem Leben als Übel angekreidet werden; und vielleicht sind wir alle geneigt, es verhindern zu wollen. Doch zum Übel gerät es erst dadurch, wenn das Neue nicht zur Kenntnis genommen wird. Ist es doch längst schon Realität! – Andererseits ermöglicht die Haltung der Offenheit die unschätzbare Erfahrung des Staunens.

Diese Haltung impliziert somit einen *Akt des Vertrauens* in die Tragfähigkeit des Daseins-Grundes als ontologischer Wirklichkeit. Fehlt er, führt es den Menschen in eine geistige Starre von Vorstellungen und Urteilen, die ob ihrer stets präsenten, spürbaren Brüchigkeit und mangelnden Kongruenz mit der erlebten Wirklichkeit („Unwahrhaftigkeit") den defizienten Daseinsmodus der Angst hervorkehren. Ob dieses existentiellen Gewinns kann Enthaltung von Vorurteilen nicht genug geübt werden.

Die phänomenologische Haltung hat also den Sinn, den Menschen erneut frei zu machen für den Anruf und das Ansprechen der Wirklichkeit. Durch sie wird sich der Mensch in der Frage halten: *„Ist das so? – Woran kann ich das ersehen?"* In ihr sehe ich die „phänomenologische Grundfrage der Psychotherapie". Sie greift die Intentionalität des Bewußtseins und die selbst-transzendente Veranlagung des Menschen auf und gibt den Blick frei auf den Grund des Fühlens und somit auf die Evidenz der Existenz.

Im Original erschienen in: Tagungsbericht „Selbstbild und Weltsicht“, 1989 (S. 23–30), GLE-Verlag

ONTOLOGIE DER SINN-WAHRNEHMUNG

Michael Utsch

Für den in der Praxis stehenden Therapeuten erscheinen philosophische Besinnungen oftmals zu abstrakt und vergeistigt. Dennoch kann ein wenig Beschäftigung mit den philosophischen Grundlagen der jeweiligen Therapieform zu einem vertieften Verständnis verhelfen und ebenso eine Abgrenzung zu anderen Richtungen ermöglichen. Dazu sollen auch die folgenden Ausführungen dienen.

Wer sich mit den Grundlagen der Existenzanalyse Frankls auseinandersetzt, stößt unweigerlich auf die Frage nach den erkenntnistheoretischen Grundlagen dieser um das Geistige zentrierten Anthropologie. Frankl selber hat dazu nur Anmerkungen gemacht, konzentriert besonders in seinen metaklinischen Vorlesungen „Der unbedingte Mensch“ (1949), deshalb erscheint der Versuch einer Systematisierung und philosophischen Eingrenzung gerechtfertigt.

Frankls philosophische Wurzeln können, neben Schelers Wertethik, auf die Phänomenologie Husserls und Heideggers zurückgeführt werden. In dieser Arbeit soll deshalb im Vergleich zu diesen beiden phänomenologischen Grundlegungen der Sinn-Wahrnehmung Frankls Position dargestellt werden. Allerdings ist im Auge zu behalten, daß es Frankl nicht um die Neubegründung der Philosophie wie Husserl oder der Beantwortung einer seit Jahrhunderten vergessenen Frage wie Heidegger ging, aber immerhin um die Re-Humanisierung der Psychotherapie. Und weil bei der notwendigen anthropologischen Begründung jeder Therapieform philosophische Grundentscheidungen fallen, erscheint eine gemeinsame Verhandlung von Husserl, Heidegger und Frankl auf dieser Ebene legitim, zumal Frankls Existenzanalyse in vielem eine große Nähe zur Phänomenologie und Existenzontologie aufweist.

Die Arbeit ist in drei Abschnitte unterteilt. Frankl beschreibt seine erkenntnistheoretische Position in oben genannter Veröffentlichung in Gegenüberstellung zu Husserl. Deshalb wird zunächst kurz Husserls phänomenologisches Modell der „Wesensschau“ erläutert und sein „absolutes Bewußtsein“ als „Feld der Sinngebung“ erklärt werden. In kritischer Abgrenzung dazu wird dann Frankls „Bei-Sein“ des Geistigen als Voraussetzung zur Sinn-Wahrnehmung dargestellt. In einem letzten Schritt wird versucht, Frankls ontologische Grundgedanken mit Heideggers hermeneutischer Phänomenologie zu vergleichen und sein Konzept des „Verstehens“ bei der Sinn-Wahrnehmung zu prüfen.

1. Das „absolute Bewußtsein“ als Feld der Sinngebung (Husserl)

Husserl wollte mit der Begründung der Phänomenologie Grundlagen zu einer streng wissenschaftlichen Philosophie liefern. Als seine Ausgangsfrage kann die Spannung zwischen objektiver und subjektiver Erkenntnis gesehen werden. Auf der einen Seite erhebt objektive Erkenntnis den Anspruch, an die wechselnden subjektiven Erkenntnissituationen nicht gebunden zu sein; das objektiv Erkannte soll gerade nicht bloß „für mich“, sondern „an sich“, d. h. unabhängig vom Bezug auf Subjekte und die jeweilige Situation ihres Erlebens bestehen. Andererseits setzt die objektive Erkenntnis ein ursprünglich individuelles Erfahren, Erleben und Denken voraus – ohne dies wäre mir etwas ja nicht einmal bekannt.

Die Brücke zwischen objektiver Tatsache und ihrer subjektiven Gegebenheitsweise bildet nach Husserl die „Intentionalität“ des Bewußtseins, d. h. die Gerichtetheit der seelischen Vorgänge auf die Welt hin. Es geht dem Bewußtsein nach Husserl immer um einen „Gegenstand“ im weitesten Sinne dieses Wortes; „im unreflektierten Bewußthaben irgendwelcher Gegenstände’ sind wir auf diese gerichtet“, so Husserl. Zu jedem Wahrnehmen gehört also etwas Wahrgenommenes, zu jedem Denken etwas Gedachtes, zu jedem Lieben etwas Geliebtes; jeder Bewußtseinsakt hat ein Gegenüber.

Durch das Konzept der „Intentionalität“ ist die Beziehung zwischen Subjekt (dem Bewußtsein) und Objekt (ein Gegenstand oder eine Tatsache) hergestellt. Durch die Methode der „eidetischen Reduktion“ will Husserl nun „zu den Sachen selbst“ gelangen, d. h. ihr „reines Wesen“ (das Eidos) erfassen. Den provozierenden Gedanken einer „Wesensschau“ hat Husserl 1913 im 1. Jahrbuch für phänomenologische Forschung, das er von da an u. a. zusammen mit Max Scheler herausgab, veröffentlicht. Grundsätzlich unterscheidet er hier zwischen wahrnehmbarer Tatsache und seinem eigentlichen Wesen. Wenn ein

Gegenstand zufällig meine Aufmerksamkeit erregt, hat er für mich je nach dem jeweiligen Situationszusammenhang eine bestimmte Bedeutung.

Husserls Bemühen ist es nun, über diese „individuelle Anschauung" hinaus zu einer „Wesensschauung (Ideation)" zu gelangen (vgl. Husserl 1980, 10ff.) Die „eidetische Reduktion" zielt auf die Eigentümlichkeit des Wesens eines Gegenstandes oder einer Tatsache ab. Unter „Ausschaltung" der natürlichen Einstellung, einer „Einklammerung" aller räumlich-zeitlichen Bezüge und aller Wahmehmungs-akte will Husserl zu einer „reinen Wesenssphäre" gelangen (vgl. 53ff.), will er das „Eidos" eines Gegenstandes oder einer Tatsache in seiner „leibhaftigen Selbstheit" „erschauen".

Husserl unterscheidet also prinzipiell zwei unterschiedliche „Anschauungsarten": Durch die „individuelle Anschauung" nehme ich in natürlicher Einstellung eine Tatsache wahr, während die „Wesensanschauung" auf ein „geistiges Erschauen" des „Eidos" abzielt. Dieses Erschauen als „absolute Wahrnehmung" (81) wird möglich durch die oben erwähnte „Intentionalität" des Bewußtseins. Weil das intentionale Bewußtsein den Gegenstandsbezug ja schon in sich selber trägt, er dort als „Gegebenheit" abgebildet ist, kann nun unter „Ausschaltung" aller aktuellen Bewußtseinsvollzüge „das Wesen in seiner leibhaftigen Selbstheit" „geistig erschaut" (62) werden.

Husserl geht noch einen Schritt weiter. Wenn die im Bewußtsein „gegebenen" „Gegenstände" oder „Tatsachen", „eingeklammert" von allen aktuellen Bewußtseinsvollzügen, in ihrem „reinen Wesen" „erschaut" werden können, kann diese Haltung zu einer fortdauernden „phänomenologischen Einstellung" werden. Wenn man sich beispielsweise das Wahrnehmungserlebnis vor Augen hält, soll sich der Phänomenologe darin üben, „anstatt in der Wahrnehmung lebend, … den Blick viel mehr auf das Wahrnehmen zu richten bzw. auf die Eigenheiten der Gegebenheitsweise des Wahrgenommenen" (180). In dieser Haltung richtet sich der „erfassende und theoretisch forschende Blick auf das reine Bewußtsein in seinem absoluten Eigensein" (94). Somit kann man durch die von Husserl ausführlich beschriebene Reflexionsweise der phänomenologischen „Reduktion" in das „Feld des absoluten Bewußtseins" gelangen.

In diesem „absoluten Bewußtsein" nun ist es möglich, den „noe- matischen Sinn" zu erkennen, was bedeutet, ein wahrgenommenes Erlebnis genau so zu sehen, als ob wir „rein dieses Erlebnis selbst befragen" würden (182), d. h. zu seinem „Wesen" zu gelangen.

Es ist hier nicht der Platz, den weitläufigen und vielschichtigen Ausführungen zum Sinnverständnis bei Husserl zu folgen – dazu existiert auch genügend Sekundärliteratur – ausreichend für diesen Zusammenhang ist das grundsätzliche Modell, wonach jedem „intentionalen Erlebnis" ein spezifischer „noematischer Sinn" zugehört, der dem „gereinigten" Blick im „absoluten Bewußtsein" erkennbar ist. Den „zentralen Kern" dieses „Wesens" nennt Husserl auch „den puren gegenständlichen Sinn" (180), womit eben sein absolutes Wesen ohne jegliche subjektive Wahrnehmungsverzerrung gemeint ist.

Es ist wohl hierdurch deutlich geworden, in welch unterschiedlichem Kontext Husserl den Sinn-Begriff im Vergleich zu Frankl gebraucht. Bei einem derartig allgemeinen Konzept wie dem des Sinnes ist deshalb eine genaue Beachtung des Zusammenhanges und des jeweiligen Gebrauches nötig, um keinen Mißverständnissen zu unterliegen. Trotzdem ist es lehrreich, auch mit den Grundlagen des phänomenologischen Sinnverständnisses vertraut zu sein.

2. Das „Bei-Sein" des Geistigen als Voraussetzung zur Sinn-Wahrnehmung (Frankl)

Frankl hat bei der Begründung der Existenzanalyse vom Geistigen her verschiedene erkenntnistheoretische Schulen kritisiert und seine eigene Position der „existentiellen Erkenntnis" in Abgrenzung dazu dargestellt. Husserls „Wesensschau" beschreibt er dabei „als den Versuch eines radikalen Realismus" (1984, 85). Obwohl Husserl auf das „reine Wesen" abzielt (vgl. oben) und dadurch eine „absolute Welterkenntnis" anstrebt – so zitiert Frankl Husserl – wird er nach Frankls Auffassung dem Objektivitätsanpruch der „Soseinserkenntnis" nicht gerecht: „Bei näherem Zusehen zeigt sich nämlich, daß es sich darum handelt, eben bloßes Wesen, bloße essentia zu ‚schauen' – woraus sich ergibt, daß hier von ‚absoluter' Erkenntnis wohl kaum die Rede sein kann; vielmehr ist alle essentielle Erkenntnis höchstens und bestenfalls eine objektive. Absolut kann nur existentielle Erkenntnis sein." (85f.) Was versteht Frankl nun unter „existentieller Erkenntnis"?

Frankl begründet seine „existentiell-ontologische Metaphysik der Erkenntnis" (91) mit der Möglichkeit des geistig Seienden, „bei" anderen Seienden zu „sein". Dieses „Bei-Sein" des Geistes will er allerdings als eine „ontologische Wirklichkeit" (88) verstanden wissen, d. h. eine wesensmäßige. Ausgehend von der Grundfrage der Erkenntnistheorie, „wie das erkennende Subjekt an das zu erkennende Objekt herankommen könne" (86), versucht Frankl den falschen Ausgangspunkt einer scharfen Trennung zwischen Subjekt und Objekt aufzuzeigen, weil „diese Frage ja schon das Resultat einer unzulässigen Verräumlichung und damit Ontisierung des wahren Sach-

verhalts darstellt“ (88). Frankl möchte seine Erkenntnistheorie vielmehr ontologisch begründen, indem einfach geistig Seiendes „bei“ anderem Seienden „ist“: „Dieses Seiende ist nun seinerseits selbstverständlich weder ‚außerhalb‘ noch ‚innerhalb‘ des geistig Seienden – es ist vielmehr einfach ‚da‘. Das ‚Da‘-sein ist also sozusagen älter als die ‚Außenwelt‘.“ (89) In der Möglichkeit des Bei-Seins sieht Frankl das Wesen geistigen Seins, geistiger Wirklichkeit begründet. Zusammenfassend formuliert Frankl: „Das erkennende geistig Seiende ‚hat‘ das erkannte andere Seiende der Möglichkeit nach nur insofern, als es ‚bei‘ ihm ‚ist‘. Jetzt aber, im Falle solchen existentiellen Erkennens, bedeutet ‚haben‘ wesentlich anderes als im Falle essentieller Erkenntnis, im Falle der phänomenologischen Wesens-Schau von Husserl; denn in diesem Falle bedeutet ‚haben‘ jeweils das Haben eben des Wesens, eben von *essentia, von* bloßem Sosein. Existentielle Erkenntnis zeichnet sich dadurch aus, daß sie mehr ist als das Haben von bloßer *essentia,* von bloßem Wesen – mehr als dessen bloßes ‚an-wesen‘: existentiell erkennen heißt nicht an-wesen des Erkannten, sondern bei-sein des Erkennenden. So daß wir sagen können: *essentia* – von geistig Seiendem essentiell erkannt –‚west an‘ *existentia; existentia* – anderes Seiendes existentiell erkennend – ‚ist bei‘ ihm.“ (91) In dieser gedrängten Zusammenfassung wird deutlich, wie Frankl seine Existenzanalyse von der phänomenologischen „Wesensschau“ unterscheidet.

Interessant ist nun, die unterschiedliche Bewertung bei Husserls Unterscheidung zwischen „individueller“ und „Wesens-anschauung“ mit derjenigen Frankls von „essentieller“ und „existentieller Erkenntnis“ zu vergleichen. Husserl faßt nämlich entsprechend zusammen: „Den Wesensunterschieden der Anschauungen korrespondieren die Wesensbeziehungen zwischen ‚Existenz‘ (hier offenbar im Sinne von individuell Daseiendem) und ‚Essenz‘, zwischen Tatsache und ‚Eidos‘.“ (Husserl 1980, 12)

Während Frankl polemisierend von „bloßer *essentia,* von bloßem Wesen“ spricht und seine „existentielle Erkenntnis als einzige Methode einer sowohl „objektiven“ wie auch „absoluten“ Erkenntnis ansieht (Frankl 1984, 91), will Husserl mit Hilfe seiner „eidetischen Reduktion“ die individuell-subjektiven Verzerrungen einer existentiellen Erkenntnis übersteigen und zum „reinen Wesen“ gelangen. Zu bedenken ist dabei allerdings auch die unterschiedliche Absicht der Verfasser: Während Frankl mit seinem Ansatz Anregungen zu einer „Analyse auf individuelle Existenz“ hin liefern möchte, geht es Husserls Phänomenologie um eine „essentielle Wesenswissenschaft“ einer streng objektiven Philosophie. Frankls Beziehungs-Zusammenhang zwischen Subjekt und Objekt als „Bei-Sein“ entspricht dem Anliegen einer Psychotherapie, während Husserls „Wende zum Objekt” als eine Grundhaltung zur Begründung einer streng wissenschaftlichen Philosophie zu erklären ist.

So wie Husserls Phänomenologie durch die oben skizzierte Methode der „Wesensschau“ als „Wende zum Objekt“ bezeichnet wurde, kann man Frankls Existenzanalyse aufgrund ihrer erkenntnistheoretischen Grundlagen als „Wende zur subjektiven Existenz“ bezeichnen. Ob allerdings nun „Existenz“ oder „Essenz“ einen größeren Absolutheitsanspruch erheben können, gleicht ein wenig dem unlösbaren Disput um das frühere Dasein von Henne oder Ei…

Zurück zur Ausgangsfrage der Sinn-Wahrnehmung, die Frankl nun anhand der vorher bestimmten erkenntnistheoretischen Grundlagen erläutert. Das „Bei-Sein“ wurde als grundsätzliche Möglichkeit, als Urvermögen des geistigen Seins bezeichnet. Diese ursprüngliche Möglichkeit geistigen Seins sieht Frankl nun selber „als die Bedingung von so etwas wie Wahrnehmung“ (90). Wahrnehmung in diesem Zusammenhang umschreibt Frankl hier als „anderes Seiendes irgendwie zu erfassen“ (ebd.). Diesen Zusammenhang näher zu spezifizieren ist nicht die Absicht einer ontologischen Erkenntnistheorie: „Tatsächlich vermag eine Ontologie der Erkenntnis nicht mehr aufzuweisen und auszusagen, als daß geistig Seiendes ‚irgendwie‘ bei anderem Seienden ist: nur diese Daßheit ist ontologisch zu erlangen – nicht aber die Washeit, nicht das Wesen des Daseins… Ontologie kann daher nicht mehr tun, als gleichsam die Leermeldung erstatten: Geistig Seiendes ‚ist‘ irgendwie ‚bei‘ anderem Seienden.“ (ebd.)

Somit wird eine konkrete Sinnsuche durch das „Bei-Sein“ des Geistigen als ontologischer Grundlage erst ermöglicht.

3. Sinn-Wahrnehmung durch „Verstehen“ (Heidegger)

Martin Heidegger beschreibt in „Sein und Zeit“ die eigentliche Aufgabe der Philosophie, den „Seins-Sinn“ des Seienden aufzudecken. Weil das grundlegende „Sein“ des Seienden verdeckt wird durch die „Erscheinungen“ des Seienden, wird es meist vergessen und die Frage nach ihrem „Wesen“, „Sinn“ oder „Grund“ nicht gestellt.

Während Husserl, wie oben ausgeführt, die Methode der „phänomenologischen Reduktion“ anwendet, um zum eigentlichen „Wesen“ zu „den Sachen selbst“ zu gelangen, gebraucht Heidegger die „verstehende Auslegung“ des Daseins; hier eröffnet die „Hermeneutik“ den Zugang zu den „wesenhaften“ Sachen. Während Husserl sich dem „Wesen“ durch ein „Schauen“ anzunähern versucht, sieht

Heidegger im „Verstehen“ und „Auslegen“ des Daseins eine angemessenere Methode.

Das Subjekt-Objekt-Verhältnis hat Heidegger so aufgelöst, daß „Dasein“ (der Mensch) immer schon auf „Welt“ bezogen ist, es letztlich Subjekt und Objekt nicht gibt, sondern nur ein „In-der-Welt-Sein“. Die zentrale Strukturformel menschlichen Daseins als „In-der-Welt-Sein“ bestimmt Heidegger anhand von fundamentalen „Existenzialien“ wie die des „Mitseins“, der „Sorge“, der „Befindlichkeit“ und anderer. So beschreibt beispielsweise das Existenzial der „Sorge“ das Wesen des menschlichen Daseins, womit Heidegger das Bemühen des Menschen meint, zum „eigensten Selbstsein“ zu finden. Gleichursprünglich mit der „Befindlichkeit“ als ihrer Stimmung konstituiert das „Verstehen” das Dasein: „Im Verstehen liegt existenzial die Seinsart des Daseins als Sein-Können… Dasein ist primär Möglichsein.“ (Heidegger 1986, 143) In einer verstehenden Grundhaltung können die verschiedenen „existentiellen Möglichkeiten“ betrachtend verglichen und mögliche Handlungen erwogen werden.

Das Verstehen hat also „Entwurfcharakter“ (145), und das Dasein erhält durch diesen Entwurfcharakter des Verstehens seine Konstitution. Das Dasein kann deshalb „verstehend ihm selber sagen: werde, was du bist![1]“ (ebd.) (für Logotherapeuten ein vertrautes Zitat…)

Als Verstehen entwirft sich das Dasein auf seine Möglichkeiten: Von dieser Grundlage aus entschlüsselt sich sehr deutlich die Nähe zu Frankl. In Analyse von „Verstehen“ und „Auslegung“ wird definiert: „Sinn bedeutet das Woraufhin des primären Entwurfs, aus dem her etwas als das, was es ist, in seiner Möglichkeit begriffen werden kann.“ (324) Die Sinn-Wahrnehmung erschließt also die verschiedenen Daseinsentwürfe, und was im verstehenden Erschließen des Daseins „artikulierbar“ wird, nennt Heidegger „Sinn“. Wodurch aber nun „erschließt sich das Dasein, und auf welche Weise ist es „artikulierbar“? Heidegger führt dazu aus: „Das Gewissen gibt, etwas[1] zu verstehen, es erschließt“ (269). Und: „Der Gewissensruf hat den Charakter des Anrufs des Daseins auf sein eigenstes Selbstseinkönnen.“ (ebd.)

Somit stellt das Gewissen die Brücke zwischen dem verstehenden Erschließen eines Daseinsentwurfes und ihrer Verwirklichung her. Mit Heideggers detailliert ausgearbeiteter hermeneutischer Phänomenologie stimmt die existenzanalytische Anthropologie in vielen Punkten überein, und eine vertiefte Beschäftigung und Auseinandersetzung mit ihr kann die Logotheorie sicherlich bereichern.

Literatur

Frankl V ([1949] 1984) Der leidende Mensch. Bern: Huber, 65–160
Heidegger M ([1927] 1986) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer 16°
Husserl E ([1913] 1980) Ideen zu einer reinen Phänomenologie. I. Buch. Tübingen: Niemeyer

Im Original erschienen in: Tagungsbericht „Wertbegegnung 1 und 2“, 1991 (S. 76–87), GLE-Verlag

LIEBE ALS WERTERKENNTNIS

Christine Wicki

Mein Thema lautet “Liebe als Werterkenntnis”. Der Begriff “Erkenntnis” im Zusammenhang mit Liebe mag manche vielleicht etwas befremden, da doch allgemeinhin “Liebe” mit “Gefühl” bzw. “Fühlen” in Verbindung gebracht wird. Um etwaigen Mißverständnissen gleich vorzubeugen möchte ich betonen, daß ich unter “Erkenntnis”, unter “Werterkenntnis”, keine rationale Handlung verstehe, die rein auf intellektueller Ebene vonstatten geht, sondern “Werterkenntnis” ist ein den ganzen Menschen umfassender Akt, ist ein Ereignis, das den Menschen zutiefst berühren und ansprechen kann. (Hierauf werde ich später im Zusammenhang mit der “Liebe” noch näher eingehen.)

Daß dies so ist, hängt mit dem Phänomen “Wert”, welcher erkannt wird, ganz eng zusammen. Wert und Erkenntnis, das Erkennen eines Wertes, stehen in einem inneren Zusammenhang; sie sind aufeinander bezogen. Deshalb möchte ich zunächst etwas zu dem Begriff “Wert” sagen. Hierbei geht es mir weniger darum, inhaltliche Aussagen darüber zu machen, was wohl als Wert gelten könnte, sondern ich möchte einige formale Aspekte anschneiden, die auch für das Phänomen “Liebe” von Bedeutung sind. Hierbei verstehe ich “Liebe” nicht nur als ein Ereignis zwischen den Geschlechtern, sondern Liebe ist – allgemein gesagt – eine Möglichkeit des Menschen zu der ihn umgebenden Welt in Beziehung zu treten. Hintergrund meiner Überlegungen sind hauptsächlich Ausführungen von Max Scheler, die er vorwiegend in seinem Werk “Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik” niedergelegt hat und die Frankl z.T. übernommen und weiterentwickelt hat.

Daß es Werte gibt ist unbestreitbar. In unserem täglichen Leben gehen wir alle mehr oder weniger bewußt von diesem Tatbestand aus. Wir alle werten. Wir “halten etwas für wert”; wir bringen Menschen oder Dingen “Wertschätzung” entgegen; wir sehen etwas als “wertvoll” an; wir lassen uns in unseren Entscheidungen von dem, was uns “wertvoll” scheint, leiten usw.. Es besteht also eine Verbindung zwischen Werten und uns.

Allgemeiner ausgedrückt kann man sagen, daß Werte auf ein Subjekt (also auf den Menschen) bezogen sind. Im Begriff des Wertes ist die Beziehung auf ein wertnehmendes bzw. wertfühlendes Subjekt miteingeschlossen. Diesen Tatbestand betonen sowohl Scheler als auch Frankl. Zwischen einem Wert und dem wertfühlenden Subjekt besteht ihrer Meinung nach ein enger Zusammenhang. So schreibt Scheler (1980): “Werte müssen ihrem Wesen nach in einem fühlenden Bewußtsein erscheinbar sein.” (270)

Hier stellt sich nun die Frage, ob das, was wert hat, von unserer Erkenntnis abhängt; anders ausgedrückt: Bestimmen wir durch unser Erkennen, Fühlen, ob etwas wert hat oder nicht, ob z.B. eine Person liebenswert ist oder nicht? Hängt dies davon ab, ob wir ihren Wert erkennen? Wenn wir nichts Liebenswertes an einer Person entdecken, ist sie deshalb trotzdem wert, geliebt zu werden? Wir alle werden diese Frage mehr oder weniger spontan mit “ja” beantworten. Auch wenn ich jemanden nicht liebenswert finde, heißt das nicht, daß er nicht wert ist, geliebt zu werden. Seine Liebenswürdigkeit fällt und steht nicht mit meinem Erkennen seines Wertes.

Auf Werte allgemein bezogen, bedeutet dies, daß Werte nicht von einem werterkennenden Wesen her ihre Geltung erhalten. Unabhängig von meiner Erkenntnis, von meinem Fühlen sind Werte vorhanden. Ich bin es zwar, die von Werthaftem angesprochen wird, die es erkennt; ich bin aber nicht diejenige, die durch mein Erkennen, Fühlen einer Sache oder einer Person Wert verleiht. Dieser Wert hat unabhängig von mir Geltung.

Hiermit wird entschieden gegen jene Position Stellung bezogen, die – salopp ausgedrückt – behauptet, “Wert ist nur das, was ich als wertvoll erlebe”.

Was dies, bezüglich des Phänomens “Liebe”, bedeuten kann, ist eben schon kurz angeklungen. Das Liebenswerte einer Person hängt nicht von meinem Fühlen und Erkennen ab. In Gesprächen mit Menschen, die von ihrem Partner verlassen wurden, weil dieser sie nicht mehr liebt, ist es wichtig hierauf zu sprechen zu kommen. Häufig haben diese Menschen das Gefühl, nicht mehr liebenswert zu sein. Es heißt dann z.B. “Meine Frau hat mich verlassen, weil sie mich nicht mehr liebt. Weil sie mich nicht mehr liebt, bin ich nicht mehr liebenswert.” Hier wird der Wert der Person, die Liebenswürdigkeit, abhängig vom Erkennen/Fühlen des einen Partners gemacht.

Die Meinung “Wert ist nur das, was ich als wertvoll erlebe” verleitet auch zu der Meinung, daß Werte in engem

Zusammenhang mit unserem Gefühlszustand stehen. Gerade im Zusammenhang mit der Liebe ist dieses Mißverständnis häufig anzutreffen. Wenn ich meine, nichts mehr für jemanden zu empfinden, zu fühlen, wenn ich meine Gefühle nicht mehr als so "stark" so "intensiv" erlebe, wie zu Beginn einer Beziehung, muß das nicht automatisch heißen, daß ich diejenige Person nicht mehr liebe. Es kann z.B. sein, daß ich so in der alltäglichen Routine verhaftet bin, daß dadurch mein Blick für das Liebenswerte meines Partners verstellt ist.

Daß Liebe mehr als ein Gefühl ist, ja unabhängig von unserem Gefühlszustand existiert, zeigt wohl besonders deutlich das Verhältnis Eltem/Kinder. Eltern sind manchmal ärgerlich, wütend oder enttäuscht über ihre Kinder; sie würden aber nie daraus den Schluß ziehen, daß sie ihre Kinder nicht mehr lieben würden.

Scheler (1973) schreibt in diesem Zusammenhang, daß Liebe unabhängig vom Wechsel der Gefühlszustände ist. Ein geliebter Mensch kann uns Schmerz und Leid bereiten, ohne daß unsere Liebe zu ihm sich änderte. "In der Liebe von Mensch zu Mensch zeigen diese Akte schon dadurch ihre volle Unabhängigkeit vom Wechsel der Gefühlszustände, daß sie in diesem Wechsel der Zustände wie ruhige, feste Strahlen auf ihrem Gegenstand verharren." (150)

Liebe ist also letztlich unabhängig von unserem Gefühlszustand; Liebe ist mehr als ein Gefühl. Selbstverständlich stellen sich auf Grund der Liebe gewisse Gefühle ein. Diese Gefühle treten dann aber als Folge der Liebe auf; sie müssen nicht primär da sein (per intentionem/per effectum).

Wenn Liebe mit Gefühl gleichgesetzt wird, kann dies zu einer großen Unsicherheit führen. Gefühle können nicht als Leitidee, als Orientierungspunkt gelten, da sie häufig wechseln und Schwankungen unterliegen. Würde man Gefühle als Gradmesser für die Liebe heranziehen wollen, wäre diese Liebe sehr unstet; manchmal scheinbar gar nicht vorhanden. Folgendes Beispiel von Frankl (1975) mag dies veranschaulichen. Er spricht hier zwar primär von Schönheitswerten; seine Aussagen gelten aber für Werte bzw. Liebe allgemein. Er schreibt: "Stellen wir uns vor, ein Mann beobachte, daß ästhetisch wirkende Reize seiner erotischen Partnerin ihm nur solange 'gegeben' sind, als er sich in einer bestimmten Verfassung, nämlich in einem sexuellen Spannungszustand, befindet, während er mit dem Nachlassen seiner geschlechtlichen Erregung erlebt, wie ihm all jene Schönheitswerte irgendwie entschwinden. Er schließt nun daraus, daß sie gar nicht wirklich sind, sondern nur einer Verblendung seiner Sinne durch Sinnlichkeit entsprechen, daß sie also nichts Objektives darstellen, vielmehr etwas, das relativ auf den jeweiligen Zustand seines Organismus vorhanden und in der Subjektivität seiner Triebhaftigkeit fundiert ist." (4)

Mit diesem Beispiel ist ein weiterer wichtiger Punkt angeschnitten worden. Liebe läßt sich nicht als Zuwendung zum anderen aus einem eigenen Bedürfnis heraus verstehen. Nicht weil ich das Bedürfnis nach Liebe habe, finde ich jemanden liebenswert, sondern das Liebenswerte am anderen ist es, das mich anzieht, anspricht. Frankl fährt fort: "Wohl ist ein bestimmter subjektiver Zustand die Bedingung gewesen, um gewisser Werte überhaupt ansichtig zu werden, wohl war eine bestimmte Verfassung des Subjekts das notwendige Medium oder Organon der Werterfassung. Dies schließt aber die Objektivität von Werten nicht aus, sondern setzt sie voraus." (ebd.)

"Objektivität der Werte" will also nicht die Verbindung zu einem wertfühlenden Subjekt leugnen, sondern dieser Terminus im Schelerschen Sinne will betonen, daß die Geltung des Wertes im Wesen des Wertes begründet liegt und daß der Wert niemals seine Geltung "von außen" z.B. vom Menschen, von einer bestimmten Kultur usw. erhält. Die objektive Gültigkeit des Wertes ist nicht durch das faktische Werten des Menschen bedingt bzw. bestimmt.

Diese so verstandene Objektivität der Werte schließt aber nicht die Verbindung zwischen Wert und werterkennendem Subjekt aus. Wie eingangs schon erwähnt, besteht ein innerer Zusammenhang zwischen Wert und werterkennendem Subjekt. In diesem Sinne schreibt Scheier (1980), daß der Mensch fähig ist im ntentionalen Fühlen "echte objektive Gegenstände, eben die Werte" (261) zu erschauen.

Um die so beschriebenen Werte zu erschauen, erkennen zu können, wird vom Menschen eine bestimmte Haltung oder Einstellung verlangt – die phänomenologische Haltung. Hier seien nur ganz kurz einige Wesensmerkmale genannt, die wiederum auch für das Phänomen "Liebe" von Bedeutung sind.

In der Phänomenologie geht es darum, in unmittelbaren, vorurteilslosen Kontakt mit Dingen, Sachen kurz: der Welt zu treten. Es geht nicht darum, daß ich in einer bestimmten vorgeschriebenen Weise der Erfahrung an die Sachen/Welt herangehe, sondern umgekehrt soll in unmittelbarem, lebendigen Kontakt zu den Sachen, zur Welt diese selbst anschaulich gegeben werden. Der Phänomenologie geht es also um "die Sachen selbst". Also nicht das Wissen über eine Sache soll zur Sprache kommen, sondern diese selbst. Durch die phänomenologische Haltung ist es erst möglich zu den Sachen vorzustoßen; kommen die Phänomene erst zur Anschauung.

Diese Art der Anschauung, der Erkenntnis, setzt beim Erkennenden voraus, daß er sich ganz den Sachen hingeben kann. Der Erkennende muß also den Mut haben, sich ohne Vor-wissen, ohne Vor-urteile etc. auf einen unmittelbaren Kontakt mit der Welt, mit den Sachen einzulassen, wobei er u.a. auch von seinen Eigeninteressen absehen muß.

Hier ist die Verbindung zum Phänomen "Liebe" offensichtlich. Auch in der Liebe muß ich den Mut haben, offen und vorurteilslos einem Menschen zu begegnen; muß ich es wagen können, nach z.B. Erfahrungen des Nichtverstandenwerdens, des Verletztseins, meinen Partner nicht nur unter diesem eingeschränkten Blickwinkel zu sehen. In langjährigen Beziehungen muß ich immer wieder neu versuchen, meinem Partner offen zu begegnen, indem ich von meinen Erfahrungen, meinem Vor-wissen usw. absehe. Dies ist mit eine Voraussetzung, um überhaupt das Liebenswerte der je konkreten Person immer wieder neu entdecken, erkennen zu können.

Wenn ich mich in der Liebe von meinen Eigeninteressen leiten lasse, ist mein Blick für das Liebenswerte der Person verstellt; ich bin nicht fähig zu lieben; die Person kann leicht als Mittel für meine Zwecke mißbraucht werden. Diese Haltung findet sich in Aussagen, die z.B. meinen, Liebe sei ein Bedürfnis. Liebe entspringe dem Bedürfnis, nicht mehr allein sein zu müssen. Oder wie Erich Fromm in seinem Buch "Die Kunst des Liebens" (1980) schreibt, daß Liebe als Antwort auf das Problem der menschlichen Existenz verstanden werden müsse.

Nach ihm besteht das Problem des Menschen in seinem Herausgerissensein aus dem "ursprünglichen Einssein mit der Natur"(17). Dieses ursprüngliche Einssein möchte er wiederherstellen; dieses Bedürfnis befriedigt die Liebe. So schreibt er: "Dieser Wunsch nach einer zwischenmenschlichen Vereinigung ist das stärkste Streben im Menschen. Es ist seine fundamentalste Leidenschaft, es ist die Kraft, welche die menschliche Rasse, die Sippe, die Familie, die Gesellschaft Zusammenhalt. Gelingt diese Vereinigung nicht, so bedeutet das Wahnsinn oder Vernichtung – Selbstvemichtung oder Vernichtung anderer."(28)

Hiermit möchte ich nicht das ganze Buch von Erich Fromm kritisieren. Was ich aber in Frage stellen möchte, ist seine These, nach der wir in der Liebe primär nach unserem Bedürfnis, nach unserem Wunsch nach Einssein geleitet werden. Dies entspricht aber weder richtig verstandener Liebe noch der eben beschriebenen phänomenologischen Haltung.

Wie schon gesagt, setzt dies eine bestimmte Einstellung des Menschen zur Welt voraus. Ich muß es wagen können, von meinen bisherigen Erfahrungen, Vorurteilen, Wünschen usw. absehen zu können. Hiermit ist aber auch ein Moment der Befreiung gegeben. Indem ich bei dem ansetze, was tatsächlich gegeben ist und nicht bei dem, was bisherige Erfahrungen, Traditionen, Erziehung usw. vorgeben, kann ich einen neuen Anfang beginnen, kann ich Ursprüngliches in den Blick bekommen; Verengungen und Sackgassen können sich zu neuen Wegen öffnen.

Dies ist auch z.B. für die Therapie von Bedeutung. Jemand hat in seinem bisherigen Leben häufig die Erfahrung gemacht, daß er von anderen Menschen enttäuscht, allein gelassen wurde usw.. Begegnungen mit neuen Menschen sind von diesen Erfahrungen geprägt; er geht schon mehr oder weniger davon aus, wieder enttäuscht zu werden. Hier ist es nun nötig und auch möglich, die bisherigen Erfahrungen nicht zum Ausgangspunkt für neue Begegnungen zu machen. Behutsam muß der Blick weg von den eigenen Erfahrungen und damit verbundenen Gefühlen gelenkt werden, hin zu dem, was in seiner Lebenswelt konkret gegeben ist.

Wie ist es nun möglich zu dieser Haltung zu gelangen? Was rechtfertigt diesen Mut – manche werden vielleicht denken Leichtsinn – trotz gemachter Erfahrungen offen und vorurteilsfrei an die Sachen, an die Welt heranzugehen?

Der Mensch, auf sich gestellt, belastet mit Enttäuschungen, befrachtet mit guten und schlechten Erfahrungen, ist allein von sich aus nicht fähig diese Haltung zu leben. Es muß etwas hinzukommen, es muß dem Menschen etwas entgegenkommen, welches unabängig von ihm, von seinen Gefühlen usw. besteht. Dieses "Etwas" ist die "Welt", konkret, die in der Welt vorfindlichen Werte. Werte sprechen den Menschen an, sie üben auf den Menschen eine Anziehungskraft aus. So schreibt Frankl (1979): "Sofern Menschsein 'In-der-Welt-sein' heißt, schließt 'die Welt' eine Welt des Sinnes und der Werte ein. Sinn und Werte sind ja die 'Gründe', die den Menschen zu seinem jeweiligen Verhalten und Handeln 'bewegen'." (28)

Werte, als in der Welt beheimatete Gegebenheiten, lassen dem Menschen neue Möglichkeiten offenbar werden; sie ermöglichen es dem Menschen, über sich selbst hinauslangen zu können, von seinen bisherigen Erfahrungen absehen zu können, offen zu werden für neue Wertmöglichkeiten.

Hierbei kommt dem Menschen eine Fähigkeit zu Hilfe, die Frankl mit dem Begriff der "Selbsttranszendenz" umschrieben hat. So schreibt er: "Denn es gehört zum Wesen des Menschen, daß er ebenfalls offen ist, daß er 'weltoffen' (Scheier, Gehler, Portmann) ist. Mensch sein heißt immer schon ausgerichtet und hingeordnet sein auf etwas oder auf jemanden, hingegeben sein an ein Werk, dem sich der Mensch widmet, an einen Menschen, den er liebt, oder an einen Gott, dem er dient." (26)

Werden diese beiden Aspekte, die in der Welt vorfindlichen Sinn- und Wertmöglichkeiten und die Fähigkeit des Menschen zur Selbsttranszendenz außer acht gelassen, wird man dem Menschen nicht mehr gerecht, wird das menschliche Sein als ein statisches, monadenhaftes-Seinverstanden. Frankl: "Wird die Selbsttranszendenz der Existenz verleugnet, dann wird auch die Existenz verfälscht. Sie wird reifiziert, das Dasein wird verdinglicht, die Person wird versachlicht, das Subjekt wird objek-

tiviert. Denn es ist nur die Intentionalität, die Hinordnung und Ausrichtung auf intentionale Gegenstände als eigene Objekte, womit sich das Subjekt überhaupt als ein Subjekt ausweist." (59)

Die spezifische Dynamik des menschlichen Seins als ein in einer Welt von Sinn- und Wertmöglichkeiten Seiender wird sonst außer acht gelassen; das spezifische Moment der Bewegung, das alles Leben als solches auszeichnet, kommt nicht zum Tragen.

Spätestens hier wird nun deutlich sein, daß Werte und das Erkennen der Werte in einem inneren Zusammenhang stehen, daß sie – wie ich eingangs erwähnte – aufeinander bezogen sind. Beide zusammen machen erst die Dynamik menschlichen Lebens aus. Dadurch, daß Werte als Möglichkeiten vorhanden sind und der Mensch dank seiner Fähigkeit zur Selbsttranszendenz zur Werterkenntnis gelangen kann, kann das Leben, das menschliche Sein, als eine Bewegung verstanden werden.

Dieser Aspekt hat auch für das Phänomen "Liebe" große Bedeutung. Meistens wird die Liebe unter dem Begegnungsaspekt, der Begegnung zwischen einem Ich und einem Du betrachtet. Ich möchte nun zum Abschluß meines Referates auf den Bewegungscharakter, der der Liebe innewohnt, zu sprechen kommen.

Sie alle kennen wohl die Redensart "Liebe macht blind". Blind wird der Mensch, wenn die eben beschriebene Dynamik des menschlichen Lebens wegfällt. Wenn der Mensch sich in der Liebe ganz von seinen Wünschen, Bedürfnissen, Vorstellungen usw. leiten läßt, ist er blind für das je besondere der Person; er ist nicht fähig, die mit der Person einhergehenden Wertmöglichkeiten, die die Einmaligkeit und Einzigartigkeit der betreffenden Person ausmachen, zu erkennen. Gefangen in seiner "kleinen" Welt, bestimmt und geleitet von bestimmten Wünschen, Vorstellungen usw. ist er nicht fähig, sich zu öffnen für die "Welt" des anderen; ist es ihm nicht möglich, die Einmaligkeit, das Einzigartige der Person zu sehen, zu erkennen, letztlich zu lieben.

Im Gegensatz hierzu macht wahre Liebe sehend. So schreibt Frankl (1975):"…; denn bekanntlich macht Liebe nicht blind, sondern sehend – wertsichtig." (132)

liebe beginnt, wo ich des Wesens, des Unaustauschbaren, Unverwechselbaren der Person beginne ansichtig zu werden. Gewisse Eigenschaften, Merkmale einer Person können mich ansprechen, in diese bin ich verliebt; letztlich kann ich diese auch an einer anderen Person entdecken und mich in diese verlieben. Wahre Liebe blickt aber sozusagen durch diese Eigenschaften usw. hindurch, hin zu dem, was die Einmaligkeit und Einzigartigkeit der Person ausmacht. Frankl: "Meint doch der wahrhaft Liebende in all seinem Lieben eben nicht irgendwelche psychischen oder physischen Eigentümlichkeiten an der geliebten Person, meint er doch nicht diese oder jene Eigenart, die sie hat, vielmehr das, was sie in ihrer Einzigartigkeit ist." (136)

Dieses "ist", was sie in ihrer Einzigartigkeit "ist", darf aber nun nicht so verstanden werden, als ob wir durch die Liebe "wüßten", wie der geliebte Mensch ist, so nach dem Motto, "Ich kenne sie; ich weiß schon, wie sie jetzt reagieren wird, was sie tun wird, was gut für sie ist usw." Sehen, erkennen in der Liebe heißt nicht, daß ich ein festgefügtes Bild vom anderen besitze; daß diese Einmaligkeit der Person etwas Statisches ist, sondern wesentlich zur Person gehören ja ihre Möglichkeiten; Person sein heißt nicht faktisches Sein, sondern fakultatives Sein, nicht: So-und-nicht-anders-sein-Müssen, sondern: immer auch anders werden können. In der Liebe leuchtet dieses Können auf; die Wertmöglichkeiten einer Person scheinen dem Liebenden auf. Frankl umschreibt dies wie folgt: "Erinnern wir uns nun an die paradoxe Definition der Wirklichkeit des Menschen als einer Möglichkeit – einer Möglichkeit zur Wertverwirklichung, einer Möglichkeit der Selbstverwirklichung. Das, wessen die Liebe ansichtig wird, ist also nicht mehr und nicht weniger als diese 'Möglichkeit' eines Menschen." (147)

Diese Gedanken Frankls weisen eine Parallele zu Scheler auf, der die Liebe als eine "intentionale Bewegung" (vgl. Scheier, 1980, 156) beschrieben hat. Die Liebe richtet sich nach Werthaftem.

Dieser Aspekt der Liebe – Liebe als ein Ansichtigwerden der Wertmöglichkeiten einer Person – kann zu kurz kommen, wenn man die Liebe nur als eine Begegnung zwischen einem Ich und Du versteht. Der Bewegungscharakter, der der Liebe innewohnt und damit auch das dynamische Moment der Liebe ausmacht, kann bei diesem Verständnis der Liebe schnell aus dem Blick verloren gehen. Dabei ist es aber gerade dieses Moment,was die Liebe so unverwechselbar als Liebe auszeichnet. Gerade dieses Wertsichtigwerden der Liebe bewegt sowohl den Liebenden als auch den Geliebten.

Der Liebende wird von dem Werthaften der geliebten Person angezogen. Fähig sich hinzugeben, zuzugehen auf die geliebte Person, wird seine Welt reicher, wertvoller. Frankl (1975): "Liebe läßt uns den Anderen als eine Welt für sich erleben und läßt so unsere eigene Welt weiter werden. Während sie dadurch uns bereichert und beglückt, fördert sie auch den Anderen, insofern sie ihn 2x1 jener Wertntöglichkeit hinfuhrt, die in der liebe und nur in ihr vorwegnehmend geschaut wird." (148)

Dieser Gedanke, der zuletzt angeklungen ist, ist für das Verständnis der Liebe sehr wesentlich, aber auch sehr schwierig und mißverständlich. Es könnte leicht der Eindruck entstehen, daß Liebe z.B. idealisiert, indem sie

Wertmöglichkeiten am anderen zu entdecken meint, die aber gar nicht seinem Wesen entsprechen, sondern den Vorstellungen und Wünschen des Liebenden entspringen. Diese Haltung kann sich z.B. in der Beziehung Eltem/Kind finden. Eltern möchten, daß aus ihrem Kind etwas "Rechtes" wird. Hierbei lassen sie sich mehr von ihren Vorstellungen und Wünschen leiten und schauen nicht so sehr, was wohl dem Wesen ihres Kindes entsprechen würde. (z.B. Sohn oder Tochter soll das Geschäft übernehmen; studieren usw.)

Diese Haltung widerspricht aber dem Bewegungscharakter der Liebe. Nicht Wertmöglichkeiten, die im Wesen der geliebten Person beheimatet sind, leuchten auf, sondern Wertvorstellungen und -wünsche, die der Phantasie des Liebenden entspringen, werden in die geliebte Person hineinprojiziert. Dies ist genau eine Umkehrung der Bewegung, die der Liebe eigen ist. Sie verstellt den Blick für die Einmaligkeit der Person; sie läßt Wertmöglichkeiten, die der geliebten Person eigen sind, nicht aufleuchten; die Welt kann so in ihrer Wertfülle nicht erfahren werden.

Auch darf der Bewegungscharakter der Liebe, das – wie Frankl schreibt – Hinführen der geliebten Person zu ihren Wertmöglichkeiten, nicht als eine imperative Forderung "So sollst Du sein", dem die geliebte Person nachzukommen hat, mißverstanden werden. Vielmehr muß die Liebe als ein Anruf, als ein Appell an die geliebte Person verstanden werden. So umschreibt Karl Jaspers (1973) das Geliebtwerden als "Appell an das eigentliche Selbstsein". (72)

"Liebe, …, kann Selbstsein als die Bewegung ihres eigenen Offenbarwerdens hervorbringen." (73) In der Liebe wird die geliebte Person sozusagen auf ihre Möglichkeiten hin angesprochen; ihr ureigenstes Wesen, ihr Selbstsein wird durch die Liebe erschaut und damit die Möglichkeit gegeben, Werte zu verwirklichen, kurz: "sie selbst zu sein".

Frankl (1979): "Lieben heißt Du sagen können zu jemandem: Lieben heißt aber nicht nur Du sagen können zu einem, sondern auch ein anderes: Ja sagen können zu ihm; also nicht nur einen Menschen in seinem Wesen erfassen, in seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit, sondern ihn auch in seinem Wert bejahen." (241)

Zu einem Menschen "ja" sagen, ihn in seinem Wert bejahen, ist eine aktive Handlung, die vom Liebenden Einsatz, Engagement, Unterstützung usw. für die geliebte Person fordert. Sie kann sehr verschieden von der Haltung sein, die häufig mit Liebe gleichgesetztwird, nämlich sogenannte Toleranz und Akzeptanz. "Meinen Partner lieben heißt für mich, ihn so zu tolerieren und akzeptieren wie er ist", sagte mir mal eine Patientin, die sich wunderte, daß ihr der Partner entglitt, wo sie ihn doch so sein ließ, wie er war…

Aber eben diese Auffassung nimmt der Liebe ihren Bewegungscharakter, der ihr nun einmal eigen ist. Das dynamische, schöpferische Moment der Liebe entfällt, wenn ich meinen Partner nur toleriere, wie er nun einmal ist. Das Wesentliche, die Person in ihren ureigensten Möglichkeiten wird gar nicht gesehen und angesprochen; letztlich könnte man sagen, ist diese Haltung eine lieblose Haltung. Frankl: „… wirkliche Liebe macht den Menschen recht eigentlich erst sehend, ja nicht nur dies, sondern sie macht ihn hellsichtig, sie macht ihn geradezu seherisch; denn die Wertmöglichkeiten des geliebten Wesens sehen, heißt ja sehen, was bloße Möglichkeit ist, also noch gar keine Wirklichkeit, noch nichts Verwirklichtes, sondern noch zu Verwirklichendes." (242)

Wahre Liebe ist gekennzeichnet durch ihren Bewegungscharakter; wo dieser fehlt, kann nicht wirklich von Liebe gesprochen werden.

Ich habe nun versucht, Ihnen einige – wie ich meine – wesentliche Aspekte zum Phänomen Liebe darzulegen. Zum Schluß möchte ich aber betonen, daß hiermit nicht alles gesagt, geschweige denn die Liebe voll erfaßt worden ist. Denn die Liebe gehört zu den Phänomenen des Menschseins, die man nur durch umschreibende Art versuchen kann zu erahnen, zu begreifen, die sich aber nie restlos sprachlich fassen läßt. Dies hat Scheler (1973) sehr schön in folgendem Zitat zum Ausdruck gebracht, wo er darauf eingeht, daß man die Liebe zu einer Person nie ganz begründen kann. Er schreibt hierzu: "Gerade bei dem Versuch, diese Begründung vorzunehmen, tritt uns das Phänomen der individuellen Personliebe scharf entgegen. Denn wir werden dann immer gewahr, daß wir jede einzelne dieser Tatsachen wechselnd und abtretend zu denken vermögen, ohne darum irgendwie aufhören zu können, diese Person zu lieben; wir gewahren weiter, daß die Summe der Werte, die ihre Eigenschaften und Tätigkeiten für uns haben, wenn wir sie gesondert betrachten und unsere Zuneigungsakte zu ihnen summieren, bei weitem nicht unsere Liebe zur Person zu decken vermag. Da bleibt immer ein 'unbegründbares' Plus." (168)

Literatur

Frankl V. (1975): Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. München: Kindler

Frankl V. (1979): Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. München: Piper

Fromm E. (1980): Die Kunst des Liebens. Frankfurt/M., Berlin, Wien: Ullstein

Jaspers U. (1973): Philosophie II, Existenzerhellung. Berlin, Heidelberg, New York: Springer

Scheler M. (1973): Wesen und Formen der Sympathie. Bem: Franke

Scheler M. (1980): Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bem: Franke

Im Original erschienen in: Tagungsbericht „Praxis der Personalen Existenzanalyse“, 1993 (S. 39–51), GLE-Verlag

ZUR ENTWICKLUNG DER PERSONALEN EXISTENZANALYSE

Christoph Kolbe

Mit dem Begriff „Personale Existenzanalyse“ wird von Alfried Längle eine programmatische Konzeption verbunden. Damit ist ein weiterer Horizont und eine grundlegendere verbunden, als dies für eine punktuelle Begriffsklärung gilt. Längle hat für die Personale Existenzanalyse vor allem einen Anspruch: Er möchte dem Erleben und Fühlen der Person ein größeres Gewicht verleihen, um einen Mangel auszugleichen, der in einem zu vorschnellen Blick auf den Existenzvollzug innerhalb der Existenzanalyse und ihrer praktischen Anwendung entstehen kann. Es geht in der Personalen Existenzanalyse also einerseits um eine Betonung der **Person** im Existenzvollzug und andererseits um eine **Methode** für die psychotherapeutische Praxis.
Aufgrund dieses Anspruchs scheint es ratsam und notwendig, nach dem Verhältnis von Existenzanalyse und Personaler Existenzanalyse zu fragen. Inwiefern steht die Personale Existenzanalyse in der Tradition der Existenzanalyse? Hat sie deren Grundlagen verlassen, oder handelt es sich um eine Weiterentwicklung? Was ist das Neue der Personalen Existenzanalyse, und warum kam es dazu?

I. Gründe für eine Weiterentwicklung

Beginnen wir mit der letztgenannten Frage: Wie kam es zur Notwendigkeit einer Weiterentwicklung im Hinblick auf eine „Personale“ Existenzanalyse? Was sind und waren die Gründe? Längle nennt drei: introspektive Erfahrung, theoretische Erwägung und phänomenologische Analysen – anders ausgedrückt: „die theoretische Reflexion des Personkonzepts und die tägliche Begegnung mit Menschen, die an personalen und existentiellen Defiziten litten“ (1993, S. 3f.).

Die Praktiker unter Ihnen werden vielleicht ähnliche Erfahrungen gemacht haben: Sie begleiten einen Menschen beim Suchen und Herausfinden der eigenen als sinnvoll erlebten Aufgaben und Anliegen, und trotzdem spüren Sie, daß der Existenzvollzug nicht überzeugend, stimmig gelingen will. Als Therapeut gewinnen Sie in diesen Situationen vielleicht auch den Eindruck, daß das zugrundeliegende Problem noch vor der Frage nach dem sinnvollen Existenzvollzug liegt. Hier nun spielt das personale Erleben – **die subjektiven Erlebnisweisen** des Personseins – eine zentrale Rolle.

Anders ausgedrückt: Gelingt es einem Menschen gut, als Person mit seiner Welt und dem eigenen Erleben stimmig umzugehen, scheint die Anwendung der Logotherapie und der herkömmlichen Existenzanalyse relativ unproblematisch und – fast folgerichtig – zu gelingen. Dies ist ein Grund, weshalb – auch wohlmeinende – Kritiker anmerken, daß die Logotherapie und Existenzanalyse **den gesunden Menschen** voraussetze. Ich zitiere Spiegelberg, der sich insbesondere mit der Rolle der Phänomenologie in Frankls Werk beschäftigt hat: „Sein Werk könnte in erster Linie als Beitrag zu einer angewandten Lebensphilosophie betrachtet werden, die für den *gesunden* Menschen relevant ist – vor allem in Zeiten großer Belastung“ (1985, S. 57). Als „gesund“ ließe sich der Mensch charakterisieren, der in relativer innerer Freiheit mit sich und den Gegebenheiten seiner Welt umgehen kann, ohne durch einen zu starken inneren Leidensdruck gehindert zu sein. Was aber ist, wenn er diese innere Freiheit nicht erlebt, was ja gerade den Normalfall der psychotherapeutischen Alltagspraxis darstellt? Es ist sicher kein Zufall, daß die Weiterentwicklung der Existenzanalyse mit dem Zeitpunkt einer Profilierung als *psychotherapeutischer Methode* zusammenfällt.

Frankls Aussagen zum Ansatz der Logotherapie und Existenzanalyse als Psychotherapie sind ambivalent: „Die Logotherapie steht zwar, was die Forschung anbelangt, in einem heuristischen und, was die Lehre anbelangt, in einem didaktischen Gegensatz zur bisherigen Psychotherapie, zur Psychotherapie im engeren Wortsinn, ist aber nicht als deren Ersatz gedacht. *Es ist nicht möglich, die Psychotherapie durch Logotherapie zu ersetzen, es ist aber notwendig, die Psychotherapie durch Logotherapie zu ergänzen“* (1984, S. 172). Diese Unterscheidung wird jedoch relativiert, wenn Frankl im selben Zusammenhang die Logotherapie und Existenzanalyse als „eine ‘am Geistigen orientierte’ Psychotherapie“ bezeichnet.

Es scheint mir so zu sein, daß die herkömmliche Existen-

zanalyse und Logotherapie im Schwerpunkt den Charakter einer **Beratungsform** bzw. **Kurztherapie** trägt. Dies zeigt sich beispielsweise in der *appellativen Art* des Herangehens an den Menschen, die eng mit dem Personverständnis Frankls verknüpft ist, wie ich gleich noch nachweisen werde. Und es findet sich auch darin, daß die Logotherapie eine Behandlungsform darstellt, „in der eine philosophische Erörterung weltanschaulicher Argumente ihren therapeutischen Platz hat" (Spiegelberg, 1985, S. 62). Gerade in den Falldarstellungen Frankls haben die Argumente interessanterweise ein starkes Gewicht. Damit aber *Argumente* als überzeugend erlebt werden können, bedarf es einer hohen inneren Aufgeschlossenheit, eines Kairos. Hierfür scheint Frankl ein ausgesprochenes Gespür zu haben, wie seine Falldarstellungen in der Literatur belegen.

Im psychotherapeutischen Alltag jedoch geht es eher um die Begleitung beim Prozeß des eigenen Erkennens und Spürens. Argumente fuhren hierbei oft in die Ebene des rationalen Diskurses, der Logik, sie greifen dann nicht wirklich, es wird ein „Reden-drüber".

Ein Beispiel für den appellativen Charakter der Vorgehens weise ist Frankls Gespräch mit der Patientin Frau Kotek, die 80 Jahre alt an einer Krebskrankheit litt, die nicht mehr zu operieren war:

„Frankl: 'Sagen Sie mir Frau Kotek, kann irgend jemand das Glück ungeschehen machen, das Sie erlebt haben? Kann jemand das auslöschen?'

Patientin: 'Sie haben recht, Herr Professor, niemand kann das ungeschehen machen.'

Frankl: 'Kann jemand die Güte auslöschen, der Sie im Leben begegnet sind?'

Patientin: 'Nein, auch das kann niemand.'

Frankl: 'Kann jemand auslöschen, was sie erreicht und errungen haben?'

Patientin: 'Sie haben recht, Herr Professor, das kann niemand aus der Welt schaffen.'" – Frau Kotek kommt nun auch auf ihren Glauben zu sprechen, so daß Frankl fragt:

„Frankl: 'Aber sagen Sie, Frau Kotek, kann das Leiden denn nicht auch eine Prüfung sein? Kann es denn nicht auch sein, daß Gott hat sehen wollen, wie die Frau Kotek das Leiden trägt? Und zum Schluß hat er vielleicht zugeben müssen: jawohl, sie hat es tapfer getragen. Und jetzt sagen Sie mir, was meinen Sie jetzt, kann jemand solche Leistungen ungeschehen machen?'

Patientin: 'Nein, das kann niemand.' – Abschließend berichtet Frankl, daß in der Krankengeschichte folgender letzter Ausspruch von Frau Kotek festgehalten sei: „'Mein Leben ist ein Denkmal, hat der Professor gesagt. Zu den Studenten im Hörsaal. Mein Leben war also nicht umsonst …'" (1979, S. 95f.). – Sie spüren, wie es Frankl gelungen ist, dieser Patientin Trost zuzusprechen, also „ärztliche Seelsorge" zu praktizieren – auch wenn mancher Kritiker den Gesprächsstil als suggestiv empfindet. Bedeutsam für unseren Zusammenhang scheint mir, daß die Patientin sich in ihrer Bewertung auf den Herrn Professor bezieht: „Mein Leben ist ein Denkmal, hat der Professor gesagt." Sie bezieht sich in ihrer Stellungnahme auf eine andere Instanz. Die weiterführende psychotherapeutische Frage würde lauten: „Wie verstehe ich selbst mein Leben?" Die Beantwortung dieser Frage schafft einen eigenen Grund. – Eine Nebenbemerkung: Es geht mir hier nicht darum zu diskutieren, ob in diesem Falle ein psychotherapeutisches Vorgehen angezeigt gewesen wäre, ich denke nein. Wichtig ist mir, auf den grundsätzlichen Unterschied im Ansatz hinzuweisen.

Als *Beispiel* für die logotherapeutische Arbeit mit *Argumenten* sei aus einer Gesprächsaufzeichnung Frankls über die logotherapeutische Behandlung eines psychoanalytischen Kollegen zitiert. Es geht zu diesem Zeitpunkt um die Frage der existentiellen Verankerung von Werten:

Frankl: „'Soll das heißen, daß Sie an keine Wahrheit glauben können?' 'Genau.' 'Bedenken Sie doch, daß Sie faktisch an eine Wahrheit glauben – wie denn sonst könnten Sie das Wort Illusion überhaupt in den Mund nehmen, wären Sie nicht zutiefst davon überzeugt, daß es trotz allem eine Wahrheit gibt; denn 'Illusion' kann doch nur einen Sinn haben, wenn ihr etwas entgegengesetzt wird, das eben nicht Illusion, sondern die Wahrheit ist." (1982, S. 211)

II. Charakteristika des Fränkischen Person- und Existenzverständnisses

Lassen Sie mich nun charakterisieren, welche Merkmale insbesondere dem Personverständnis Frankls eigen sind, um dann nach dem Ansatz bei Längle zu fragen.
Person und Existenz sind für Frankl eng miteinander verbunden. Der Mensch existiert als Person. Diese personale Existenz ist unteilbar, unverschmelzbar und unüber-

tragbar (Frankl, 1984, S. 117). Jeder Mensch muß seine personale Existenz selbst verwirklichen. Dies kann kein anderer für einen Menschen tun (z.B. Eltern für die Kinder), jeder muß selbst als Person in die Existenz kommen. So wird personale Existenz im Vollzug erlebt. Sie ist also keine materiale Eigenschaft. Im Vollzug der Existenz kommt der Mensch ins Leben. Er ist also vom Leben aufgefordert, es zu leben (1984, S. 199). Deshalb heißt existieren, über sich selbst immer auch schon hinaus zu sein (1987, S. 73).

Wie definiert nun Frankl die Person? „'Person' nennen wir von vornherein überhaupt nur das, was sich – zu welchem Sachverhalt auch immer – frei verhalten kann. Die geistige Person ist dasjenige im Menschen, was allemal und jederzeit opponieren kann" (1987, S. 94). Die geistige Person ist also – nach Frankl – das Freie im Menschen. Sie ist damit wesentlich ein Sich-abgrenzendes, ein Sich-abhebendes (1984, S. 147; 1987, S. 95). Dies wird deutlich in der Stellungnahme der Person, die letztlich entscheidend ist (1987, S. 96f.) – in der personalen Stellungnahme gegenüber dem Psychophysicum. Frankl meint korrekterweise, daß letztlich alle Psychotherapie an diesem *noo-psychischen Antagonismus* ansetzen muß. Dieses in aller Klarheit herausgearbeitet zu haben, halte ich für eines der entscheidensten Verdienste Frankls. Es ist darüber hinaus wohltuend, daß sich mit diesem Personverständnis *keine neue Idealisierung* verbindet, kein materialer Inhalt, auf den hin sich der Mensch nun zu verwirklichen, zu entwickeln hätte – also auch keine Wertung, wieviel Person ein Mensch zu verwirklichen hätte. Dieser Personbegriff ist überaus klar und nüchtern.

Zusammenhang von Personverständnis und appellativem Charakter

Von hierher wird nun auch verständlich, daß die Logotherapie appellativen Charakter hat, wie Frankl selbst sagt. „Auf die geistige Person, auf die Macht des Geistes, sich dem Psychophysicum entgegenzustellen, ihm zu trotzen, – auf diese 'Trotzmacht des Geistes' rechnet die Logotherapie; auf diese Macht rekurriert sie, an diese Macht appelliert sie" (1984, S. 148). Frankl wird nun nicht müde, die Möglichkeit und Notwendigkeit der Stellungnahme zu betonen. Hierzu nochmals ein längeres Zitat: „Bedenken wir doch bloß, was wir bereits wiederholt ausgesagt haben: *Die psychophysische Anlage und neben der vitalen Anlage, die soziale Lage machen mitsammen die naturale Stellung eines Menschen aus-,* sie aber ist nicht das letztlich Entscheidende. Letztlich entscheidend ist vielmehr die geistige Person – *die personale Einstellung* zur natu-

ralen Stellung. Wo es aber um eine Einstellung geht, ist allemal auch eine *existentielle Umstellung* möglich. Auf sie arbeitet die Logotherapie nun wesentlich hin. Damit jedoch wendet sie sich zwar nicht an die ersten Ursachen, dafür aber an die letzte Ursache des Leidens. Sie kümmert sich nicht um die uneigentlichen Ursachen, nämlich nicht um die Bedingungen, um die 'conditiones', sondern um die eigentliche Ursache, um die wahre 'causa' eines Leidens. Diese wahre 'causa' ist jedoch in der – zu allen (inneren wie äußeren) 'conditiones' – stellungnehmenden Person des Kranken gelegen, und an sie als an die letzte Instanz, die das letzte, das entscheidende Wort hat, rekurriert und appelliert ja die Logotherapie. So zeigt sich denn, daß gerade die Logotherapie in gewissem Sinne sogar schlechterdings 'die' kausale Therapie darstellt – nämlich jene Therapie, die allein die letzte und wahre 'causa' in ihren Wirkungsbereich einbezieht" (1984, S. 151). Hiermit wird die Bedeutung der Person unmißverständlich herausgestellt.

Damit aber gelangen wir an einen Punkt, der in der herkömmlichen Existenzanalyse nicht genügend herausgearbeitet zu sein scheint und in der psychotherapeutischen Praxis erst so recht zu Bewußtsein kommt: *Woran liegt es, daß die existentielle Umstellung oft nicht gelingt, daß der gutgemeinte Appell an die stellungnehmende Person des Kranken verhallt oder gar nicht erst aufgenommen wird?* Es müssen wohl bestimmte Voraussetzungen gegeben sein, die eine Stellungnahme ermöglichen oder auch erleichtern. Insgesamt entsteht der Eindruck, daß das „Daß" der Stellungnahme betont wird, ohne das „Wie" ausreichend mitzubedenken. Die Rede von der Person trägt Ja den **Charakter des Prinzipiellen,** des grundsätzlich Möglichen. Sie wird abstrakt. Wenn aber das Wie der Stellungnahme unklar bleibt, entsteht über den Appell ein zunehmender Druck im therapeutischen Setting. Der Patient fühlt sich dann vielleicht dumm oder unfähig, weil ihm eine entsprechende Stellungnahme nicht gelingen will, oder er reagiert zunehmend verärgert auf die doch wahrscheinlich durchaus gutgemeinten Appelle.

Summa: Die Wirkung des Fränkischen Personbegriffes ist zwiespältig. Da ist zum einen die Bedeutung der Person und die wohltuende Klarheit, die sich mit diesem Personverständnis verbindet. Und da ist zum anderen etwas Abstrakt-Prinzipielles, das den Charakter des Dozierten trägt. Inwiefern der letztgenannte Eindruck mit den philosophischen Implikationen des Fränkischen Personverständnisses zusammenhängt, mag hier dahingestellt sein (vgl. hierzu Schneider, Anmerkungen zur Personlehre bei V.E. Frankl, 1993). Hier mögen verschiedene Gesichts-

punkte eine Rolle spielen. Wahrscheinlich darf in diesem Zusammenhang auch nicht übersehen werden, daß die Logotherapie und Existenzanalyse ja maßgeblich im Gegenüber, in Abgrenzung zu psychopathologischen Erklärungsansätzen innerhalb der Psychotherapie von Frankl entwickelt wurde.
Natürlich fragt auch Frankl nach den Bedingungen für eine gelingende Stellungnahme. Sein Ansatzpunkt ist, den unbewußten Sinnwillen anzuregen, indem dem Patienten konkrete und persönliche Gelegenheiten und Möglichkeiten der Sinnerfüllung angeboten werden, also Beistand in der Sinnfindung geleistet wird (vgl. 1987, S. 120). Dies hilft in dem Falle, in dem die Sinnthematik unbewußt, verdrängt oder frustriert ist. Dies ist jedoch nur bei einem Teil der Patienten ein Problem.

III. Der Ansatz der Personalen Existenzanalyse

Eine maßgebliche Schwierigkeit im psychotherapeutischen Alltag stellt deshalb die Erfahrung dar, daß die Patienten durchaus wissen, was sie wollen und was für sie stimmig ist, daß sie jedoch nicht zu dem entsprechenden Existenzvollzug finden. An diesem Punkt setzt nun Längle mit seinen weiterführenden Überlegungen zum Personverständnis an. Er fragt nach den Voraussetzungen für eine personale Existenz.

Die *neue* Frage lautet deshalb: **Wie erlebe ich Personsein?** Frankl arbeitete mit seiner kopernikanischen oder existentiellen Wende heraus, daß der Mensch ein vom Leben Befragter ist und im Beantworten der je eigenen Lebensfragen seine Existenz vollzieht. Das heißt unter anderem, daß der Mensch angesprochen wird von der Welt, vom Leben, und das wiederum heißt: Der Mensch ist ansprechbar. Von hierher könnten wir auch sagen: Ich will angesprochen werden. Dabei spüre ich, daß es unverwechselbar um mich geht! Ich will aber nicht nur angesprochen werden, ich will – zweitens – auch verstanden werden. Und drittens: Ich will, daß auf mich eingegangen wird, daß ich nicht nur verstanden werde, sondern auch – im Eingehen auf mich – Antwort erhalte. Zum Personsein gehört nun nicht nur, daß ich diesen Dreischritt erlebe, sondern daß ich ihn auch selbst vollziehe, indem ich anspreche, verstehe und antworte.

Ohne die Positionen der Personalen Existenzanalyse hier weiter zu referieren, scheint mir besonders bedeutsam, daß Längle die subjektiven Erlebnisweisen des Personseins herausgearbeitet hat:

1. Ich bin beeindruckbar – **Eindruck**
2. Ich kann zu meinem Eindruck unter Berücksichtigung der Gesamtheit der Wertbezüge Stellung nehmen – **Stellungnahme**
3. Ich kann mich zum Ausdruck bringen – **Ausdruck**

Es ist nun **die Akzentuierung des ersten und zweiten Schrittes** der subjektiven Erlebnisweisen des Personseins, die ich **als das Spezifische und Neue** der Personalen Existenzanalyse sehe. Das heißt:

1. Mit diesem Ansatz geht es insbesondere darum, den **phänomenalen Gehalt** des Betroffenseins zu fassen – etwa in den Fragen: *Was* berührt mich? *Was* bewegt mich?
2. Es geht dabei darum, gerade **die Emotionalität** einzuholen. Das heißt: Die Personale Existenzanalyse möchte dem Patienten *Raum* geben, ihn in seiner Emotionalität ansprechen, um daran arbeiten zu können.

Dies bedeutet eine Akzentverschiebung zur herkömmlichen Existenzanalyse. In diesem Vorgehen ist es gerade nicht der appellative Charakter, mit dem gearbeitet wird, sondern vielmehr das behutsame Nachgehen oder Bergen dessen, was betroffen macht, und die Arbeit an der inneren Stellungnahme – in Relation zur Gesamtheit der Wertbezüge.

Es ist die Überzeugung und Erfahrung, daß die Kraft zur Stellungnahme aus der unmittelbaren Wertberiihrung zukommt. Deshalb gilt es, diese zu bergen. Und dazu ist die Arbeit mit und an der Emotionalität von grundlegender Bedeutung.

In unserem Zusimmenhang scheint mir nun wesentlich zu sein, daß die Ebene der prinzipiellen Notwendigkeit der Stellungnahme, wie sie in der herkömmlichen Existenzanalyse betont ist, ausgeweitet und theoretisch begründet ist hinsichtlich des subjektiven Erlebens des Personseins. Daß es dabei nicht um Selbstbespiegelung geht, – zumal die Person niemals Gegenstand ihrer eigenen Betrachtung sein kann, dürfte offenkundig sein. Es geht natürlich auch nicht darum, sich selbst zu beobachten. Frankl hat ja hinlänglich deutlich gemacht, daß die Person – das Zentrum geistiger Akte und allen Bewußtseins – selber und ihrerseits nicht bewußtseinsfähig ist (1987, S. 80). Die Person aber kann sich selbst im Aktvollzug erleben. Insofern geht es um die Erlebnisweisen dieser Vollzugswirklichkeit.

Frankl selbst unterscheidet – wenn ich richtig sehe – in der Diskussion dieser Frage den primären Akt der Intention, den er unmittelbares Gewußtsein oder auch primäres Wissen nennt. Darüber hinaus spricht er von einem sekundären Akt der Reflexion. Dies ist das Wissen um sich selbst, also das sekundäre Bewußtsein des Wissens, man kann auch sagen: das Selbstbewußtsein (vgl. 1984, S. 134).

Auch in der Personalen Existenzanalyse bleibt das primäre Wissen der Reflexion nicht zugänglich. Seinen Gehalt, seine Bedeutsamkeit und seinen Stellenwert für den jeweiligen Menschen kann dieser jedoch reflektieren und darin sich selbst erleben, nicht aber den transzendenten Gegenstand selbst. „So hätte sich denn die geistige Person als etwas erwiesen, das bereits zeitlebens in einem Jenseits der Leiblichkeit und Sinnlichkeit 'ist'. In dieses Jenseits hinein folgen wir ihr, indem wir, sie intendierend, über den Sinneseindruck 'hinaus' sind. Immer 'haben' wir – durch den Sinnesein- druck hindurch, den wir von ihr haben, – die Person selbst; somit haben wir immer auch schon mehr als bloße Sinneseindrücke: durch alles Optische, Akustische usw. hindurch 'peilen' wir immer auch schon das Geistige 'an'. Die geistige Person selbst gelangt zur Gegebenheit" (1984, S. 13 lf.).

IV. Prinzipieller Unterschied zwischen herkömmlicher Existenzanalyse und Personaler Existenzanalyse

Summarisch gesprochen scheint es mir so zu sein, daß sich herkömmliche Existenzanalyse und Personale Existenzanalyse in ihrer *jeweiligen Grundbewegung* unterscheiden.

Frankls Ansatz ließe sich als **deduktiv** bezeichnen, während Längles Ansatz eher **induktiven** Charakter trägt. Diese gegenläufige Grundbewegung muß nicht *zwangsläufig einen Gegensatz* darstellen. Im praktisch-psychotherapeutischen Alltag verändert sie jedoch den Standort und die Vorgehensweise seitens des Therapeuten oder Beraters. Es ist ein Unterschied, ob ich den Patienten in appellativem Sinne auf sein Personsein hin anspreche (was im Einzelfall durchaus richtig sein kann), oder ob ich es induziere, ihn sein Personsein spüren zu lassen (was wohl den Normalfall der psychotherapeutischen Praxis ausmacht).

Diese beiden gegenläufigen Grundbewegungen eines eher deduktiven oder induktiven Ansatzes lassen sich mit einer anderen Beobachtung parallelisieren. Als Kind der Existenzphilosophie schaut die herkömmliche Existenzanalyse primär auf den sinnvollen Existenz*vollzug* des Menschen. Ihr grundlegender Blick ist deshalb der **Blick auf die Welt.** Dem Menschen geht es eigentlich – wie Frankl sagt – um die Gegenstände in der Welt. Auf sie hin ist er ausgerichtet. Kurz: Um zu sich selbst zu kommen, führt der Weg über die Welt (1987, S. 103f.). „Nur in dem Maße, in dem wir uns ausliefem, in dem wir uns hingeben, in dem wir uns preisgeben an die Welt und an die Aufgaben und Forderungen, die von ihr her einstrahlen in unser Leben, nur in dem Maße, in dem es uns um die Welt da draußen und die Gegenstände geht, nicht aber um uns selbst oder um unsere eigenen Bedürfnisse, nur in dem Maße, in dem wir Aufgaben und Forderungen erfüllen, Sinn erfüllen und Werte verwirklichen, erfüllen und verwirklichen wir auch uns selbst" (1987, S. 103).

So richtig diese Aussage nach wie vor ist und bleibt, so wesentlich ist es, daß dabei die Person mit ihren **Voraussetzungen** für eine sinnvolle Lebensgestaltung im Blick bleibt. Denn: Das Wissen und Spüren des als sinnvoll, wertvoll oder bedeutsam Erkannten garantiert noch nicht den gelingenden Existenzvollzug.

Die Personale Existenzanalyse schafft nun keinen Gegensatz zur Fränkischen Position, *sie richtet ihr Augenmerk aber zunächst auf den **Prozeß**, der dem sinnvollen Existenzvollzug **vorausgeht**.* Ihre Vorgangsweise ist dabei maßgeblich **phänomenologisch.** Sie orientiert sich am Patienten, an dem, was ihn anspricht. Die phänomenologische Schau im zweiten Schritt der Personalen Existenzanalyse ist deshalb ganz entscheidend: das **Bergen der ursprünglichen Emotionalität.** Meines Erachtens kann dieser Aspekt des ursprünglich Ansprechenden in seiner Bedeutsamkeit nicht hoch genug angesetzt werden. Aus der psychotherapeutischen Erfahrung weiß ich, wie schnell Menschen sich in ihrem primären Eindruck übergehen, weil er unter Umständen als bedrohlich und angstbesetzt erlebt wird. Auf diese Weise entfernt sich der Mensch immer mehr von sich selbst.

Auch bei Frankl läßt sich dieser Gedanke finden, wenn er ausfiihrt, daß vor dem Realisieren des zu Verwirklichenden dieses zunächst geistig irgendwie antizipiert werden muß. „Dieses Antizipieren, diese geistige Vorwegnahme, erfolgt nun in dem, was man Intuition .nennt: die geistige Vorwegnahme geschieht in einem Akte der Schau" (1987, S. 77). Daß der zweite und dritte Schritt der Personalen Existenzanalyse (Bergen ursprünglicher Emotionalität und innere Stellungnahme) keinen Selbstzweck darstellen, sondern zum Vollzug drängen, dürfte selbstverständlich sein. Damit bleibt auch in der Personalen Existenzanalyse das existentielle Moment gewahrt, die Stellungnahme und Hinwendung zur Welt.

V. Was ist das Neue der Personalen Existenzanalyse?

Nach all den Ausführungen scheint es mir unzweifelhaft, daß die Personale Existenzanalyse genuin in der Tradition der Existenzanalyse steht. Was ist dann aber das Neue?

1. Die *methodische Systematisierung* des personalen Selbstvollzugs in vier überschaubaren Schritten.
2. Die Bedeutung der *Personalität* im Existenzvollzug unmißverständlich im Blick zu behalten.
3. Dem Personalen im therapeutischen Prozeß *Raum* zu geben – zunächst durch das Bergen der Emotionalität.
4. Der *induktive* Ansatz im Evozieren des Personalen.

Lassen Sie mich abschließend noch einige Anmerkungen grundsätzlicher Art anschließen: Besonders gelungen scheint mir am Ansatz der Personalen Existenzanalyse zu sein, daß aufgrund der methodisch beschriebenen Schrittfolge personaler Zugangs- und Umgangsweisen die Möglichkeiten für den Einsatz adjuvanter Methoden und Techniken klarer faßbar ist. Seit Jahren arbeite ich in meiner psychotherapeutischen Praxis u.a. mit Mitteln der Imagination und Tagtraumphantasie, der Körperwahrnehmung und des Malens. Schon immer hielt ich die Alternative beispielsweise zwischen Existenzanalyse oder Körpertherapie für falsch gestellt. Deutlich wird nun aus der Personalen Existenzanalyse, zu welchem Aspekt personalen Erlebens bestimmte Methoden einen wesentlichen Zugang erschließen helfen. Gerade der Existenzanalytiker beläßt es aber nicht bei einer Sensibilisierung für diesen einen Aspekt, sondern begleitet den Patienten bis zur Realisierung seines Existenzvollzugs. Entscheidend ist aber, daß dieses nicht allein mit dem Mittel des Gesprächs erfolgen muß.

Insgesamt nehme ich wahr, daß ausgebildete Existenzanalytikerinnen und Existenzanalytiker vermehrt nach methodischen Zugängen in der beraterischen und psychotherapeutischen Arbeit fragen. Hier könnte eine wesentliche Aufgabe für die Weiterbildung liegen, damit der Einsatz methodischer Zugänge nicht zu sehr dem Experiment und einer unklaren existenzanalytischen Fokussierung anheimgestellt bleiben. Hier liegt noch maßgebliche Forschungsarbeit.

Weiterhin möchte ich anmerken, daß die Frage nach der gesellschaftlichen oder auch politischen Bedeutung dieses psychotherapeutischen Ansatzes stärker zu erarbeiten ist. Damit ist insbesondere der mancherorts erhobene Vorwurf angesprochen, ob es sich nicht zu sehr aufgrund des Person-, Existenz- und Sinnverständnisses um einen subjektivistischen, individualistischen Ansatz handelt, der gesellschaftliche Implikationen zu wenig berücksichtigt. Zugespitzt ließe sich fragen: Hat die Betonung des Personalen schon automatisch eine gesellschaftliche Relevanz? Oder leistet die Betonung des Personalen Vorschub für den Rückzug aus gesellschaftlicher Mitverantwortung? – Hier gilt es noch, wesentliche Zusammenhänge zu klären. Mir scheint jedoch, daß sich die Existenzanalyse hier schwer tut.

Abschließend möchte ich andeutend eine kritische Beobachtung ansprechen: Es geht um das Problem des Verhältnisses von personalem und psychodynamischem Erleben. So richtig es ist, daß die noetische und die psychische Dimension grundlegend zu unterscheiden sind, daß der Mensch die Fähigkeit zu personaler Stellungnahme gegenüber seinem Psychophysicum hat, so bedeutsam ist in der Psychotherapie die Arbeit an der Stellungnahme gerade vor dem Hintergrund der Psychodynamik. Hier ist meines Erachtens noch wesentlich vertiefter nach den Zusammenhängen zu fragen. Alfried Längle deutet dies ebenfalls an, wenn er fragt, ob die Methode der Personalen Existenzanalyse diagnoseabhängige Spezifikationen braucht. Dem Verhalten eines Menschen bzw. seiner Symptomatik liegt in der Regel eine unbewußte Dynamik zugrunde, die es zu ergründen, zu verstehen gilt.

Ein Beispiel: Erst wenn der Therapeut oder die Therapeutin die Bedeutung einer Angst, verlassen zu sein, bei einem Patienten nachvollziehen kann, kann er oder sie auch ermessen, was es den Patienten kosten mag, über sein innerpsychisches Erleben (Verlassenheitsangst) hinaus aktuell so zu leben, daß es für ihn „stimmt“. Ein junger Mann berichtet mir, daß er sich in Gesprächen mit anderen Menschen ständig als „draußen“ erlebt. Das eigentliche Leben findet nicht da statt, wo er sich gerade befindet, sondern dort, wo die anderen sind. Er selbst hat daran keinen Anteil. Eine Erklärung für dieses Erleben fand sich in der Biographie dieses Mannes. Im Alter von drei Jahren zog die Familie ins Ausland (Kontinentwechsel). Dort wuchs er sehr vereinsamt auf. Er konnte keine Freundschaften schließen, da dies die Eltern unterbanden. So sah er nachmittags seine Schulkameraden zusammen spielen und schaute Ihnen vom Zaun des Grundstückes sehnsuchtsvoll zu. Mit dreizehn Jahren schließlich zog die Familie über Nacht, also völlig unvorbereitet für den Jungen, nach Deutschland zurück. Es blieb ihm noch nicht einmal die Gelegenheit, sich von seinen Schulkameraden zu verabschieden. Diese Erfahrungen und ihre Bedeutung für den jungen Mann kamen zutage, als er in einer The-

rapiesitzung folgendes Erlebnis der vergangenen Woche schilderte: In einem Gespräch, das ihn eigentlich nicht interessierte, gelang es ihm nicht, sich zurückzuziehen, weil dann „so ein Verlassenheitsgefühl aufgetreten wäre". Um dieses Gefühl zu vermeiden, ging er in die Rivalität mit den teilnehmenden Gesprächspartnern. So konnte er einerseits im Kontakt bleiben, andererseits aber sich distanzieren. Nachträglich bereute er jedoch sein Verhalten, da er den anderen mit seiner Art „die Stimmung vermiest habe". Eigentlich stimmte dies Verhalten für ihn nicht.

Nicht nur das existentielle Gespür für die Unstimmigkeit seines aktuellen Verhaltens, sondern gerade auch das Verständnis für die zugrunde liegende Dynamik, die psychisches und existentielles Erleben umfaßt, bilden die Voraussetzung, um angemessen neue Möglichkeiten des Verhaltens zu überlegen. In diesem Zusammenhang scheint mir wesentlich, daß die Fränkische Primärmotivation des Willens zum Sinn in der Personalen Existenzanalyse eine Fundierung durch drei existentielle Fundamentalstrebungen erhalten hat: dem Streben nach Lebensraum, nach Lebenswert und nach Lebensrecht.

Schluß

Frankl selbst hat einmal ausgeführt: „Die Existenzanalyse stellt eine Forschungsrichtung dar, aber keine Schulmeinung. Als Forschungsrichtung ist sie offen, und zwar in zwei Dimensionen: sie ist bereit zur Kooperation mit anderen Richtungen und zur Evolution ihrer selbst" (1984, S. 173). Gerade diese Evolution wagt die Personale Existenzanalyse. Für diese Weiterentwicklung gibt es gute Gründe, die ich aufzuzeigen versucht habe.

Literatur

Frankl V. (1979) Der unbewußte Gott. München: Kösel
Frankl V. (1982) Der Wille zum Sinn. Bem: Huber
Frankl V. (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bem: Huber
Frankl V. (1987) Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus fünf Jahrzehnten. München: Piper
Längle A. (1993) Personale Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag
Schneider C. (1993) Anmerkungen zur Personlehre bei V.E. Frankl. In: Wien: GLE-Bulletin 10, 1, 3–7
Spiegelberg H. (1985) Die Rolle der Phänomenologie in Viktor Frankls Logotherapie und Existenzanalyse. In: Längle A. (Hrsg.) Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe. München: Piper, 55–70

Im Original erschienen in: Bulletin der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse 2/1993 (S. 15–19)

ANMERKUNGEN ZUR "PERSONALEN EXISTENZANALYSE" (PEA)

Nolberto Espinosa

Die PEA will als eine "Ergänzung" – im Bereich der Methodologie – der Logotherapie und Existenzanalyse V. Frankls auftreten. Der Verfasser geht von der Tatsache aus, daß die Lehre Frankls immer noch auf eine irgendwie präzis umrissene Methode wartet, die es ermöglicht, "theoretisch" bewährte Ideen in der praktisch-therapeutischen Arbeit anzuwenden.

Auf dieser praktischen Ebene dreht sich alles um die konkrete menschliche Person. An erster Stelle hat man an die Existenzanalytiker gedacht, welche gewisse Regeln und formale Hinweise brauchen, mit denen sie, nicht aus reiner Intuition und Improvisation, sondern "methodisch" im Lauf der Therapie verfahren können.

Insofern nun, als die PEA sich als eine Ergänzung, Erweiterung oder Weiterentwicklung der Lehre Frankls, aber nur auf dem Gebiet der Methode verstehen will, scheint es bei unseren Anmerkungen geboten, daß wir selbst von der Annahme ausgehen, die PEA mache sich die Grundbegriffe, Grundgedanken und Perspektiven der Logotherapie Frankls zu eigen. "Darum ist die PEA echte Existenzanalyse in der Franklschen Tradition, der sie eine Form und Methode der Anwendung beisteuert." Hier, bei A. Längle, ist keine Rede von Logotherapie, sondern nur von Existenzanalyse. Nur durch Klärung der Franklschen Auffassung der "Existenz" bzw. der "Existenzanalyse", kann man wissen, ob die PEA in der Weiterentwicklung dieser Auffassung sie im Ganzen übernimmt, oder von ihr abweicht.

Bekanntlich sind sich die Existenzphilosophen im Verständnis des Existenzbegriffs nicht ganz einig. Wir werden hierauf alle diese Fragen nicht eingehen, wollen auch keinen Existenzbegriff heraussuchen, der als Gemeinnenner für die unterschiedlichen Auffassungen der Existenz gelten kann. Wir lassen uns durch den Begriff der Existenz Heideggers leiten, so wie er ihn in Sein und Zeit gedacht hat: die Existenz ist das Wesen des menschlichen Daseins.

Ein Ansprechen des Existenzbegriffs ist um so wichtiger, als er im engen Zusammenhang mit dem Personbegriff steht. Sind "Existenz" und "Person" gleichbedeutend? Ist "Person" ein anderer Name für "Existenz"?
Halten wir uns diese wenigen für eine kritische Betrachtung unerläßlichen Bezugpunkte vor Augen, dann läßt sich zum Beitrag Längles folgendes sagen:

"PERSONALE" EXISTENZANALYSE – EINE SPRACHLICHE BESTIMMUNG

Schon bei der Einführung des Begriffes "personale Existenzanalyse" ist am Gedankengang des Verfassers eine merkwürdige Schwankung in bezug darauf aufweisbar, wie er von der Bezeichnung "personale", die dem Titel "Existenzanalyse" beigelegt wird, Gebrauch macht.

Fügen wir dem Substantiv ein Adjektiv bei, so bewirkt das eine gewisse Abgrenzung und Einteilung. Im Falle der Bezeichnung "personale" muß man annehmen, daß es auch einen Teil, eine Dimension, eine Ebene der Existenzanalyse gibt, die "nicht" personal ist.

Daß es hier um eine Abgrenzung innerhalb der Existenzanalyse geht, wird durch Unterscheidungen belegt, indem "neben" der ‚allgemeinen' und der ‚speziellen' Existenzanalyse, die von Frankl als Anthropologie bzw. als anthropologisch-existentielles Verständnis einzelner klinischer Bilder geprägt wurde", eine dritte "personale" Schicht auftritt, die für die "Anwendung dieser Existenzanalyse an der konkreten Person in der praktisch-therapeutischen Arbeit und in einer personal-dialogischen Pädagogik steht". Diese Unterscheidungen, die erkenntnis- bzw. wissenschaftstheoretisch relevant sind und die graduell aus dem Allgemeinen, Abstrakten, bloß- Theoretischen zum Einzelnen, Individuellen, Konkreten, Praktischen, über das Besondere hin kommen, sind vielleicht mit irgendeiner Lehre der "Person" vereinbar, sie sind aber mit einer echten Existenzanalyse unverträglich. (Hier steht in Frage der Begriff der "Anwendung" einer Theorie, einer Lehre,

Ideen, Prinzipien, Begriffe, Kategorien, usw. Bekanntlich ist die Frage nach der Anwendung einer Lehre in der Auseinanderstzung der verschiedenen psychotherapeutischen Schulen ein brisantes Thema.) Die Existenzanalyse kennt keine Anwendung von Allgemeinheiten auf Konkretes und Einzelnes, weil sie von A bis Z "phänomenologische" Analyse ist. Der Ausgangspunkt der phänomenlogischen Methode sind die konkreten Phänomene, d.h. das Seiende – alles Seiende – so wie sie sich uns aus ihnen selbst in den verschiedensten Erscheinungsweisen zeigen. Sie "bleibt" aber bei den konkreten Phänomenen, indem sie sie "beschreibt" und "analysiert", d.h. ihre inneren seinsmäßigen Strukturen ans Licht bringt. Der Phänomenologie geht es auch nicht um allgemeine Begriffe oder Kategorien, mit welchen wir uns die immer konkreten, singulären Dinge, Sachverhalte und Zusammenhänge abstrakt vorstellen können. Die phänomenologische Methode und die Existenzanalyse, in dem Maße als sie echt phänomenologisch arbeitet, verfährt weder deduktiv noch induktiv.

Längle übernimmt Differenzierungen von Frankl – "allgemeine", "spezielle" Existenzanalyse – die schon bei Frankl dem Wesen jeder echten Existenzanalyse widersprechen. Dieses stufenweise gedachte methodische Verfahren, das inhaltlich drei Bereiche der Lehre vom Menschen ermöglicht, nämlich – Anthropologie – anthropologisch-existentielles Verständnis einzelner klinischer Bilder – und jetzt noch dazu die Anwendung der Existenzanalyse an der konkreten Person – will eindeutig zu verstehen geben, man gewinne die existentielle, konkrete, personale Dimension, die Person also, erst am Ende eines Denkweges.

"Existenziell" (so bei Heidegger) bezeichnet aber keine Mittelstufe einer Methode, die sich vom Allgemeinen ausgehend dem Einzelnen und Konkreten zuwendet. Das "Existenzielle" ist der Titel für die Phänomenganzheit der Existenz, d.h. es umfaßt alle Weisen, wie sich aus sich selbst die menschliche Existenz zeigt und uns in ihrer reinen Phänomenalität gibt. Der Ausgangspunkt der Existenzanalyse liegt gerade im Existentiellen. Das Ziel und Ende der Analyse ist die Herausarbeitung der seinsmäßigen Strukturen (Existenzialität) der Existenz.

Oben haben wir auf eine Schwankung bei Längle im Gebrauch der Bezeichnung "Personale" hingewiesen, weil er – unreflektierterweise vermutlich – dieses Wort bedeutungsmäßig in einem doppelten Sinn verwendet: einmal in dem üblichen Sinn, demgemäß "personal" so viel heißt wie "vom Menschen nicht allgemein und abstrakt, sondern von der konkreten Person, die wir je sind" reden. In jeder Therapie, nicht nur in der Psychotherapie, nicht nur in der Existenzanalyse, geht es um den konkreten, einzelnen Menschen. Aristoteles hat schon einmal gesagt: "Der Arzt heilt nicht ‚den' Menschen, heilt keine 'Krankheiten' sondern 'diesen' Menschen, 'diesen' Kranken". Aus der Sorge um eine praktische Methode für die Anwendung der Existenzanalyse auf den einzelnen Menschen will Längle dieser Selbstverständlichkeit Rechnung tragen und legt dem Titel "Existenzanalyse" die Bezeichnung "Personale" bei. Nun ist diese bei der Benennung anderer wissenschaftlicher Sichtweisen vielleicht erlaubte Wortbildung in bezug auf die Existenzanalyse ganz unzutreffend, irreführend, wenn nicht einfach falsch, weil, wie angemerkt, es im ganzen Umfang der Existenzanalyse keinen Moment gibt, wo die konkrete Person nicht vor den Augen des Therapeuten stehen würde. Meines Erachtens kann der Titel "Personale Existenzanalyse" noch nicht absolvierte Psychotherapeuten leicht dann in die Irre führen, wenn sie glauben, hier gehe es um die "Anwendung" einer Theorie in der praktisch-therapeutischen Arbeit. Einige gleichformulierte Stellen in der Abhandlung Längles weisen eindeutig in diese Richtung hin: "In der Anwendung der Frankl-schen Anthropologie wurde versucht, eine spezifische methodisch-beschreibbare Vorgangsweise zu entwickeln. Als solche kommt sie an der konkreten Person und ihren bewegenden Lebensumständen zur Anwendung". / "Die PEA ist somit ein Versuch, die Existenzanalyse Frankls als anthropologische Theorie für die Praxis einsetzbar zu machen. Das macht wiederum die Theorie hinsichtlich ihres Wertes und ihrer Brauchbarkeit empirisch überprüfbar." Es sei hier und in bezug auf dieses letzte Zitat noch einmal angemerkt, daß diese Betrachtungsweise, der gemäß eine Theorie "empirisch" überprüfbar wird, mit dem Wesen der Existenzanalyse unvereinbar ist. Ich verweise auf die Diskussion "Binswanger-Heidegger", wo im Bereich der Psychiatrie zum ersten Mal die genauen Gründe, die diese Inkompatibilität stützen, ans Licht kamen.

Nach dem zweiten Wortsinn werden "Person" bzw. "Personale" mit "Existenz" bzw. "existentiell" als Zentralbegriffe der PEAzusammen angesprochen. Beide Begriffe – auch bei Längle (?) – sind gleichbedeutend, sie decken sich gegeneinander restlos. So soll der Titel "Personale Existenzanalyse" eigentlich heißen: eine Sichtweise "bei der es vor allem darum geht, die Person in ihrer authentischen Art aufzufinden und ihr im Rahmen ihrer Existenz zum Durchbruch zu verhelfen". Der Titel ist so nicht irreführend, er ist aber redundant, tautologisch. Daß der Verfasser von dieser Tautologie nicht zurückgewichen ist, ist ein Zeichen dafür, er wollte ganz klar und nur mit einem Wort das zum Ausdruck bringen, worauf die PEA hinzielt, gerade auf die

Person, auf das Personale. “Die Arbeit zentriert sich auf das Personale in der Existenz”, (vgl. weiter unten)

ZUR THEORIE DER PERSON

Die zur Begründung der PEA eingeführte Auffassung der Person als “sprechendes Wesen”, d.h. logoshabendes, dialogisches Wesen, d.h. die Person “ist” sie selbst nur, insofern sie angesprochen wird – und das zu ihr Gesagte versteht - und dem anderen Antwort gibt, usw. ist in sich einwandfrei. Sie schöpft aus dem Gedankengut bester abendländischer Tradition und wird unserem gegenwärtigen Selbstverständnis gerecht.

Nun läßt sich fragen: wie verhält sich Person zur Existenz? Unsere Annahme, beide Begriffe deckten sich bei Längle restlos, stimmt anscheinend nicht ganz. In der Abhandlung sind manche Formulierungen zu lesen, die in die Richtung deuten, die Person ist etwas “in” der Existenz, so viel wie das Zentrum oder Kern der Existenz, derart, daß der Mensch nur “existiert”, indem die Person aktiviert, zum Einsatz gebracht wird, zum Durchbruch kommt: “Die Arbeit zentriert sich auf das Personale ‘in‘ der Existenz“ (von mir herausgehoben). “Zur ‘Existenz’ wird Leben erst durch die persönlichen Antworten auf die Anfragen und Angebote der Situation” (vom Verfasser herausgegeben). Zur-Stützung dieser Behauptungen verweist Längle auf sich selbst und auf Frankl.

Nach diesen Zitaten und anderen gleich oben angeführten Stellen: “Ziel der PEA ist die Offenheit für die Welt (Scheler)”, “in der eine Wechselwirkung zwischen ihr und der Person im Sinne eines personalen Austauschszu erreichen”/“Noch ‘vor allem’ Existieren geht es um das Finden des persönlichen Angefragtseins durch die Situation” (von mirherausgehoben) – ist eine Deutung der Längles Auffassung der Person bzw. der Existenz in dem Sinne erlaubt, Existenz hänge von der Person ab, grob gesagt, die Person bewirke Existenz, Leben werde Existenz durch die Person, nur weil und wenn wir deren Antworten auf die Anfragen und Angebote der Situation hören.
Selbstverständlich darf man in diesem Sinne von der Existenz reden. “Diese” Existenz aber ist nicht “die Existenz” (im Sinne Heideggers) als “Wesen” des Daseins: kein Seiendes “wird” zu seinem eigenen Wesen! Das Dasein “ist” Existenz; “Sein” für das Dasein heißt Existieren, indem das Dasein einfach “da” ist, nämlich “in der Welt”, “außer sich”. Wir sind in der Welt, so lange wir leben, gesund oder krank, und wir sind in der Welt immer schon, bevor wir das erste Wort aussprechen.

Denken wir Existenz als “Wesen” des Menschen, dann müssen wir die vorigen Behauptungen Längles gerade umgekehrt formulieren: nurweilwirunserem eigenen Sein gemäß “existieren”, haben wir die Möglichkeit, d.h. können und sollen wir – damit wir Person werden – unserer Welt, den Mitmenschen Antwort geben, uns ihnen verantworten. Die Existenz bzw. das in der Welt sein ist der Grund der Möglichkeit der Sprache.

Meines Erachtens will Längle das Wort “Existenz” bzw. “ex-sistieren” für die Bezeichnung des 3. Moments der Betätigung der Person zurückstellen, nämlich die Realisation, das Handeln, der antwortende Moment, wo derwichtige Akt der Selbsttranszendenz vollzogen wird. Dieser Existenzbegriff verträgt sich mehr mit einer “personalistischen Anthropologie”, als mit einer Auffassung des Menschen existenz-analytischer Prägung. Denn: Die Existenzanalyse heißt so und nicht anders, weil Existenz hier als Wesen, als ontologisches Apriori fungiert. Dieses Apriori ist, eben als Apriori, ersten Ranges und darf niemals als ein später kommender Moment einer Entwicklung interpretiert werden. Das Vor Augen halten dieses wichtigen Zusammenhangs ist für L. solange von Belang, als er gegenüber “Logotherapie” den Titel “Existenzanalyse” privilegiert.

An dieser begrenzten Anwendung des Wortes Existenz bzw. Existieren auf den Moment des (sich) Selbstranszendierens zur Welt, bei Längle, erkennen wir das Verständnis der Existenz Frankls: Bei Frankl ist eine “Reduktion” der Existenz bzw. des Existierens festzustellen, derart daß Existieren so viel bedeutet wie das Heraustreten des Menschen aus sich selbst, aus seinem Innern (das Vermögen zu diesem Heraustreten ist das Noetische), das Ausgehen des Menschen aus sich selbst her zur Weit, die Off enheit zu Welt. Mit diesem Heraustreten transzendiert der Mensch sich selbst. Der Akt der Selbsttranszendenz setzt eine Distanznahme zu sich selbst (Selbstdistanzierung) voraus. Längle macht sich diese Grundgedanken der Lehre Frankls zu eigen. Er überträgt sie aber in die Theorie der Person. Wir lesen: “Person wird in der PEA definiert als das ‘in mir Sprechende’. Spreche ich zu mir, schaffe ich die innere Welt der ‘Selbstdistanzierung’. Spreche ich zum anderen, entsteht die äußere Welt der ‘Selbsttranszendenz’ (Mitwelt)” (vom Verfasser herausgehoben).

Als sprechendes Wesen, d.h. als ein Wesen, das das Vermögen hat, zu sich selbst Distanz zu nehmen und sich selbst zur Welt hin zu transzendieren, “steht die Person im ‘Austausch mit der Welt und in Wechselwirkung mit sich

selbst und der Welt'" (vom Verfasser herausgehoben). Daraus ergibt sich das Schema der Person, der Konstitution der Person (Personwerdung oder Personalisierung), das Längle zu Hilfe der Erklärung dessen bringt, wie die Person zu ihrem Aufbruch kommt.

Die Wechselwirkung mit sich selbst und der Welt setzt das Errichten von Verhältnissen oder Beziehungen mit sich selbst und mit der Welt voraus. "Personsein ist also stets Bezogensein (Beziehunghaben)"

Wie aber kommen diese Bezüge zustande? Das Schema ist ein sich im Uhrzeigersinn bewegendes Dreieck, dessen Ausgangspunkt außen liegt, die Bewegung geht von außen nach innen und von dort wieder nach außen zu ihrem Ziel. Die Bezüge kommen gerade zustande, indem die Person einen Eindruck von der äußeren Welt bekommt, und durch das Handeln der Welt antwortet, d.h. dem anderen das vermittelt, was und wie sie alles verstanden hat. Die Mittelstation der Bewegung, der verstehende Moment, setzt die innere Stellungnahme der Person voraus. Die Selbsttranszendenz liegt auf dem Schema rechts, als 3. Moment, wo die Bewegung ihr Ziel erreicht. Von diesem Schema aus, aus dem L. die verschiedenen Momente seiner PEA als praktischtherapeutische Methode hergeleitet hat, läßt sich vieles sagen. Wir begnügen uns nur mit der Anmerkung: dieses Schema zeigt eindeutig das Denken der "Psychologie", anders gesagt: das ist das leitende Schema der "psychologischen Analyse", die wir ganz von der Existenzanalyse abheben müssen. Nun soll der "Wert" der "Sichtweise" der Psychologie nicht in Frage gestellt werden. Dank der psychologischen Analyse, als Untersuchungs- und praktischtherapeutischen Methode können wir Vieles erreichen. Der Mensch läßt sich in der Art untersuchen, daß wir bestimmen können, welche Resonanz die Welt in seinem Inneren bewirkt hat, wie er sich die Welt vorstellt und versteht, welche Position er der Welt gegenüber nimmt, wie er handelt usw. und wenn wir zu der Feststellung kommen, daß diese Resonanz, Weltverständnis und Handeln krankhaft sind, können wir durch die unterschiedlichen Therapieformen dem kranken Menschen helfen, damit er ein weltoffenes, konfliktfreies, frohes Leben führen kann. All das steht in der Psychologie in bester Ordnung.

Was aber in Frage steht ist die "Grundannahme" der Psychologie: sie ist überzeugt, menschliches Leben gestalte sich gemäß eines bestimmten Rhythmus, des Rhythmus nämlich, den wir mit dem Schema der PEA vor Augen haben – von außen, von der äußeren Welt nach innen hin (das Innen des Subjekts, des Ich, der Seele, der Person) und dann von innen wieder nach außen. Dieser Rhythmus nun ist bloß eine "Vorstellung" des psychologischen Denkens, die den wahren, wirklichen Rhythmus des Lebens in verkehrter Weise wiedergibt, zugunsten einer vielversprechenden Inangriffnahme seines Untersuchungsfeldes.

Weil die Existenzanalyse auf diese Inangriffnahme des menschlichen Lebens verzichtet, und weiter verzichten muß, will sie Existenzanalyse heißen, darum ist es ihr gelungen, sich von dieser Vorstellung der Psychologie zu befreien. Der Existenzanalyse geht es nicht um Interpretation des menschlichen Lebens. Zur existenzanalytischen Darstellung der Existenz- bzw. Persongestaltung kann man auch, wenn man will, ein sich bewegendes Dreieck benützen, wobei aber paradoxerweise nur Pfeile in einer Richtung zu sehen sind – nach außen, "in die Welt".

Diese Grundrichtung des menschlichen Lebens – das Geschehen der Existenz – ist gerade das was die Psychologie weder untersuchen, noch prüfen, noch kontrollieren und bewältigen kann, aus dem einfachen Grunde, weil dieses tiefe Geschehen für ihre Sichtweise verschlossen bleibt. Was im Geschehen der Existenz geschieht, ist die Konstitution der Welt, der Sinnzusammenhänge. Das Entziffern dieser Zusammenhänge durch den Patienten mit Hilfe des Therapeuten ist das Hauptanliegen und das Ziel echter Existenzanalyse!

Warum waltet hier eine Paradoxie? Die Grundrichtung nach außen – in die Weit – ist die Transzendenz des Daseins. Die Existenzanalyse (so bei Heidegger) versteht diese Bewegung nicht in dem Sinne, eines guten Tages lasse das Dasein sich selbst hinter sich zurück, und so lange und so weit es sich transzendieren kann – ein Sichverlassen also – zugunsten der Welt, sondern: indem das Dasein da ist – in der Welt, weil es in die Welt geht, und es geht wie krank oder gesund immer in die Welt, kommt es zu sich selbst. Das-in-der-Welt-Sein, das In-die-Welt-Gehen, die Offenheit zur Welt ist kein Privileg des gesunden, freien, entwickelten Menschen. Kranke sind auch zur Welt offen, aber ihre Welt ist kleiner, dunkler, beängstigender als die der gesunden.

Zusammenfassend:

Bei den Existenzanalytikern geht alles nicht so einfach wie bei Psychotherapeuten anderer Richtungen. Für sie läuft alles glatt im Bereich der Theorie, aber der Schritt von der Theorie zur Praxis ist schwer: zu den Sachen, Handeln, Operieren! Der Übergang von der Theorie zur Praxis wird durch Überzeugungen, echte Vorurteile, er-

schwert und gehemmt, die nach jahrhunderterlanger Geschichte bis heute Anspruch auf Geltung erheben. Ein überall – besonders in wissenschaftlichen Kreisen – zu hörendes Vorurteil lautet: die Sachverständigen in Sachen Erfahrung – der Empirie – auch der Erfahrung des Lebens, sind die empirischen Wissenschaften, unter denen vielleicht an erster Stelle die Psychologie steht. Die empirische Wissenschaft wird dann zum Modell für jedes Erfahrungswissen.

Nehmen wir nun das Modell der empirischen Wissenschaft, dann ist die Existenzanalyse viel näher, hautnah, am nächsten der Erfahrung, näher als die empirische Psychologie. Ist dem so, dann braucht die Existenzanalyse, auf der Suche nach einer therapeutischen Methode, den Boden der Erfahrung, der reinen Erfahrung des Lebens nicht zu verlassen. Das Verlassen der bloßen Erfahrung bringt sofort eine Psychologisierung der Existenzanalyse mit sich. Die Gefährder Psychologisierung liegt einfach darin, daß wir Existenzanalytiker die Phänomene bei unseren Patienten "umgekehrt" lesen als auf dem Papier, in den Büchern, mit denen wir die Theorie der Existenz erworben haben. Der große Glaube der Psychologie besteht in der Behauptung, menschliches Leben, wie das Leben anderer Wesen, "fange" mit einer "Wirkung", Eindruck, Stimulus der äußeren Welt auf das Lebendige an. Diesem Anfang folge die Antwort – wieder eine Wirkung – des Lebendigen, also die Wechselwirkung zwischen ihm und der Welt, usw. Was wir aus den Büchern der Existenzphilosophen gelernt haben, ist ganz anders: die Welt – das andere, die Dinge mit denen wir umgehen – "wirkt" auf uns gar nicht, weil die Welt wir selbst sind, indem wir zu ihr offen, da in der Welt sind. Dürfen wir hoffen, daß die Anwendung der PEA eine gute Hilfe für das weitere, tiefere Verständnis dieser einfachen Wahrheit ist?

Meines Erachtens bewegt sich das Programm Längles auf einem Mittelweg zwischen der Existenzanalyse bzw. der Logotherapie (im Sinne Frankls) und einer psychologischen Analyse. Ist es mehr psychologisch als existenzanalytisch? Unsere Werturteile sind von Beruf, von der Ausbildung und nicht zuletzt voneigener Sensibilität stark bedingt. Verhaltensforscher werden vielleicht in diesem Programm zu viel "Philosophie" versteckt sehen. Dieses Programm – so meint auch der Verfasser – "stellt naturgemäß einen Rahmen für Psychotherapie überhaupt dar und könnte eine Struktur für psychotherapeutisches Vorgehen weitgehend unabhängig von schulenspezifischen Ausrichtungen bilden". Schon gut, aber Längle – und wir alle mit ihm – sind immer noch das Programm einer praktisch-therapeutischen Methode schuldig, das exklusiv der Eigenartigkeit und dem Anliegen der Existenzanalyse gerecht wird.

In der Tat sind die 3 Momente des von Längles Dreieckschema – empfangender, stellungnehmender, antwortender – bei jeder Psychotherapieschule zu finden. Dank dieser Gemeinsprache kann sich die Existenzanalyse – mit Hilfe der PEA – in rasche, glatte Kommunikation mit anderen Psychotherapieausrichtungen setzen. Nun die Konfrontation und Kommunikation unter den Ungleichen ist wertvoller als die unter den Gleichen. Merkwürdigerweise ist das Spezifische, das inhaltlich Eigene der Existenzanalyse der Nährboden, der Grund aus dem die verschiedenen Therapierichtungen entwachsen sind.

Jede Schule hat ihre Größe in dem Maße erreicht, als sie diesem Boden den Rücken kehren konnte.

Dieser Umstand ist dem Scharfblick Längles nicht entgangen. Am Schluß seiner Abhandlung stellte er die Frage: "Ist die Existenzanalyse so grundlegend in ihrer Konzeption, daß sie vor der Aufspaltung der Psychotherapien in die unterschiedlichen Schwerpunkte anzusiedeln ist?" Ich möchte gerne ohne jeden Vorbehalt die Frage beantworten: Ja. Weil es so ist, darf man in der existenzanalytischen Therapie Methoden und Techniken unterschiedlicher Herkunft anwenden. Alle diese Methoden aber sind in der Therapiestunde nur Hilfsmittel, sie müssen "peripherisch" um die Existenzanalyse als solche angesiedelt sein.

Meinerseits wage ich trotzdem die Frage zu stellen, wie wäre es, wenn man die Bezeichnung "personale" einfach fallen läßt? Alles bliebe in bester Ordnung und die Sache wäre jeder Zweideutigkeit und Konfusion enthoben. Darüber hinaus, warum soll die praktisch-therapeutische Methode der Existenzanalyse anders heißen, als eben Existenzanalyse?

* Die Zitate beziehen sich alle auf die gleichnamige Abhandlung von A. Längle in: Tagungsbericht 1 und 2/1991 der GLE, erscheint Anfang Juni 1993).

Im Original erschienen in: Tagungsbericht „Praxis der Personalen Existenzanalyse“, 1993 (S. 161–184), GLE-Verlag

EXISTENZANALYSE UND HERMENEUTIK

Femando Lleras

Vorbemerkung

Die ursprüngliche Absicht dieses Arbeitskreises zielte auf den Umgang mit der Auslegung, Deutung oder Interpretation in der existenzanalytischen Therapie; leitend dabei war also vorwiegend ein praktisches Interesse. Aber nach der Einreichung meines Konzeptes sind einige Mißverständnisse grundsätzlicher Natur zwischen der Tagungsleitung und mir entstanden, welche die Frage der Auslegung oder Interpretation betrafen. Nämlich, ob Auslegung im Rahmen „der personalen Existenzanalyse als einer phänomenologischen Richtung“ sinnvoll wäre, ob die existenzanalytische Arbeit nicht auf Auslegung bzw. Deutung verzichten müßte, um so wirklich phänomenologisch und personal zu bleiben.

Diese Fragen haben mich also dazu bewogen, die Orientierung in der Behandlung des Themas zu ändern. Ich habe mich demnach entschlossen, auf die praktische Dimension zu verzichten, um mich auf den wesenhaften Zusammenhang zwischen Existenzanalyse und Hermeneutik zu konzentrieren, dies besagt, auf die Unumgänglichkeit der Auslegung oder Deutung im existenzanalytischen Prozeß.

Mit dieser Absicht möchte ich zunächst eine allgemeine Einführung in die Hermeneutik geben. Dann, in einem zweiten Teil, werde ich mich auf die phänomenologische Existenzhermeneutik Heideggers beziehen, denn sie ist von besonderer Relevanz für dieses Vorhaben und, wie ich meine, überhaupt für die Existenzanalyse. In diesem zweiten Teil scheint mir eine Entfaltung des Existenzbegriffs Heideggers unumgänglich zu sein, sowie auch ein Eingehen auf seinen Verstehensbegriff, der eng verbunden mit dem Existenzbegriff ist.

In einem abschließenden Teil möchte ich den Verstehensprozeß in der existenzanalytischen Therapie, ausgehend von der Methode der personalen Existenzanalyse, erörtern. Bei dieser Erörterung ist der Zusammenhang von Existenzanalyse und Hermeneutik zu zeigen. Ebenso gilt es hier, den hermeneutischen Prozeß in der Existenzanalyse als Konkretisierung der Situation, des In-der-Welt-Seins und somit als Existenzklärung zu sehen, wie auch das hermeneutische Geschehen in der Existenzanalyse als Vollzug des Gesprächs anzugehen.

I EINLEITUNG

1. Allgemeine Orientierung über die Sache der Hermeneutik

Im 17. Jahrhundert taucht das Wort „Hermeneutik“ als Bezeichnung für eine Hilfsdisziplin auf, die ihre Dienste für jene etablierten Wissenschaften zu leisten hatte, die auf Interpretation angewiesen waren, wie die Theologie, die Philosophie und die Rechtswissenschaft.

„Hermeneutik“ war also der Name für die Wissenschaft, bzw. die Kunst der Auslegung, und sie nahm die Form einer Lehre an, die Regeln für eine kunstgemäße Deutung hatte. Die Absicht dieser Hermeneutik war vor allem normativer oder technischer Art, mit dem Ziel, bei jenen auf Auslegung angewiesenen Wissenschaften methodische Anweisungen zu erstellen, um Willkür im Feld der Interpretation möglichst vorzubeugen. Dementsprechend gab es eine theologische Hermeneutik, eine philosophische Hermeneutik und eine juristische Hermeneutik.

Im Laufe der Geschichte der modernen Zeit gewann die Hermeneutik immer stärker an Bedeutung und Universalität, insofern die „virtuelle Allgegenwart des interpretatorischen Phänomens“ (Grondin 1991) immer deutlicher in die Erfahrung kam. Spätestens seit Nietzsches Einblick in den universellen Perspektivismus tritt der fundamental interpretative Charakter unserer Welterfahrung hervor.

Das moderne Weltverständnis zeichnet sich nach Habermas durch seine „Reflexivität“ aus, nämlich dadurch, daß es sich reflexiv *als* Weltdeutung bewußt werden kann. Unser Wissen weiß um sich als Interpretation der Welt. Dieses Wissen identifiziert sich nicht mit der Welt selbst, und es ist auch nicht deren einfache Widerspiegelung (Habermas 1981, Grondin 1991). Das mythische Weltverständnis dagegen ist sich nicht seiner selbst *als* Weltinterpretation bewußt. Das mythische Weltbild setzt

sich sozusagen mit dem Ansicht der Welt gleich. Diese Abwesenheit von Reflexion nennt Habermas eine „Reifikation des Weltbildes“ (Habermas 1981, 82). Also erst bei dem modernen, von der mythischen Welterfahrung befreiten Weltbild treten die Wirklichkeitsdeutungen *als* Interpretationen auf, die sich als solche zur Diskussion stellen und der Kritik aussetzen. Diese Weltdeutungen gehen also von dem prinzipiell hermeneutischen, d.h. interpretatorischen und letztlich pragmatischen Horizont unseres Weltbildes aus.

Im heutigen Spektrum der Hermeneutik hat Paul Ricoeur zwei hermeneutische Grundpositionen charakterisiert:
Das, was er eine „Hermeneutik des Verdachts“ nennt, womit er eine Interpretationsstrategie anvisiert, die dem unmittelbaren Sinn mit Mißtrauen begegnet, und ihn auf unbewußte Motive oder Kräfte oder Interessen zurückführt, z.B. auf den Willen zur Macht (Nietzsche) oder auf unbewußte Triebe (Freud) oder auf Klasseninteressen (Marx). Der „Hermeneutik des Verdachts“ stellt Ricoeur eine „Hermeneutik des Vertrauens“ entgegen, die Sinnhaftes, wie es sich gibt, phänomenologisch nimmt und dessen Dimensionen auszuschöpfen sucht (vgl. Grondin 1991).

Die „Hermeneutik des Verdachts“ blickt nach rückwärts (nach hinten), um Sinnansprüche reduktionistisch auf eine hinter ihnen funktionierende Energetik oder Ökonomik zurückzubringen (Triebe, Klasseninteressen, Wille zur Macht). Die „Hermeneutik des Vertrauens“ dagegen richtet sich nach vorne, nach der Welt, welche uns der zu deutende Sinn öffnet und anbietet. Diese Hermeneutik liefert sich natürlich nicht in naiver Weise der Verführung des unmittelbaren Sinnes aus. Sie ist und bleibt kritisch und unternimmt, wenn es notwendig ist, die Destruktion der Illusionen des falschen Bewußtseins. Aber diese Destruktion läßt die Sinnfrage völlig offen, d.h. sie führt nicht den Sinn auf eine unbewußte Energetik oder Ökonomik zurück. Das von seinen Illusionen befreite Bewußtsein strebt nach wie vor nach Orientierung. Im kritischen Vertrauen wendet sich also dieses Bewußtsein, bzw. diese Hermeneutik, den sinnerschließenden Möglichkeiten der Wahrheitsansprüche zu. Ohne dieses Sinnvertrauen bliebe die Sprache bedeutungslos.

Diesen einleitenden Worten zufolge kann also Hermeneutik erst auf Grund der Erfahrung entstehen, wonach Weltansicht keine schlechthinnige Verdoppelung der Realität, wie sie an sich ist, darstellt, sondern pragmatische, d.h. in unserem sprechenden Weltbezug einbegriffene Interpretationen sind. Mit dem Begriff „Hermeneutik“ ist also eine „Theorie der Interpretation“ gemeint, wobei die für uns angehende Hermeneutik nicht diejenige ist, die sich als methodische Regelanweisung für den Umgang mit Texten definiert, deren Aufgabe eher eine technisch-normative ist, sondern die phänomenologische Hermeneutik. Diese universalere Gestalt der Hermeneutik verschreibt sich der Aufgabe der phänomenologischen Analyse des ursprünglichen Phänomens der Interpretation, d.h. des Verstehens. Die phänomenologische Hermeneutik lehrt also nicht, wie man interpretieren soll, sondern wie de facto inteipretiert wird, wie sich das Verstehen ereignet.

Für unser Vorhaben ist es wichtig, den Interpretationsbegriff genauer zu umgrenzen. „Interpretation“ tritt erst dann in Erscheinung, sie wird also ein auffälliges Phänomen, „wenn ein fremder oder als fremd empfundener Sinn verständlich gemacht werden soll“ (vgl. Grondin 1991, 22). Das Interpretieren ist daher „ein Verständlichmachen oder ein Übersetzen von fremdem Sinn in Verständliches“.

2. Zur Etymologie des Wortes „Hermeneutik“

Die Etymologie des Wortes „Hermeneutik“ untermauert auch die Auffassung, wonach Hermeneutik „die Verständlichmachung von Sinn“ zur Aufgabe hat (vgl. dazu Grondin 1991, 24 ff., Gadamer 1974). Man pflegt drei Bedeutungsrichtungen vom griechischen Wort „hermeneuein“ zu unterscheiden:

Ausdrücken (aussagen, sprechen); 2. Auslegen (interpretieren, erklären, deuten) und 3. Übersetzen (dolmetschen). Die zwei letzten Bedeutungen (Auslegen und Übersetzen) lassen sich durch dasselbe Verb wiedergeben, insofern das Übersetzen, d.h. das Übertragen von fremdvorkommenden Lauten in vertrauliche Sprache, in gewisser Weise ein Interpretieren ist. Der Übersetzer hat ja „verständlich zu machen“, was ein als fremd empfundener Sinn zu sagen hat. Zwei Grundbedeutungen von „hermeneuein“ bleiben also übrig: Ausdrücken und Interpretieren. In beiden Fällen haben wir es aber mit einer ähnlichen, zum Verständnis drängenden Intention zu tun. Beim „Ausdrücken“ gibt der Geist sozusagen seine inneren Gehalte nach außen hin zur Kenntnis, während das „Interpretieren“ oder ‚Auslegen“ den geäußerten Ausdruck auf seinen inneren Gehalt hin zu durchschauen versucht. In beiden Richtungen geht es also um eine Verständlichmachung oder Sinnvermittlung. „Das Interpretieren sucht den inneren Sinn hinter dem Ausgedrückten, das Ausdrücken gibt seinerseits ein Inneres kund“ (Grondin 1991, 25).

Nun, in diesen einleitenden Worten haben wir uns in geraffter Form mit dem Auftauchen der Hermeneutik in

der Neuzeit befaßt. Sie erscheint zunächst als eine Hilfsdisziplin, die sich als Lehre der kunstgemäßen Deutung präsentiert, d.h. des geregelten interpretativen Umgangs mit Texten aus der Tradition (Theologie, Philosophie, Jurisprudenz). Der Charakter dieser Hermeneutik war eher normativ-technischer Art.

Die Hermeneutik aber – sahen wir – überwindet das Schattendasein einer Hilfsdisziplin in dem Augenblick, in dem die geschichtliche Erfahrung vom interpretativen Charakter des Weltbildes einbricht (Nietzsche), daß das Weltbild nämlich keine einfache Verdoppelung der. realen an sich seienden Welt ist, sondern eine Interpretation. In diesem Moment wird die Hermeneutik zu einer philosophischen Grundhaltung mit universalem Anspruch.

Ferner haben wir innerhalb des heutigen Spektrums der Hermeneutik zwei Grundpositionen unterschieden, nämlich Ricoeur folgend die „Hermeneutik des Verdachts" und die „Hermeneutik des Vertrauens". Insofern die „Hermeneutik des Verdachts" im voraus entschieden hat, was für ein Sinn sich hinter dem unmittelbaren Sinn verbirgt (nämlich Wille zur Macht oder Triebe oder Klasseninteressen), trägt diese Hermeneutik in sich ein unphänomenologisches Moment (mag sie sonst durchaus phänomenologisch vorgehen). Die „Hermeneutik des Vertrauens" dagegen läßt prinzipiell den Sinn offen und versucht ihn, aus dem, was sich zeigt, zu erschließen. Diese „phänomenologische Hermeneutik" entfaltet sich als phänomenologische Analyse des universalen Phänomens des Verstehens.

Die erste, fundamentale Leistung einer phänomenologischen Hermeneutik verdanken wir der Existenzphilosophie Heideggers, mit der wir uns also jetzt zu beschäftigen haben, sofern sie das Hermeneutische betrifft.

II. DIE PHÄNOMENOLOGISCHE HERMENEUTIK HEIDEGGERS

Ich werde zunächst den Existenzbegriff Heideggers in summarischer Weise entfalten, um mich dann, auf der Grundlage des Existenzbegriffs, auf seinen Verstehensbegriff zu beziehen, der die Grundlage seiner phänomenologischen Hermeneutik liefert.

1. Der Existenzbegriff

In „Sein und Zeit" bestimmt Heidegger das Sein des Menschen (Dasein) als „Sorge" (vgl. §§ 39–42). (Da zunächst einmal der Heideggersche Begriff der „Sorge" befremdend klingen mag, können wir dabei an das Wort „Lebenswille" denken.) Diese „Sorge" weist eine bestimmte Struktur auf, die uns das Sein des Menschen näherbringen soll. In den Worten Heideggers lautet die Struktur wie folgt:

„Sich-vorweg-sein – im – Schon-sein-in …" (der Welt) – „als Sein – bei…" (innerweltlich begegnendem Seienden) (Heidegger 1967, 196). Diese Sorgestruktur artikuliert das Sein des Menschen qua Existenz, d.h. sie bringt den Existenzbegriff zum Vorschein. Daher versuchen wir jetzt, uns diese Struktur näher anzuschauen. Darin können wir gleich drei Momente erblicken, nämlich: Sich-vorweg-sein (Heidegger nennt dieses Moment auch „Existenzialität"), Schon-sein-in-der Welt („Faktizität") und Sein-bei … innerweltlich begegnendem Seienden, d.h. Dingen und anderen Mitmenschen (.Alltäglichkeit").

Was ist also mit dem ersten Moment, mit dem „Sich-vorweg-sein" gemeint? (vgl. dazu Lleras 1992, 5 ff). Diese Bestimmung will sagen, daß das Sein dem Menschen nicht vorgegeben ist, sondern ihm bevorsteht. Das Sein des Menschen ist immer schon ein Gewähltes, und dieses sein Sein steht ihm immer je zur Wahl. Das Sein des Menschen ist nicht im voraus entschieden, sondern es (sein Sein) steht ihm je zur Entscheidung. Und in diesem Sinne ist sein Sein ein Vorweg-Sein, nämlich „vorweg" in Beziehung zu dem, was er noch nicht ist, dies heißt seinen Möglichkeiten. In diesem Zusammenhang spricht Frankl vom Sein des Menschen als „fakultativem Sein", d.h. seine Existenz steht dem Menschen immer je zur Entscheidung; das bedeutet, der Mensch *ist* in einem Verhältnis zu seinen Möglichkeiten.
Nun, in welchem Sinne steht dem Menschen das Sein bevor? In dem Sinne, daß es sich dabei je um sein eigenes Sein handelt, das er so oder so zu wählen hat, woraufhin er sich zu entwerfen hat, um dergestalt zu sein. Mit anderen Worten: Dem Menschen geht es wesenhaft um seine Existenz (sein Sein). Dieses *„worum"* es ihm geht, sein *Worumwillen,* bestimmt Frankl näher als „Sinn": Der Mensch ist ein Wesen, „das letztlich und eigentlich auf der Suche nach Sinn ist" (1984, 9). Es geht also dem Menschen um „Sinn", aber nicht um „Sinn" überhaupt, sondern je um *seinen* „Sinn", um den „Sinn" *seiner jeweiligen* Existenz. In diesem Worumwillen des menschlichen Seins, das es je um den Sinn *meiner* Existenz, und letztlich um *meine* Existenz (mein Sein) geht, zeigt sich ein Selbstbezug.

Indem der Mensch diese oder jene Möglichkeit seiner Existenz (seines Seins) ergreift, diese oder jene Möglichkeit seiner Existenz verwirft, verhält er sich zu seinem Sein

(Existenz). Das Sichverhalten des Menschen zu seinem Sein ist nur möglich aufgrund eines irgendwie gearteten *Verständnisses seines Seins*. Wir können also sagen: Zur existentiellen Verfassung des Menschen gehört *Verstehen* seines Seins. Der Mensch verhält sich also *verstehend* zu sich selbst, zu seinem Sein, wobei dieses Seinsverhältnis mehr oder weniger deutlich sein kann. Dazu sagt Heidegger: „Dasein versteht sich in irgendeiner Weise und Ausdrücklichkeit in seinem Sein. Diesem Seienden eignet, daß mit und durch sein Sein dieses ihm selbst erschlossen ist. *Seinsverständnis ist selbst eine Seinsbestimmtheit des Daseins"* (1967, 12).

Aus dem in sehr geraffter Form bereits Gesagten können wir positiv Folgendes festhalten: a) Das Sein des Menschen (seine Existenz) hat die Verfassung des Bevorstehenden (das „Sich-vorweg-sein"). b) In seiner Existenz verhält sich der Mensch zu sich selbst d.h. zu seinem Sein (Existenz). In jeder Handlung verhält sich der Mensch zu sich selbst, insofern jede Handlung eine Weise seines Seins ausmacht, c) Dieses Sichverhalten zur eigenen Existenz (Sein) impliziert ein *Verstehen* des eigenen Seins. Ein solches Verstehen gehört ursprünglich zum Sein des Menschen.

Jetzt wenden wir uns dem zweiten Moment der existentiellen Struktur zu. Wir versuchen also auch in summarischer Form eine Klärung des *„Schon- sein-in-der-Welt"* (vgl. dazu Lleras 1992, 7ff.).

Die Existenzialität, d.h. das erste Moment der existenzialen Struktur, vollzieht sich nicht in einem abstrakten Raum: Die Möglichkeiten, die mir offenstehen, sind nicht bloße Möglichkeiten schlechthin, sondern sie sind solche für mich aus meiner *jeweiligen Situation* (die Existenzanalyse nennt diese aus meiner Situation heraus mir offenstehenden Möglichkeiten „Werte"), und die Wahl einer Möglichkeit vollziehe ich *in* und *aus* meiner jeweiligen Situation.

Meine Situation stellt einen Handlungszusammenhang dar, aus dem ich mich für die eine oder die andere Weise zu sein entscheiden kann, indem ich eine Möglichkeit aus ihr ergreife. Über meine Situation habe ich aber keine unbedingte Verfügung. Sie ist von Grenzen umgrenzt, die nicht nur aus meiner eigenen Faktizität (mein schon so sein) herrühren, sondern auch aus der Kontingenz meiner Umgebung (das so oder so sein) und aus der mitwirkenden Präsenz der anderen Menschen. Meine Situation ist das, worin ich *immer schon* bin.
Mit diesem Begriff der „Situation" sprechen wir ein fundamentales Phänomen in Heideggers Existenzauffassung an, nämlich das Phänomen „Welt". Damit ist also nicht das All der Dinge gemeint, sondern „Welt" nennt eine „Bewandtnisganzheit" (Heidegger 1967, § 18), einen Bedeutungszusammenhang, innerhalb dessen ich Seiendem, – Menschen und Dingen – nicht als bloßem vorhandenem Objekt begegne, sondern als dem mich jeweils unmittelbar und kontextuell Angehenden, und insofern als dem, was mich irgendwie schon getroffen hat. Mit anderen Worten: Die Beziehung des „Subjekts" auf „Objekte" – auf Menschen und Dinge – vollzieht sich in einer kontextuellen Ganzheit, die durch Perspektivität bestimmt ist – durch meine „Sorge", mein Interesse und die „Sorge" anderer Menschen. In dieser kontextuellen Ganzheit befindet sich *immer schon* das „Subjekt".

Es gehört also zur Wesensverfassung des Menschen, daß er immer schon in der Welt ist. Das ist also das zweite Moment der existenzialen Struktur: das *Schon-sein-in-der-Welt* oder die *Faktizität.*

Bei der Behandlung des ersten Moments des Existenzbegriffs haben wir gesehen, daß in der Wahl seiner Möglichkeiten der Mensch zu seinem Sein sich verhält. In der Wahl ergreift er diese oder jene Weise zu sein, er will dabei dies oder jenes, und in diesem Wollen verhält er sich zu seinem Sein. Dieses Sichverhalten zu seinem Sein heißt, daß der Mensch sich in irgendeiner Weise und Ausdrücklichkeit in seinem Sein *versteht.* Er *versteht* sich dabei als der so oder so Handelnde, als der so oder so Wollende, und insofern ihm dabei sein Sein bevorsteht, hat das *Verstehen* die Struktur des „Entwurfs". Verstehen ist somit „erschließendes Sein-Können" (Heidegger 1967, 144).

Das ist also das Verstehen von der Seite der Existenzialität her gesehen. Aber die menschliche Faktizität hat auch ihre Verstehensweise. Zu jener Faktizität gehört das Schon-sein-in-der-Welt. Ich bin in der Welt (Situation), aber nie und niemals als ein indifferentes Neutrum, sondern ich befinde mich in der Welt, und diese Befindlichkeit ist immer gestimmt. Das will sagen: Das „Schon-sein-in-der-Welt", das „In-Sein" in der Situation ist mir immer schon zugänglich in der Weise des Gestimmt-Seins. Meine Situation ist mir durch Affekte und Stimmungen, durch die ganze Breite und Tiefe der Emotionalität erschlossen. Das heißt, die Verstehens weise des „Schon- sein-in-der-Welt", des „In-Sein" in der Situation ist das Gestimmt-Sein, die Affekte und Stimmungen. Das bedeutet wiederum, daß ich mir, den anderen Menschen und Dingen nicht nur im freien Entwurf auf meine Möglichkeiten hin begegne, sondern daß ich mir und meiner Welt (Situation) in der Befindlichkeit *immer schon* als so oder so gestimmt begegnet bin.

Diese Art des Verstehens des „Schon-sein-in-der-Welt", des In-Seins in meiner Situation nennt Heidegger „Befindlichkeit", und dazu gehören, wie oben gesagt, die Affekte und Stimmungen, die menschliche Emotionalität. Anders gewendet: Der Mensch in seiner Situation ist immer schon gestimmt, und die jeweilige Weise des Gestimmtseins macht ihm sich und seiner Welt – Menschen und Dinge – je in einer bestimmten Weise zugänglich. In diesem Zusammenhang sagt Heidegger: „In der Befindlichkeit" (Affekte, Stimmungen) „ist das Dasein" (Mensch) „immer schon vor es selbst gebracht; es hat sich, als gestimmtes Sichbefinden, immer schon gefunden. Die Stimmung erschließt das Dasein in seiner Geworfenheit …" (d.h. in seiner Faktizität, *daß* es ist – ob es will oder nicht – und zu sein hat in der Welt – ob es will oder nicht) (Heidegger 1968, § 29).

Die Affekte *(Furcht,* wenn ich mich bedroht fühle; *Wut,* wenn ich mich geringgeschätzt fühle; *Neid,* wenn ich den anderen etwas nicht gönne; *Dank, Haß,* usw.) und in einer umfassenderen Art die Stimmungen (Angst, Heiterkeit, Depression, Gelassenheit, usw.) machen offenbar, „wie einem ist und wird" in der Welt. In diesem „wie einem ist" erschließt das Gestimmtsein (Affekt, Stimmung) je mein Sein und die Welt, meine Situation. Dieses emotionale Zugänglichmachen meines Seins in der Welt ist die Verstehensweise meiner Faktizität, und sie ist ursprünglicher als jedes sonstige Erkennen meines Seins in der Welt, also als jede Wissenschaft.

Nun, aus dem bereits Gesagten über das zweite Moment der existenzialen Struktur können wir Folgendes festhalten: die Existenzialität (d.h. das erste Moment der existenzialen Struktur) vollzieht sich immer schon *in der Welt.* Diese ursprüngliche Situiertheit ist ein Wesensmerkmal der menschlichen Existenz. Die Situiertheit (das „Schon-sein-in-der-Welt") ist mir immer schon im Gestimmtsein (Emotionalität) erschlossen. Das Gestimmtsein ist die *Verstehensweise* meiner Situiertheit, meiner Faktizität.

Jetzt haben wir uns dem dritten Moment der existenzialen Struktur *kurz* zuzuwenden. Dieses dritte Moment ist uns in der Formulierung „Sein-bei… innerweltlich begegnendem Seienden" angezeigt, d.h. das Sein des Menschen, sofern er bei den Dingen und den anderen Mitmenschen ist. Heidegger nennt dieses Moment auch *„Alltäglichkeit"*. Hier bleibt zu bedenken, daß Heideggers phänomenologische Intentionen dahin zielen, das Phänomen so unmittelbar wie möglich in den Blick zu bekommen, d.h. vor jeglicher wissenschaftlich ausgebildeter Hinsicht. Die Frage, die solchen Intentionen entspricht, lautet: Wie zeigt sich das Phänomen *zunächst und zumeist"?* Der Mensch zeigt sich „zunächst und zumeist" in seiner Alltäglichkeit, und diese Alltäglichkeit ist ein konstitutives Moment seines Seins.

Nun, wie zeigt sich der Mensch in seiner Alltäglichkeit? Der Mensch findet „sich selbst" *zunächst* in dem, was er betreibt, was er braucht, erwartet, verhütet, in seinen zahlreichen und vielfältigen innerweltlichen Tätigkeiten.

Eine ausgebildete Form unseres alltäglichen Betreibens ist der Beruf, den wir ausüben. Im Beruf bekleiden wir eine Rolle (Psychotherapeut, Beamter, Lehrer, Arzt, Polizist usw.), und in der Rolle, die wir spielen, begegnen wir uns und den anderen Mitmenschen, und meistens verstehen wir uns und die anderen aus dieser Rolle.

In der Betriebsamkeit und Geschäftigkeit des alltäglichen Miteinanderseins steht der jeweilige Mensch in der Botmäßigkeit „der Anderen". Was „die Anderen" sagen, tun oder lassen, ist leitend. Die Unbestimmheit „der Anderen" fuhrt in die Herrschaft des unpersönlichen „Man" (man tut dies, man läßt jenes). Weil das „Man" alles Urteilen und Entscheiden vorgibt, nimmt es dem jeweiligen Menschen die Verantwortlichkeit ab. Das „Man", das kein bestimmtes ist und das Alle, wenngleich nicht als Summe, sind, bestimmt die Seinsart der Alltäglichkeit (vgl. Heidegger 1967, 127).

Und so wie die anderen zwei Momente der existenzialen Struktur – die Existenzialität und die Faktizität – ihre eigenen Verstehensweise haben, so hat auch die Alltäglichkeit ihre Art des Verstehens. In der Alltäglichkeit verstehen wir uns und unsere Welt aus „den Anderen", aus der Herrschaft des „Man". Der alltäglichen Ausgelegtheit (Verstehen), in die der Mensch zunächst hineinwächst, vermag er sich nie ganz zu entziehen. „In ihr und aus ihr und gegen sie vollzieht sich alles echte Verstehen, Auslegen und Mitteilen …" (Heidegger 1967, 169).

Nun, in Frage stand die phänomenologische Hermeneutik Heideggers. Auf dem Weg einer Beantwortung dieser Frage haben wir uns mit seinem Existenzbegriff beschäftigt. Dieser Schritt war notwendig einerseits, weil Hermeneutik grundsätzlich mit Verstehen und dessen Artikulation in der Auslegung (Deutung) zu tun hat, und andererseits, weil Heidegger Verstehen und Existenz – wie sich gezeigt hat – in wesenhafter Zusammengehörigkeit denkt. Wir können also sagen: Zur Existenz gehört Hermeneutik und insofern Auslegung (Deutung). Nach diesem Existenzbegriff ist der Mensch ein hermeneutisches Wesen.

Es bleibt vielleicht noch zu betonen, daß die drei Momente der existenzialen Struktur („Sorgestruktur") – nämlich Existenzialität, Faktizität und Alltäglichkeit – eine Ganzheit bilden. Es ist *nicht* so, daß der Mensch manchmal im Modus der Alltäglichkeit ist, oder sich bei einer anderen Gelegenheit im Modus der Faktizität aufhält, oder sich zuweilen zur Existenzialität entscheidet. Eine solche Unterscheidung hielte einer phänomenologischen Analyse nicht stand, und darüberhinaus wäre sie unlogisch, denn wie kann der Mensch sich etwa in die Existenzialität „versetzen", wenn er nicht *schon* existiert, d.h. zuvor Existenzialität selbst ist. Seine Existenz vollzieht sich in der Ganzheit und Einheit dieser drei Momente, obzwar zuweilen dem einen oder dem anderen von diesen drei Momenten ein besonderer Akzent zukommen kann. Diese Ganzheit gilt dementsprechend den drei Modi des Verstehens. Im jedem Verstehen sind die drei Modi mitwirkend und mitkonstitutiv.

Nachdem sich uns also die innige Zusammengehörigkeit von Existenz und Verstehen gezeigt hat, stellt sich uns jetzt die Aufgabe einer genaueren Bestimmung dieses der Existenz eigenen Verstehens.

2. Das Verstehen

Sofern der Mensch existiert, versteht er sich selbst und seine Welt. Dieses vor jeglicher Ausdrücklichkeit des Verstehens sich vollziehende Verstehen können wir „Vorverständnis" nennen. Damit ist das angezeigt, was Heidegger die *Vorstruktur des Verstehens* bezeichnet hat (Heidegger 1967, 151). Das „Danach", zu dem das Vorverstehen das „Wovor" ausmacht, ist die Aussage, die in propositionalen Urteilen oder prädikativen Sätzen artikulierte Sprache. Die Vor-Struktur des Verstehens will also sagen, daß sich der Mensch durch eine ihm eigene Ausgelegtheit auszeichnet, die *vor* jeder Aussage, vor jedem propositionalen Urteil liegt. Dies bedeutet wiederum, daß Heideggers phänomenologische Hermeneutik eigentlich eine Hermeneutik dessen ist, was hinter der Aussage arbeitet. „Sie ist eine Auslegung der *vor* und *hinter* jedem Urteil sich aussprechenden Sorgestruktur" (Grondin 1991) des menschlichen Wesens – der existenzialen Struktur also, die wir vorhin skizziert haben –, dessen elementarste Vollzugsform das Verstehen ist.
Versuchen wir nun dieses Verstehen genauer zu umgrenzen. Es handelt sich *nicht* um ein epistemologisches Verstehen im Sinne einer Erfassung eines sinnhaltigen Sachverhalts nach Kategorien des Verstandes (ein intelligere). Dieses epistemologische Verstehen erachtet Heidegger als sekundär. *Primär* ist ein anders geartetes Verstehen, das er aus dem Ausdruck *„sich auf etwas Verstehen"* herauszuarbeiten versucht. Dieser Ausdruck weist nicht so sehr auf ein Wissen, sondern vielmehr auf eine Fertigkeit oder ein *Können* hin. „Eine Sache verstehen" heißt hier ihr gewachsen sein, mit ihr zurechtkommen können, mit ihr etwas anfangen können. Nicht ein Wissen ist hier das Ausschlaggebende, sondern ein meist unausgesprochenes Können, eine „Meisterschaft", aber nicht im Sinne einer ausgezeichneten Leistung. Unser ganzes Leben ist von solchen „Meisterschaften" getragen: Wir verstehen es, mit Menschen umzugehen, mit Dingen zu hantieren, uns die Zeit zu vertreiben, usw. Es handelt sich eigentlich um ein „praktisches Verstehen", und dieses Verstehen denkt Heidegger als „Existenzial" d.h. als Grundbestimmung oder Grundmodus des Menschen, aufgrund dessen „wir in dieser Welt zurechtkommen und zurechtzukommen suchen" (Grondin 1991, 122). Dieses Verstehen ist eigentlich keine „Weise des Erkennens", sondern etwas Fundamentaleres, nämlich ein von der Sorge (Lebenswille) getragenes *„Sichauskennen"* in der Welt. Der Mensch ist also von Grund auf ein orientiertes Wesen, und nur weil es so ist, kann er sich zuweilen verirren, verlieren, desorientiert sein.

Das Vorverstehen bleibt meistens unausdrücklich, unthematisch. Wir leben zu sehr in ihm und aus ihm, und so bleibt es fast immer unausgesprochen. Aber alle Dinge und Vorkommnisse, mit denen wir in unserer Lebenswelt zu tun haben und mit denen wir umgehen, sind von diesem Vorverständnis *vorinterpretiert als* Dinge zu diesem oder jenem Gebrauch.

Das griechische Wort für „Ding" ist „pragma", womit der Zusammenhang mit der Praxis angezeigt ist. Unser primäres Verhältnis zu Dingen und Mitmenschen ist ein praktisches. Die Umweltdinge begegnen uns *als* das, womit wir für diese oder jene Verrichtung zu tun haben. Dieses pragmatische *„als",* nämlich dies oder jenes Ding in den Blick genommen *als* „gut sein für …", *als* „geeignet sein zu …", usw. also dieses interpretatorische *„als",* das für menschliches Verstehen konstitutiv ist, bleibt meistens unausgesprochen, obzwar es eine fundamentale Umgangsweise des Menschen in seiner Welt ist.

Dieses interpretatorische aber meistens unausgesprochene *„als"* nennt Heidegger *„das hermeneutische als"* im Unterschied zu einem *„apophantischen"* (d.h. aussagemäßig oder prädikativen) *„als"* (Heidegger 1967, 158, § 33; 1976, 143 ff.). Heideggers These ist also, daß das „hermeneutische als" ursprünglicher als das „apophantische als" ist, d.h. als die Ausgelegtheit der Phänomene, die sich in Aussagen – in prädikativen Sätzen – nieder-

schlägt. Hinter dem „apophantischen als“ arbeitet also ein „hermeneutisches als“, das ein elementares, interpretierendes Vorverstehen auf der Ebene des Menschen vollzieht. Diese These läßt sich ohne weiteres phänomenologisch aufweisen: Wenn ich mich etwa zum Abendbrot zu Tisch begebe und dann am Tisch sitze, verstehe ich unmittelbar, wozu dieser Tisch da ist, was für eine Bewandtnis es damit hat, usw. Der Tisch ist da als Gebrauchsding, das sich eignet zu …, gut ist für … usw. Dabei brauche ich kein Wort über solche Trivialitäten zu verlieren. Diese „Als-Struktur“ meines Vorverständnisses ist nicht „notwendig bezogen auf Prädikation. Im Zu-tun-Haben mit etwas vollziehe ich darüber keine thematisch prädikativen Aussagen“ (Heidegger 1976, 144). Die hier gemeinte Als-Struktur ist also wesentlich *vorsprachlich,* sie gehört schlicht zu unserem „Verhalten“ (Heidegger 1976, 146). Die Vor-Struktur des Verstehens ist also die Bezeichnung für dieses *Vor-Prädikative.* Und die grundlegende Arbeit der Hermeneutik zielt gerade dahin, das, was *vor* oder *hinter* der Aussage steht, zu erreichen. Es geht also um die Seele, die sich im Wort ausdrückt.

Nun, auf dem Weg einer Bestimmung des in der Sorgestruktur und durch sie hindurch sich anmeldenden Verstehens haben wir den Vor-Charakter dieses Verstehens, d.h. die Vor-Struktur des Verstehens hervorgehoben. Das „Danach“ dieses Vor-Verständnisses – sahen wir – ist die in Aussagen oder propositionalen Urteilen oder prädikativen Sätzen artikulierte Sprache und Welt. Vor dieser aussagemäßigen Ausgelegtheit also arbeitet ein Vorverständnis.

Den Sinn dieses Vorverständnisses erblickten wir in einem von der „Sorge“ (Lebenswillen) getragenen Sichauskennen in der Welt, d.h. in einem praktischen Verstehen, das im Grunde ein *Können* ist. Die Struktur dieses Verstehens zeigte sich uns in dem „hermeneutischen als“, welches eine praktische Interpretation der Welt in sich birgt, die – meistens unausgesprochen – vor jeglichem „apophantischen als“ (prädikativen Aussagen) arbeitet.

Die existenziale Wurzel des Vorverstehens, das die Sorgestruktur durchzieht, ist die „Selbstbekümmerung“ des menschlichen Seins, welches dadurch ausgezeichnet ist, daß es ihm – dem Menschen – um sein Sein selbst, sein Seinkönnen in der Welt geht. Die „Sorge“ als die uns bekannte existenziale Struktur ist die „mehr oder weniger unbewußte Angel menschlichen Verstehens“. Aus der „Sorge“ bestimmt sich der spezifische Entwurfscharakter unseres Verstehens. Um vorbereitet zu sein auf die vielfältigen Angebote, Anfragen, Gefahren, Nöte in der Welt, d.h. um dieser Welt zuvorzukommen, richtet sich unser Verstehen nach gewissen, unausdrücklichen Entwürfen, die Möglichkeiten unserer selbst, unseres Seinkönnens ausmachen. Verstehen heißt *können:* die und die Weise des Verstehens anstatt einer anderen zu verwirklichen.

Das, was *zunächst* da ist, ist unser Bezug zur Welt im Modus verstehender Entwürfe und nicht eine „nackte Welt“, die wir im nachhinein interpretieren. Das Primäre ist also das „hermeneutische als“, in dem uns alles begegnet und angeht. Zunächst aber stehen unsere Entwürfe *nicht* in unserer Wahl. Wir sind – wie Heidegger sagt – in sie „geworfen“. Die spezifische „Geworfenheit“ und Geschichtlichkeit des menschlichen Seins ist das Merkmal unserer „Faktizität“. Zur faktischen und somit primären Vor-Struktur des Verstehens gehört, daß sie sich innerhalb vorgegebener Perspektiven befindet, die ihre Sinnerwartungen leiten.

Aber wir sind dieser Vorstruktur der Ausgelegtheit *nicht* blindlings ausgeliefert, so als wären wir heillos in Vorurteilen befangen (Grondin 1991). Heideggers Existenzhermeneutik zielt auf eine explizierte Aufklärung dieser historisch – auch biographisch – vorgegebenen Vorstruktur. Die gemeinte Aufklärung intendiert dahin, der Sicht menschlichen Existierens freie Bahn zu verschaffen, dergestalt, daß der jeweilige Mensch aus seiner vorgegebenen Ausgelegtheit die eigenen Möglichkeiten entdeckt und sich auf sie hin entwerfen kann, um so sein eigenes Sein (Existenz) selbst zu bestimmen und zu gestalten. Diese Aufklärung heißt bei Heidegger *„Auslegung“.* Die Auslegung ist die Aufgabe der Hermeneutik, deren Sinn (der Auslegung) also darin besteht, Selbstaufklärung als Aus-einander-legung des schon implizit Vorverstandenen zu leisten. Die Auslegung als Selbstaufklärung entfaltet sich als Selbstaneignung des Verstehens, und diese Selbstaneignung des Verstehens macht das „hermeneutische Verstehen“ aus. In diesem „eignet sich das Verstehen sein Verstandenes verstehend zu“ (Heidegger 1967, 148). Die Selbstaufklärung in der Auslegung vollzieht sich gegen die verdeckenden Tendenzen der Alltäglichkeit und das durch sie Sichvergreifen und Sichverfehlen der Existenz. Dabei geht die Auslegung von der Aneignung der eigenen Verstehenssituation und von den Voraussetzungen des Vorverständnisses aus, welche das Erkennen und Verhalten des jeweiligen Menschen bestimmen. Wenn die Selbstaufklärung im hermeneutischen Verstehen gelingen soll, dann vollzieht sich ineins damit die *Befreiung von* jenen Implikaten des Vorverstehens, welche in die Verdeckung und Verfehlung der eigenen Existenz fuhren, *zu* den eigenen Möglichkeiten des jeweiligen Menschen hin.

Also, der Zweck eines hermeneutischen Verstehens, welches den jeweiligen Menschen zu sich selbst und in seine mögliche Freiheit zurückruft, ist es, jene überlieferten – geschichtlich, biographisch – nicht mehr hinterfragten Explikationen des eigenen Seins abzubauen, in Frage zu stellen und gegebenenfalls sie in verwandelter Form sich anzueignen.

Werfen wir nun einen kurzen Rückblick auf den gegangenen Weg. In Frage stehen die „Existenzanalyse" und die „Hermeneutik". Darin sind zwei andere Fragen mitenthalten: Gehören überhaupt Existenzanalyse und Hermeneutik zusammen? Und dies heißt wiederum: Hat in der Existenzanalyse so etwas wie „Auslegung" oder „Interpretation" oder „Deutung" einen Platz? Wenn diese erste Frage eine positive Antwort erhalten sollte, dann stellt sich eine zweite Frage, nämlich: Wie vollzieht sich das hermeneutische Verstehen und dessen Artikulation in der Auslegung in der existenzanalytischen Therapie? Auf dem Weg der Beantwortung dieser Frage haben wir uns in einem ersten Schritt eine allgemeine Orientierung über die Sache der Hermeneutik verschafft, und in einem zweiten Schritt beschäftigten wir uns mit der phänomenologischen Existenzhermeneutik Heideggers.

Die Beschäftigung mit Heidegger in diesem Zusammenhang ist weder willkürlich, noch zufällig, sie folgt auch nicht einer Laune von mir, sondern sie ergibt sich aus der Sache selbst. In Frage steht nämlich die Existenzanalyse und die Hermeneutik. Die Anthropologie der Existenzanalyse beruht auf der Existenzphilosophie. Heidegger ist zwar nicht der einzige Existenzphilosoph, wohl aber der erste und einzige, der sich die Frage nach einer phänomenologischen Hermeneutik und deren wesenhafte Zusammengehörigkeit mit der Existenz gestellt hat. Daher ging der zweite Schritt unserer Überlegungen durch Heideggers Existenzbegriff und durch seine Auffassung des Verstehens hindurch. Wir haben uns seinen Existenzbegriff durch eine Analyse der „Sorgestruktur" vergegenwärtigt.

Zur „Sorgestruktur" gehören drei konstitutive Momente, nämlich: *Existenzialität,* d.h. daß der Mensch sein Sein (Existenz) nicht vorgegeben bekommt, sondern daß er sein Sein (Existenz) zu sein hat, d.h. daß ihm sein Sein (Existenz) immer bevorsteht.
Faktizität, d.h. daß diese Existenzialität nicht freischwebend in der Luft ist, sondern daß sie immer schon *in* der Welt ist, und daß dieses *In-Sein* nicht bloß indifferent ist, sondern immer schon durch Affekte und Stimmungen gestimmt ist.
Alltäglichkeit, d.h. die Art und Weise wie sich der Mensch *zunächst* und *zumeist* befindet, nämlich in der ungefragten Ausgelegtheit des eigenen Seins in der Welt.

Wir haben auch gesehen, daß jedes von den drei Strukturmomenten der Existenz sein je eigenes Verstehen hat. Das Verstehen vollzieht sich auf der Ebene der *Existenzialität* als das sich auf die eigenen Möglichkeiten hin Entwerfenkönnen, auf der Ebene der *Faktizität* als durch Stimmungen und Affekte gestimmtes Erschließen des eigenen Seins *in der Welt* und auf der Ebene der *Alltäglichkeit* als die Ausgelegtheit des eigenen Seins und der Welt aus dem „Man", aus dem Anderen, aus der Öffentlichkeit.

Nachdem wir uns also mit Heideggers Existenzbegriff befaßt haben, richteten wir dann unsere Aufmerksamkeit auf seine Existenzialhermeneutik. In diesem Zusammenhang beschäftigten wir uns mit zwei Begriffen: mit dem *Verstehen* und mit der *Auslegung.* Wir sahen, daß vor jeglicher Ausdrücklichkeit des Verstehens ein Vor-Verständnis am Werke ist. Das „Danach" zu diesem „Vor" des Verstehens ist die in Aussagen, in prädikativen Sätzen, in Sprache artikulierte Welt. Den Sinn des Vor-Verstehens erblickten wir – Heidegger folgend – in einem Können, verstanden als „der Sache gewachsen sein", „mit der Sache umgehen können". Dieses „Können", von dem unser tägliches Leben durchdrungen ist, bezeichnet eigentlich ein elementares „Sichauskennen in der Welt", eine grundsätzliche Orientiertheit des menschlichen Seins.

Die Struktur des Verstehens sieht Heidegger in dem „als", „dieses Ding als …" in den Blick genommen, welches „als" auf die Perspektivität des menschlichen Verhältnisses zur Welt hinweist. Die ‚Als-Struktur" des Vor-Verstehens bestimmt Heidegger als das „hermeneutische als", nämlich das Ding (pragma) im bedeutungsvollen Geflecht der praktischen Bezüge, im Unterschied zum „apophantischen als" der Aussage oder der prädikativen Sätze, wo das Ding als isoliertes Objekt für ein Sehen in den Blick genommen wird.

Das Vorverständnis, das unser tägliches Leben zunächst und zumeist und stillschweigend leitet und bestimmt, ist interpretationsbedürftig in dem Sinne einer *Selbstaufklärung,* dies natürlich sofern ich selbst bereit bin, meine Existenz eigens zu übernehmen. Diese Aufklärung des Vor-Verstehens zielt eigentlich auf ein Durchsichtigmachen, auf ein Verständlichmachen der eigenen Existenz, d.h. dessen, was wir als „Sorgestruktur" kennengelemt haben. Die gemeinte Aufklärung des Vorverstehens heißt, sahen wir, *„Auslegung",* welche zugleich die Aufgabe der Hermeneutik ist. Hermeneutik heißt also Verstehen

der eigenen Existenz. Das hermeneutische Verstehen entfaltet sich als ein Geschehen der Selbstaneignung, das mit Befreiung *von* der Ausgelegtheit des „Man", der Öffentlichkeit, der „Anderen" *zu* den eigenen Möglichkeiten einhergeht.

III. DER VERSTEHENSPROZESS IN DER EXISTENZANALYTISCHEN THERAPIE

Nun kommen wir zum Schlußteil dieser Ausführungen. In Frage steht jetzt, wie vollzieht sich der Verstehensprozeß in der existenzanalytischen Therapie, und inwiefern handelt es sich dabei um ein hermeneutisches Verstehen, d.h. inwiefern findet hier so etwas wie „Auslegung" (oder Deutung oder Interpretation) statt. Mit der Frage nach der Existenzialhermeneutik haben wir uns an einen Existenzphilosophen gewandt, an Heidegger, und so wenden wir uns jetzt mit der Frage nach dem Verstehensprozeß in der Existenzanalyse an einen Existenzanalytiker, nämlich Alfried Längle. Wir befragen also die methodischen Schritte der Personalen Existenzanalyse, so wie er sie in seinem Vortrag „Die Personale Existenzanalyse (PEA) als therapeutisches Konzept" (1993) dargelegt hat. Das Gefragte aber dabei ist der Verstehensprozeß, d.h. wir konzentrieren uns auf das Verstehen und blenden alles andere aus, was nicht unmittelbar damit zu tun hat.

1. Der Verstehensprozeß ausgehend von der Methode der PEA nach A. Längle

Wie wir wissen, durchschreitet die Methode der personalen Existenzanalyse vier Schritte. Wir unterscheiden sie nun in Hinblick auf das Verstehen.

Der erste Schritt ist *die Deskription:* (Längle 1993). Hier geht es um die Beziehungsaufnahme, und dieser Schritt vollzieht sich als ein Erscheinenlassen, als ein Sich-zeigen-lassen des Anderen, bzw. des Patienten, und zwar so wie er *zunächst* und *zumeist* ist (in seiner Unmittelbarkeit). In diesem Sich-zeigen-lassen tritt natürlich auch der Therapeut in Erscheinung und zwar in einer seiner wesentlichen Eigenschaften, nämlich in jenem Lassen, das dem Anderen (Patienten) Raum läßt, in dem er sein Sein zum Ausdruck kommen lassen kann (durch Berichte, Beschreibungen, Erzählen, usw.).

Dieser erste Schritt eines Lassens, das den Anderen zum Erscheinen, zum Sich-Zeigen kommen läßt, bildet eine unumgängliche Bedingung eines jeglichen Verstehens. Wir können demnach sagen, daß an der Wurzel des Verstehens ein *Lassen* ist, das den Anderen als einen Anderen gewähren läßt, auf sein Ankommen wartet und warten kann. Ohne dieses Lassen ist das Verstehen schlichtweg nicht möglich.

Der zweite Schritt ist *„die phänomenologische Analyse"* (Längle 1993). Hier geht es um den Zugang zur Dimension der eigenen Emotionalität („das Bergen der ursprünglichen Emotionalität"). Von der Warte des Verstehens her waltet auch hier ein „Lassen", das Kommen- und Seinlassen der in der Situation sich meldenden Empfindungen und Affekte. Dieses „Lassen" birgt in sich die Möglichkeit der Selbstannahme durch die Annahme der „faktischen Dimension" der eigenen Existenz. Das gemeinte Kommen- und Seinlassen der eigenen Empfindungen und Gefühle eröffnet den Raum für das Gespräch mit der Dimension der Emotionalität, denn die eigenen Gefühle und Affekte haben uns etwas zu *sagen,* sie wollen uas *etwas zu verstehen* geben.

Auf diese Weise also, durch das Kommen- und Seinlassen der eigenen Gefühle und Empfindungen, was mit deren Anerkennung, (Gewähren-Lassen) und Annahme einhergeht, vollzieht sich das Verstehen und der verstehende Umgang mit der Dimension der eigenen Emotionalität, d.h. dessen, was wir bei Heidegger als „existenziale Faktizität" kennengelemt haben.

Was in diesem Schritt also zur Artikulation gelangt, ist das Verstehen der „Faktizität" (im Heideggerschen Sinne). Die Artikulation dieses Verstehens im Vollzug des Gesprächs mit der Sphäre der Emotionalität heißt „Auslegung", als Aus-einander-Legen durch das Gespräch und in ihm. Was da ferner artikuliert wird, ist das Verstehen des „In-der-Welt-Seins" (Faktizität), die Weise, wie wir uns in der *Situation* befinden, die Art des Bezugs zu den Anderen, zu unserer Umwelt.

Von der Perspektive des Verstehens her lassen sich der dritte und vierte Schritt, nämlich die „innere Stellungnahme" (Längle 1993) und die „antwortende Ausführung" (Längle 1993) – das Handeln – in einem Schritt zusammenfassen, denn der vierte Schritt hat eher einen propädeutischen Charakter, nämlich als *„Vorbereitung"* zum praktischen Handeln" (Längle 1993).

In diesem Schritt geht es um das Verstehen meines Seins in der jeweiligen Situation und damit mn die Befreiung zum eigenen Sein-Können. Indem ich also Stellung nehme, artikuliere ich das Verstehen meines eigenen Seins in seiner jeweiligen Situation, und in eins damit er-

öffnet sich mir die Dimension meines Handelns. Die Stellungnahme „ich will …“ bzw. „ich will nicht …“ birgt in sich die Aufforderung zum Handeln und eröffnet einen Horizont von möglichen Handlungen. Diese Stellungnahme, aus der *jeweiligen Situation* vollzogen, impliziert ein grundsätzliches Handeln-Können, d.h. ein Sein-Können, welches sich auf die Möglichkeiten hin entwerfen kann, die aus der jeweiligen Situation her aufscheinen.
Eine erste Distanzierung von der Unmittelbarkeit der existenzialen Faktizität geschieht schon mit dem Zulassen und Seinlassen des Emotionalen (so wie im 2. Schritt dargelegt). Diese erste Distanzierung ist die Voraussetzung für eine zweite Distanzierung, die mit der Stellungnahme zu dieser konkreten Situation, zu dem jeweiligen In-der-Welt-Sein geschieht.

Die Stellungnahme als Übernahme meiner Situation, welche Übernahme den Grund meiner Verantwortung und insofern den Grund meiner Antwort auf die Anfrage der Situation ausmacht, diese Stellungnahme also bedeutet die höchste Konkretion der Situation. In der höchsten Konkretion der Situation scheinen am deutlichsten meine sonst eher schlummernden Möglichkeiten auf. Das Aufscheinen meiner Möglichkeiten in der höchsten Konkretion der Situation geht in eins mit der Aufforderung zum Handeln. In der Stellungnahme vollzieht sich also die Artikulation des Verstehens meiner existenziellen Situation, d.h. meiner jeweiligen Existenz.

2. Der hermeneutische Charakter des Verstehensprozesses in der Existenzanalyse

Aus der Darlegung dieser drei bzw. vier Schritte, aus der Sicht des Verstehens, können wir die bemerkbare Parallele erblicken, die zwischen der Methode der Personalen Existenzanalyse – hinsichtlich des Verstehens – und Heideggers Existenzbegriff – auch hinsichtlich des Verstehens – besteht.

Im ersten Schritt (Deskription) ging es um das Sich-Zeigen-Lassen des Anderen (Patienten) in seiner Unmittelbarkeit, d.h. so wie er zunächst und zumeist ist. In diesem Raum, wo der Patient sich zeigen kann, artikuliert er sein Verstehen von sich, so wie er meistens ist, und von seiner Umwelt, so wie er sie meistens sieht. Dieser Schritt findet seine Entsprechung in Heideggers Existenzmoment des Alltäglichseins und dessen eigenen Verstehens aus der Ausgelegtheit des „Man“, der „Anderen“. (Das ist ein Moment, in dem eine gewisse Entfremdung vorherrscht. So können wir auch beim Patienten allgemein von einer Entfremdung seiner Selbst sprechen, die darin besteht, daß er sich selbst fremd ist.) *Im zweiten Schritt* („phänomenologische Analyse“) ging es um den Zugang zur eigenen Emotionalität, d.h. um das Artikulieren-Lassen dieser Dimension der Empfindungen und Affekte, die die Weise ausmachen, *wie* wir uns in der Welt (Situation) befinden, die Art des Bezugs zu uns und zu unserer Umwelt. Diese Emotionalität (Befindlichkeit) ist eine bestimmte Erschlossenheit von uns und von Welt, d.h. ein Verstehen, das also in dem zweiten Schritt zur Artikulation gelangt. Dieser zweite Schritt findet auch seine Entsprechung in Heideggers Existenzmoment des „Schon-sein-in-der-Welt“ oder der Faktizität und deren eigenen Verstehen in Stimmungen und Affekten. *Im dritten Schritt* – der in unserer Darlegung auch den vierten Schritt einschließt – ging es schließlich um das Verstehen des eigenen Seins in der jeweiligen Situation, welches Verstehen sich in der Stellungnahme artikuliert, die zum Handeln befreit. Zu diesem Schritt finden wir auch eine Entsprechung in Heideggers Existenzmoment des „Sich-vorweg-Seins“ oder Existenzialität und in dem dazugehörigen Verstehen des eigenen Seins als eines Sein-Könnens in und aus der jeweiligen Situation.

Nun, es stellt sich uns jetzt die Frage, inwiefern der dargelegte Verstehensprozeß der Existenzanalyse einen hermeneutischen Charakter aufweist. Die Antwort darauf liegt inzwischen nah, doch versuchen wir sie kurz aber genauer zu umreißen.

Die therapeutische Situation zeigt sich von Anfang an als eine interpretationsbedürftige Situation, in der der Patient sich selbst und seine Situation zu verstehen trachtet, und der Therapeut den Patienten und die Situation (in der er sich mit diesem Patienten befindet) zu verstehen versucht. Die therapeutische Situation bildet somit eine *„hermeneutische Situation“,* in der und aus der Patient und Therapeut ihr Verstehen artikulieren. Diese Artikulation des Verstehens heißt Auslegung und Interpretation.

Die Fragen des Therapeuten, so wie wir sie aus den Schritten der Methode der personalen Existenzanalyse kennen, sind auch interpretatorische Fragen, d.h. sie sind Artikulation eines Verstehens, nämlich jenen Verstehens, das aus der Anthropologie der Existenzanalyse stammt.

Wir haben gesehen, daß die Aufgabe des hermeneutischen Verstehens bei Heidegger dahin zielt, eine Selbstaufklärung und Selbstaneignung des eigenen Seins, ein Durchsichtigmachen der eigenen Existenz zu leisten. Eine Aufgabe, welche einen eminent praktischen Charakter hat, nämlich die Befreiung des eigenen Seins *von*

der Ausgelegtheit des „Man“ *zu* den Möglichkeiten der eigenen Existenz. Analog dazu können wir auch im hermeneutischen Prozeß der Existenzanalyse ein Geschehen der Befreiung des Patienten *von* der Einseitigkeit seines Existenzentwurfs *zu* sich und zu seinen Möglichkeiten in der Welt sehen. Es erübrigt sich nicht hier zu betonen, daß in diesem hermeneutischen Prozeß der Sinn *offen bleibt,* d.h. es ist *nicht* im voraus entschieden, daß der Sinn reduzierbar etwa auf den Willen zur Macht oder auf Triebe oder sonst auf irgend welchen Sinn ist. Denn über den jeweiligen Sinn meiner Existenz habe ich selbst einzig und allein zu entscheiden. Daß diese Entscheidung in ein dialogisches Geschehen eingebettet ist, besagt nicht, daß sie nur und allein auf mich selbst fallt. Darin beruht ja der Emst der Existenz, daß nur ich sie je zu vollziehen habe, und daß keiner für mich stellvertretend einspringen kann.

3. Der hermeneutische Prozeß in der Existenzanalyse als Konkretisierung der Situation

Wenn wir genauer auf den Verlauf des hermeneutischen Geschehens in der Existenzanalyse achten, dann werden wir einsehen können, daß es sich dabei um einen Prozeß der allmählichen Konkretisierung der existenzialen Situation (des „In-der-Welt-Seins“) handelt.

Mit der ersten Kontaktaufhahme zwischen Patient und Therapeut, mit dem Festlegen eines ersten Termins und mit dem Beginn der Therapie zeichnen sich die ersten mehr oder weniger unbestimmten Konturen einer Situation ab.

Der Konkretisierungsprozeß geht von jenem Sich-Zeigen-Lassen des Patienten in seiner Unmittelbarkeit, von jenem Raum-Lassen aus, innerhalb dessen nicht nur der Patient sich zeigen kann, sondern auch der Therapeut für den Patienten allmählich an Präsenz gewinnt. Nach und nach wird dann die Gewichtung der Aufmerksamkeit auf die Dimension der Emotionalität gelegt, d.h. auf die Weise der Weltbezüge des Patienten, nämlich wie er in seiner Situation ist. Je konkreter die Situation wird, desto deutlicher scheinen die Möglichkeiten auf, die seine Situation ihm bietet, und worauf er sich entwerfen kann, um auf diese Art zu seinem Können, zu seiner Existenzialität befreit zu werden. Die Situation kommt zu der Fülle ihrer Konkretion mit der Stellungnahme – wie wir sahen –, in der der Patient zum Handeln aufgefordert und befreit wird. Wir haben bei Heidegger gesehen, daß „Verstehen“ mit einem „Können“ zu tun hat, und so sehen wir jetzt, daß der hermeneutische Prozeß der Existenzanalyse gerade mit der Befreiung dieses Könnens zu tun hat.

Andeutungsweise möchte ich an dieser Stelle etwas ansprechen, was meines Erachtens von nicht geringer Bedeutung ist. Es handelt sich um die therapeutische Situation. In diesem Zusammenhang sollten wir vielleicht die Unterscheidung zwischen der „außertherapeutischen Situation“ und der „therapeutischen Situation“ einführen. Die „außertherapeutische Situation“ bezeichnet die Situation außerhalb der Therapie, in denen die konflikthaften Beziehungen des Patienten zu den für ihn bedeutenden Anderen Thema sind. An sich finden diese Situationen weder hier noch jetzt statt, sondern außerhalb der Therapie und in einer mehr oder weniger fernen Vergangenheit.

In der „therapeutischen Situation“ spricht der Patient mit seinem Therapeuten *über* die außertherapeutischen Situationen. Diese therapeutische Situation findet *hier* und *jetzt* statt, und sie ist in keiner Weise neutral, sie ist nicht bloß der Ort einer Berichterstattung.

Indem der Patient mit seinem Therapeuten seine Schwierigkeiten in den außertherapeutischen Situationen bespricht, involviert er ihn mehr oder weniger stark in solche Situationen. Der Patient hegt dabei Hoffnungen oder Erwartungen in bezug auf mögliche Interventionen des Therapeuten oder auf die Haltung, die dieser einnehmen mag; der Patient empfindet Angst vor möglichen Reaktionen des Therapeuten oder hat Vertrauen oder Mißtrauen oder Wut usw. Dieses Involviertwerden gehört zur therapeutischen Situation und geschieht hier und jetzt.

Das Hauptthema ferner der außertherapeutischen Situationen ist die konflikthafte Beziehung des Patienten zu den für ihn bedeutenden Anderen. Inzwischen aber ist der Therapeut selbst für den Patienten zu einem bedeutenden Anderen geworden. Bei ihm wird der Patient in einer mehr oder weniger verborgenen Weise seine Beziehungsschwierigkeiten wiederholen. Und dies geschieht auch im Hier und Jetzt.

Nun, meines Erachtens gehört zum Konkretisierungsprozeß des hermeneutischen Geschehens nicht nur die Konkretisierung der außertherapeutischen Situationen, sondern in eins damit und in eminenter Weise die Konkretisierung der therapeutischen Situation durch die Thematisierung der therapeutischen Beziehung. Dies verlangt vom Therapeuten eine besondere Behutsamkeit, denn dabei wird die Intensität der Situation enorm gesteigert – es geschieht ja wirklich *hier* und *jetzt* –, und darüberhinaus besteht dabei auch die Gefahr, daß der Patient oder auch der Therapeut überfordert werden. Aber andererseits bietet sich damit die besondere Möglichkeit,

die Beziehungsschwierigkeiten des Patienten ganz konkret im Hier und Jetzt und in vivo anzugehen.

4. Das hermeneutische Geschehen als Vollzug des Gesprächs

Zum Schluß möchte ich mich auf den Gesprächscharakter des hermeneutischen Geschehens in der Existenzanalyse kurz beziehen. An den Ausgangspunkt seiner Überlegung zur „personalen Existenzanalyse" stellt A. Längle die Sprache. Er bestimmt dort die „Person" als *„das in mir Sprechende"* (Längle 1993), und demzufolge mißt er der „Person" ein *„grundsätzliches Vermögen zum Dialog"* bei (Längle 1993). Wir können sagen, daß der Vollzug von Sprache das Gespräch ist, und in Konsequenz davon wäre der Vollzug von dem, was in mir spricht, nämlich der „Person", das Gespräch.

Nun, wir haben soeben den hermeneutischen Prozeß in der Existenzanalyse als Konkretisierung der Situation aufgefaßt. Diese Konkretisierung geschieht in und durch das Gespräch, wobei Sprache hier nicht *nur* das bloß Verbale meint, sondern sie wird in einem umfassenderen und tieferen Sinn verstanden, denn auch die Gesten, die kleinsten Regungen des Körpers, die Gefühle und Affekte geben uns etwas zu verstehen.

In diesem Gespräch, als welches sich das hermeneutische Geschehen vollzieht, hat die Auslegung, die der Therapeut ausspricht, *nicht* den Charakter von Aussagen über einen vorhandenen Tatbestand, sondern sie ist grundsätzlich ein *Verstehenlassen* von Existenz. Existenz ist aber eigentlich nur in Vollzug, und so birgt in sich die Auslegung des Therapeuten die *Aufforderung* zur *Selbstaneignung* auf dem Boden der jeweiligen Situation und der jeweiligen Existenz.

Im hermeneutischen Prozeß wird jede Aussage des Patienten als Antwort auf eine Frage angesehen, und die gemeinsame Verstehensanstrengung zielt dahin, die Frage zu gewinnen, von der her gesehen die Aussage eine Antwort ist (vgl. Gadamer 1975, 344 ff.; Gadamer 1980, 78 ff.). Die Aussagen und Äußerungen des Patienten fallen nicht einfach vom Himmel, sondern sie sind Antworten auf zunächst verborgene Fragen. Beim hermeneutischen Verstehen geht es also darum, auf die motivierenden Fragen zurückzugehen, um sie zu bergen. Wir können sagen, daß dieses Verstehen eine Brücke zwischen der Antwort und der sie motivierenden Frage baut. Das Verhältnis von Frage und Antwort läßt das Verstehen als ein Wechselverhältnis von der Art eines Gesprächs erscheinen. Die Sprache vollzieht sich also nicht – wie man gemeinhin annimmt – in Aussagen, sondern als Gespräch, denn die Aussagen lassen sich nicht aus ihrem Motivationszusammenhang herauslösen. Dieser Motivationszusammenhang ist das Gespräch, in das sie eingebettet sind, und aus dem sie ihren Sinn gewinnen.

Insofern sich das hermeneutische Verstehen als Gespräch vollzieht, heißt hier „Verstehen" *Teilhaben* und zwar in einer umfassenden Weise als Teilhaben am Gespräch, d.h. an der Gefühlssituation des Anderen, an seinem Sinn, an den Fragen, die den Anderen bewegen. Diese Gemeinsamkeit des Teilhabens im hermeneutischen Verstehen ist möglich. Um es mit einem Wort Hölderlins zu sagen:

„Seit ein Gespräch wir sind und hören können von einander" („Friedensfeier", Dritter Ansatz)
Mit dieser Bestimmung des Menschen aus dem Gespräch möchte ich meine Ausführungen schließen, jedoch nicht ohne darauf aufmerksam zu machen, daß Hölderlins Worte eine fundamentale Frage für die Therapie aufwerfen, deren Beantwortung noch aussteht: Was heißt nämlich „hören können".

Literatur

Frankl V. (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bem: Huber

Gadamer H.-G. (1974) Hermeneutik. In J. Ritter (Hrsg.) Historisches Wörterbuch der Philosophie. Bd. 3, Basel/Stuttgart: Schwabe & Co

Gadamer H.-G. (1975) Wahrheit und Methode. Tübingen: J.C.B Mohr, 4. Auflage

Gadamer H.-G. (1980) Vernunft im Zeitalter der Wissenschaft. Frankfurt: Suhrkamp, 4. Auflage

Grondin J. (1991) Einführung in die philosophische Hermeneutik. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft

Habermas J. (1981) Theorie des Kommunikativen Handelns. Bd. I, Frankfurt/Mäin: Suhrkamp

Heidegger M. (1967) Sein und Zeit. Tübingen: Max Niemayer, 11. Auflage

Heidegger M. (1988) Ontologie. Hermeneutik der Faktizität. Gesamtausgabe, Bd. 63, Frankfurt: Klostermann

Heidegger M. (1976) Logik. Die Frage nach der Wahrheit. Gesamtausgabe, Bd. 21, Frankfurt: Klostermann

Hölderlin F. (1969) Werke und Briefe. Bd. 1, Hrsg, von F. Beißner und J. Schmidt, Frankfurt/Main: Insel

Längle A. (1993) Die Personale Existenzanalyse (PEA) als therapeutisches Konzept. Vortrag gehalten am 26.3.1993 in Wien

Lleras F. (1992) Selbsterfahrung als Vollzug von Existenz-Verständnis. In: Wien: GLE-Bulletin 7

Pöggeler O. (1972) (Hrsg.) Hermeneutische Philosophie. München: Nymphenburger Texte für Wissenschaft

Im Original erschienen in: Bulletin der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse 2/1994 (S. 15–20)

SINN-GLAUBE ODER SINN-GESPÜR?

Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellem Sinn in der Logotherapie

Alfried Längle

1. Logotherapie – eine religiöse Therapie?

Die Meinung, daß Logotherapie ein Verfahren sei, das mit religiösen Inhalten vorgehe und somit eine Therapierichtung für gläubige Menschen darstelle, ist immer wieder zu hören. Rattner (1976, 745) formuliert dies besonders kritisch, wenn er meint: "Denn Frankl ist massiv auf das Ziel aus, die religiöse Bestimmungdes Menschenlebensdie jahrtausendelang durch die Bibel und die Theologie verkündet wurde – ans Licht zu heben, wobei er die Suggestivität tiefenpsychologischer Erkenntnisse in den Dienst des Glaubens an die Transzendenz stellt."

Wie kann es zu einer solchen Auffassung kommen? Bietet die Logotherapie selbst Anlaß, daß sie als religiöse Therapierichtung oder mitunter sogar als Religionsersatz angesehen wird? Oder handelt es sich um ein Mißverständnis bei nur oberflächlicher Kenntnis der Logotherapie?

Zum einen ist das Thema "Sinn" eines, das traditionellerweise im Bereich der Religion (und natürlich der Philosophie) behandelt wurde. Fragen nach dem Sinn des Lebens, die Suche nach Sinn im Leiden, Formen der Sinngebung und Sinnvermittlung gehen an die Grenze des menschlichen Selbst- und Weltverständnisses. Es sind Fragen, die traditionellerweise im Rahmen des Glaubens und der Religion behandelt werden.

Dann sind es aber auch Buchtitel von Frankl selbst, die eine Nähe zur Religion ausdrücklich vorgeben. So nennt er sein grundlegendes Werk zur Logotherapie "Ärztliche Seelsorge" (1982a). Ein anderes trägt den Titel "Der unbewußte Gott" (1987). Einer seiner großen, späten Vorträge, der auch mehrfach publiziert wurde, geht der Suche nach einem "letzten Sinn" nach (Frankl 1976,1987).

Führt das Thema als solches schon zu einer Vermischung von psychologisch-psychotherapeutischer Bearbeitung und einem theologisch-religiösen Verständnis, so vermittelt die Verwendung solcher Buch- und Vortragstitel, daß ein solches Naheverhältnis geradezu gesucht wurde. Heißt dies nun, daß in der Logotherapie „Sinn" für „Gott" steht? Ist Logotherapie doch eine Art säkularer Mission? Ist es die unbewußte Suche nach Gott, die Menschen zur Logotherapie bringt?

Diesen Fragen wird zunächst von den theoretischen Grundlagen her nachgegangen. Gibt das Franklsche Sinnkonzept eine klare *Abgrenzung zwischen Psychologie und* Theologie? Ist der Franklsche Gewissensbegriff-psychologisch oder theologisch begründet? Davon wird es schließlich abhängen, ob die Nähe der Logotherapie zur Religion auf einem Mißverständnis, auf Unklarheiten in der theoretischen Fundierung oder als eine Zielsetzung zu verstehen ist.

2. Der Sinnbegriff der Logotherapie Frankls

Viktor Frankl kommt das Verdienst zu, die Sinnfrage in der Psychotherapie wie kein anderer vertreten zu haben (Yalom 1980, 441 f.). Er hat den Sinnbegriff von der traditionellen Identifizierung mit der Theodizeefrage (vgl. Lübbe 1989) differenziert und ihn mit einer existentiellen Wendung verbunden (Frankl 1982a, 72). Frankl spricht selbst nicht von einer „existentiellen Wendung", sondern von einer „Kopernikanischen Wendung". Kopernikus hat die Sonne ins Zentrum gerückt wie Frankl den Sinn ins Zentrum des menschlichen Lebens stellt. Doch trotz der damit eingeleiteten persönlichen Bezugnahme zum Situationssinn bleibt das Franklsche Sinnverständnis in seiner Letztbegründung eine Konfrontation mit dem darin enthaltenen absoluten „Übersinn" (Frankl). Es behält daher letztlich seinen religiösen Charakter, wie hier aufgezeigt werden soll (vgl. auch Yalom, 442).

Die Logotherapie vermag nicht zuletzt dank dieser metaphysischen Begründung des existentiellen Sinns dem suchenden und verzweifelten Menschen Halt und Trost zu bieten. Dies ist ein unbestrittener Wert des Franklsche

Sinnkonzepts. Daneben sind mit ihm aber auch Unklarheiten verbunden. Eine deutliche Trennung des ontologischen vom existentiellen Sinn-Verständnis und die differenziertere Fundierung der Sinnbegriffe könnte zu einer Bereinigung der anstoß-erregenden Vermischung religiöser und psychotherapeutischer Ebenen führen.

Frankl (1982a, 72) führte mit dem traditionellen Sinn Verständnis eine "Kopernikanische Wendung" durch. Dadurch hat er den Menschen in eine dynamische Beziehung zum Sinn gebracht. Der Sinnbegriff erhielt eine humane Proportion, was ihn handhabbar und praktikabel machte. Für die Logotherapie findet sich Sinn daher nicht mehr allein durch die Offenbarung. Die Welt der Werte und die praktische Verwirklichung von Werten wird nun maßgeblich für den Lebenssinn. "Den Sinn des Daseins erfüllen wir – unser Dasein erfüllen wir mit Sinn – allemal dadurch, daß wir Werte verwirklichen" (Frankl 1984, 202). Sinn als Kategorie des Freien im Menschen stellt sich als "Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit" (Frankl 1982, 255) dar. Sinn ist bei Frankl nicht inhaltlich definiert, sondern formal, nämlich als Freiraum bzw. Appell, den der Mensch aufgreifen kann inmitten der Bedingungen seiner Faktizität.

Der Franklsche Sinnbegriff setzt den Wertebegriff voraus. Das Problem der Sinnfindung ist daher zunächst ein Problem der Wertfindung. Was sind Werte? Wodurch erhalten die Werte – in ihrer Letztbegründung – ihren Wert?

Für Frankl sind Werte "umfassende Sinnmöglichkeiten" (Frankl 1982a, 58). Sie werden mit dem "Sinn-Organ" Gewissen in der einzelnen Situation in Abstimmung mit dem "'ewigen', allgemeingefaßten'moralischen Gesetz'" erfaßt (Frankl 1979,29). Das Gewissen als die "Stimme der Transzendenz" (ebd. 46) erweist sich bei "näherer und eingehender phänomenologischer Analyse als aufhellbar, und aus dem Etwas wird ein Jemand, eine Instanz durchaus personaler Struktur (…) und wir sollen die letzten sein, die sich scheuen, diese Instanz, dieses Personalissimum, so zu nennen, wie die Menschheit sie nun einmal genannt hat: Gott." (Frankl 1959, 694) Was das Gewissen sagt, ist daher für den Menschen absolut (Frankl 1983, 105).

Die Werte, die vom Gewissen in der Situation abgestimmt werden, bezeichnet Frankl in zweierlei Hinsicht als relativ: sie sind bezogen auf den Wertenden und seine Situation einerseits (Frankl 1982a, 55) wie auch andererseits und zugleich auf ein 'Wertmaximum" (Frankl 1950,86), auf einen "Höchstwert", "der Maßstab und Grund allen menschlichen Wertens und unabhängig von der menschlichen Erkenntnis und Einstellung ihm gegenüber ist. (…) Er selbst ist das 'Bezugssystem der Wertbezüge' (Frankl 1950,86)" (Böschemeyer 1977,101).

Diese Konzeption der Wertentstehung bleibt logischerweise im Sinnverständnis erhalten. Für Frankl ist das menschliche Werterfassen daher eine situative Bezugnahme zum absoluten Wert. "Nur von einem absoluten Wert her kann überhaupt erst gewertet werden. Jeder Wertung ist nämlich ein Wertmaximum, ist das Optimum zugrundegelegt. Erst von ihm her erhalten die Dinge, die Sachen, ihren Wert" (Frankl 1984, 223). Es ist daher der Kritik Caponettos (1985) nicht wirklich zu folgen, der zum Ergebnis kommt, daß Frankl teilweise einem zeitgenössischen Immanentismus verfallen sei. Deshalb oszilliere Frankl "zwischen dem Realismus, den ihm die Originalität seiner Entdeckungen auferlegen, und den Ideen der Philosophie, welche sein theoretisches Bezugssystem darstellen" (Caponetto 1985, 31).

Mit der Logik des "zu Ende Denkers" (Frankl 1981, 146) gibt Frankl an anderer Stelle zu erkennen, was er als "Wertmaximum" ansieht. "Erst von einem absoluten Wert, von einer absoluten Wertperson her: von Gott her - erhalten die Dinge einen Wert" (Frankl 1984, 223). Das Werthafte spiegelt sozusagen ausschnitthaft das Göttliche in die Welt herein, stellt einen Lichtstrahl der absolutenTranszendenz in der relativen Immanenz dar. Analog dazu verhält sich Frankls Gewissenskonzeption. Er sieht im Gewissen das Einfallstor der Transzendenz, das "Sprachrohr" einer" außermenschlichen Instanz" (Frankl 1979, 46 vgl. die Kritik dieser Auffassung bei Küng 1987, 359 f.).

Wenn im Wertverständnis Gott genetisch zugrunde liegt, wie es bei Frankl der Fall ist, liegt es nahe, daß die Wertfindung zumindest teilweise über den "Opfersinn" (Röhlin 1986, 59) geht: "Wert und Sinn ist den Dingen in dem Maße gegeben, als sie hergegeben werden können für etwas anderes, als sie hingegeben werden können an etwas Höheres…" (Frankl 1950,87), "dem Höchsten zuliebe" (ebd.) bzw. „zum 'höheren Ruhme' Gottes" (ebd.).

Vordergründig sieht die Franklsche Sinnkonzeption aus wie ein Zirkelschluß, wenn wir seine Auffassung über die Wertentstehung weiterverfolgen. Wir sahen, daß Sinnfindung über Wertfindung erfolgt. Die Werte leiten sich ihrerseits von einem absoluten Wertmaximum ab, das Frankl mit Gott gleichsetzt. Dieses Wertmaximum "hat" keinen Sinn, weil es selbst "Sinn ist" (Frankl 1984, 202). An anderer Stelle führt Frankl aus, daß jedem Sein, somit

jedem Wert, der ist, "Sinn immer schon vorausgesetzt ist" (Frankl 1979, 76). Den Werten ist Sinn ontisch und ontologisch vorgängig. Anders gesagt: die Voraussetzung für Sinn ist der Wert; aber Wert ist nur, was Sinn hat. "Im Anfang war der Sinn", so betitelt Frankl programmatisch ein Interview über Sinn (1982b). Der Sinn war vor dem Sein, vor dem Wert. Darum können die Werte als hinführend zum Sinn dienen. So ließe sich vielleicht die Tautologie wieder lösen. Werte präsentieren sich als Einstiegsmöglichkeit in die Sinndimension, weil sie abgeleitet sind vom Ursinn oder "Über-Sinn" (Frankl 1982a, 43), der selbst Sinn ist und allem Sinn verleiht: Gott.

Frankls Sinnbegriff ist ein potentieller und existentieller in der konkreten Begegnung, in letzter Analyse aber absolut, weil vom Absoluten abgeleitet; objektiv, weil vorgegeben; einfordernd, weil allem Sein vorgängig. Sein Sinnkonzept hat appellativen und moralischen Charakter, weil es darum geht, dem vorgegebenen "Gesollten" (Frankl 1982a, 56) Folge zu leisten.

Frankls Logotherapie als Beistand zur Sinnfindung (Frankl 1959, 719) kann als letztes Ziel nicht abgesprochen werden, über den Weg des psychologischen Beistands dem Menschen einen Zugang zum Absoluten zu vermitteln und an der unbewußten Religiosität des Menschen (Frankl 1979) anzusetzen, sie zu fördern, vielleicht zu wecken und gegebenenfalls bewußt zu machen. Wohl geht es Frankl zunächst um die Suche des existentiellen Sinns. Er erweist sich aber stets als Vorhut des absoluten Sinns, mit dem er untrennbar (weil kausal und logisch) verbunden ist. Im logotherapeutischen Verständnis wäre das Leben in seiner Ganzheit sinnlos, läge nicht ein göttlicher Sinnauftrag vor. "Das Ganze hat keinen Sinn – es hat einen Übersinn (…) Den Übersinn zu denken, ist unmöglich; so ist es notwendig, ihn zu glauben" meint Frankl (1984, 201). Sinn – vermittelt über die Werte – steht wie ein Licht vor uns, das vom Absoluten ausgeht und sich an den Dingen in der Welt bricht; erfaßbar ist dieser Sinn für den Menschen durch das "Sinn-Organ" Gewissen, dem Einfailstor der Transzendenz. Frankl habe für unsere Zeit das „anima naturaliter religiosa" wiederentdeckt, meint Caponetto (1985, 33) am Ende seiner Studie über den „Willen zum Sinn".

3. Der existentielle Sinn

Der Mensch gerät in existentielle Not und Hilflosigkeit, wenn seine Emotionalität verflacht und er daher den Grund für sein Handeln und Leben nicht mehr kennt und spürt. Seine Existenz verflacht in dem Maße, als ihm die Motive für seine Motivation abhanden kommen. Als existentielle Motive gelten die Werte, die ihn zum Aufnehmen eines Kontaktes zur Welt bewegen. Wird das Lebenswerte nicht (mehr) empfunden oder wird der eigenen Emotionalität eine untergeordnete Bedeutung zugemessen, dann wachsen die Vorgaben, Pflichten, Ansprüche, Normen und Sachzwänge zu Imperativen aus, die sich der Person bemächtigen. Das subjektive Wetterleben ist angesichts von Imperativen bedeutungslos. Es erstarrt im Ausüben der Funktion und wird abgedrängt von seinem Ursprung. Es ist heute vor allem die Menge, die Vielfalt, das Tempo, wodurch die Nähe, das Zurückfinden zum Ursprung verwehrt ist, während es früher mehr der Traditionalismus und die restriktiven bürgerlichen Konventionen waren.

"Existenz ist eines der Worte für Wirklichkeit (…): alles wesentlich Wirkliche ist für mich nur dadurch, daß ich ich selbst bin. Wir sind nicht bloß da, sondern unser Dasein ist uns anvertraut als Stätte und als Leib der Verwirklichung unseres Ursprungs." (Jaspers 1974, 1) Die Bedeutung der existentiellen Wende liegt darin, sich dem Menschen, seinem Ursprung und seinem Können zuzuwenden. Mag dieser Ursprung vor oder hinter ihm liegen, außerhalb im Metaphysischen, in der Natur oder im Menschen selbst, er ist jedenfalls im Menschen anzutreffen. Die existentielle Hinwendung zum Menschen führt dazu, den Ursprung des Könnens und Erlebens im Menschen aufzusuchen und sich darauf zu konzentrieren. Für Jaspers ist der Ursprung die Transzendenz, die es in der Freiheit zu ergreifen gilt (1986, 50 ff.). Heidegger bezeichnet "Dasein" als ein " immer schon 'über-sich-hinaus' (…), als Sein zum Sein-Können" (Heidegger 1979, 192). In diesem Sein-Können als seinem ureigensten Vermögen ist der Mensch er selbst (ebd.).

Das existentielle Verständnis von Sinn setzt daher am Menschen an, an seinem Ursprung, an seiner Freiheit und an seinem Sein-Können. Der existentielle Sinn rekurriert auf die Möglichkeiten, die der Mensch hat und auf die Wirklichkeit, die dem Menschen nur dort ist, wo er sich nicht selbst den Weg verstellt, sondern offen ist für den Eindruck der Welt. Wo von Existenz die Rede ist, wird das Subjekt als Ausgangspunkt allen Handelns gewählt. Existentieller Sinn beginnt bei dem, was der Mensch in seiner Bewegtheit ergreifen kann, mitten in seiner Situation.

Wenn Frankl (1982,255) Sinn als eine "Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit" definiert, so alludiert das ein Bild, wo sich eine Möglichkeit des Existierens als ein Ausweg aus einer scheinbar ausweglosen, realen Si-

tuation auftut. Dies unterstreicht den befreienden Aspekt von Sinn, der ihm zu eigen ist. Doch fehlt bei dieser Definition neben der Kognition die Emotion, welche durch die volle Zuwendung der Person mit ihrem Fühlen und Spüren zur motivationalen Kraft wird.

Wir möchten daher den existentiellen Sinn definieren als die "wertvollste Möglichkeit der Situation". Existentieller Sinn entsteht durch die Wechselwirkung zwischen dem erlebenden, fühlenden, leidenden Ich und seiner (wertvollen oder wertlosen) Welt. Existentieller Sinn ist in der Situation jene Richtung des Handelns, Erlebens, Einstellens, die einzuschlagen verheißt, daß daraus etwas Gutes wird.

Das existentielle Sinnverständnis basiert ebenfalls wie das ontologische auf Werten. Hierin folgen wir Frankl. Doch unterscheidet sich unsere Auffassungmöglicherweisc darin, daß die existentiellen Werte nicht aus einem vorgegebenen Sinn deduziert gesehen werden, sondern daß die Dinge ihren Wert aus der situativen Berührung des Subjekts mit seiner Welt erhalten, die auf es einwirkt. Ein solches Wertverständnis nimmt nicht Bezug auf eine Absolutheit außerhalb des unmittelbaren Lebensbezugs. Es basiert auf der Wechselwirkung von erlebter Situation mit der erfühlten Grundeinstellung zum Leben (Grundwert). Als Wert wird das empfunden, was diese Grundhaltung zum Leben, dieses einwilligende "Ja zum Leben" in Resonanz bringt, fördert oder weckt (vgl. weitere Ausführungen in Langle 1993, 22–59; 161–173). Erst durch den Menschen werden die Werte in eine Sinnperspektive gereiht und in einen sinnvollen Zusammenhang mit seiner Lebenswirklichkeit gebracht. Persönliche Werte sind in diesem Verständnis das Primäre, Sinn das Sekundäre, nämlich jenes Gut, das durch das (Er-)Leben der Werte entsteht.

Das existentielle Wertverständnis steht somit nicht mehr in der direkten und zwingend notwendigen Genealogie Gottes, der sich im Wert wiederspiegelt (was offen bleibt), sondern es ist die Qualität des Daseins in seiner schlichten Gegebenheit als Leben, das im Werterleben durch die Welt in Schwingung gerät. Persönlicher Wert ist mithin eine Gefühlsresonanz des Subjekts auf die Qualität von Seiendem, an dem es teilhat. Existentieller Sinn erweist sich als eine Perspektive, in die der erlebte Wert zu stehen kommt. Der existentiellen Sinnfrage geht es darum, wie mit diesem Wert umgegangen wird, damit er erhalten bleibt, wächst oder zu einem neuen Wert führen kann.

Zum Beispiel kann jemand existentiell vor der Sinnfrage stehen, wenn er ins Wochenende geht. Wie mit diesem Wert umgehen, damit es ein "gutes" Wochenende wird? Zurück in der Arbeit stellt sich am Montag die Frage, was mit einer langweiligen, mühsamen Arbeit tun, damit es "nicht umsonst" ist, was er macht; damit diese Stunden nicht "sinnlos" verlebt werden. Um welchen Wert geht es,wenn er eine solche Arbeit auf sich nimmt? Welcher Wert kann dadurch vermehrt, geschützt, erhalten, geschaffen werden? – In solchem Rahmen bewegt sich das existentielle Sinnverständnis.

Der existentielle Sinnbegriff steht im ursprünglichen Verständnis des Wortes „Sinn", das "Richtung" meint, welcher der Schritt im Gehen folgt. Der existentielle Sinnbegriff ist erlebens- und handlungsorientiert, und postuliert darum keine metaphysische Absolutsetzung. Wie es keine absolute Richtung gibt, sondern nur aufeinander bezogene Richtungen, so ist auch der existentielle Sinn als Orientierungsgröße immer nur ein relativer Sinn.

Die existentielle Sinnsuche beginnt beim Wertfühlen des Menschen. Es interessiert primär nicht der Sinn, dieser resultiert auf der Basis des stattgehabten Werterlebens. Es interessiert der Mensch in seiner Erlebnis-, Handlungs- und Einstellungsfähigkeit, um die drei Wertkategorien Frankls (1982a, 59 ff.) aufzugreifen. Die existentielle Sinnsuche kann nur über das Heben und Zulassen der Emotion beginnen. Um diese für den noetischen Schwingungsraum freizubekommen, bedarf es im Falle psychogener Krankheiten mitunter der biographischen Arbeit. Solange die Person kein "Ja zum Leben" in sich trägt und spürt, ist die Sinnlosigkeit ein sich wiederholendes Problem.

Besteht jedoch eine emotionale Offenheit für Werte, so ergibt sich Sinn wie von selbst. Existentieller Sinn ist sorgsamer Umgang mit Werten. Er entsteht durch die Auswahl der Werte und die Ausrichtung des Umgangs mit ihm. Existentieller Sinn bedeutet, anders formuliert, "Kursnahme" in Richtung Wertoptimierung.

Sinn erweist sich im existentiellen Kontext aber nicht nur als Herausforderung, sondern auch als revelatorisch, weil er die "innere Spur" (das Gespür) von außen sichtbar macht. Das, was ein Mensch als existentiellen Sinn ansieht, zeigt an, worauf er als Person angelegt ist. Existentieller Sinn ist biographisch das, woran sich die Person in ihrer höchsten Entfaltungsmöglichkeit entdecken kann. Hier könnte eine Brücke hinüber zum ontologischen Sinn liegen: durch den Vollzug des existentiellen Sinns stößt der Mensch im Laufe seines Lebens zum ontologischen Sinn seiner Existenz vor. Ansonsten gibt der existentielle Sinn keine Auskunft darüber, ob etwas (ontologisch) Sinn hat.

4. Der ontologische Sinn

Die begriffliche Unterscheidung von existentiellem und ontologischem Sinn macht Frankl nicht. Dadurch wird eine fundamentale Differenz im Verständnis und in der Praxis von Sinn verwischt, die sich auf den Zugang, auf die Erfahrung und die Haltung zum Sinn auswirkt. Es macht einen großen Unterschied aus, ob – ontologisch – nach dem Sinn, den eine Sache oder ein Umstand an sich haben, gefragt wird, oder – existentiell – nach dem persönlichen, subjektiven Sinn, den eine Sache oder persönliche Umstände für die Einstellungen und für das Verhalten des einzelnen Menschen in einer bestimmten Situation haben. Ontologisch wird nach einem Zusammenhang gefragt, der in der Sache an sich liegt und sich letztlich nur aus dem „Bauplan der Welt" ableiten kann, das dem jeweiligen Ding bzw. Geschehen seine Sinnhaftigkeit verleiht. Der Mensch ist dabei nur Betrachter, Vernehmender, Denkender. Frankls Sinnverständnis ist in der letzten Analyse nach meiner Auffassung hier anzusiedeln.

Existentiell wird nach einem Sinn gefragt, den es noch gar nicht gibt. Gegeben sind die Werte, der Sinn aber entsteht erst durch das Subjekt, und zwar indem es sich auf den Wert einläßt. Der existentielle Sinn verlangt in höchstem, aktivem Maße die Beteiligung der Person. Sie ist in existentieller Hinsicht sinnstiftend.
Statt einer Differenzierung in „ontologisch" und „existentiell" macht Frankl (1982a, 55) eine andere Unterscheidung, nämlich die in „absoluten Sinn" (Gott), mithin „Sinn des Ganzen", und „relativen Sinn", auch „Situationssinn". Was als ontologischer Sinn zu verstehen ist, meint hingegen nicht nur den absoluten Sinn, sondern den Sinn von allem, was ist. „Wozu gibt es…?" ist die Frage, in die alles eingesetzt werden kann, was es gibt. Die Sinntotalität ist nur eine der Fragen des ontologischen Sinns. Andere sind beispielsweise Fragen nach dem Sinn des Menschseins, der Geschichte, der Kriege, der Armut, der Geschlechterunterschiede, usw.
Ontologische Sinnfragen sind oftmals der Motor wissenschaftlichen Forschens und zugleich ihre Schnittstelle zur Philosophie. Wenn z.B. in der Biologie dem Sinn der Entwicklung von Eckzähnen nachgegangen wird, so erschöpft sich die naturwissenschaftliche Beantwortung in der Angabe der Zweckhaftigkeit. Eckzähne haben sich in der Evolution durch die Möglichkeit, tierische Beute reißen zu können als überlegen erwiesen. Der Zweck stellt eine Reduktion der ontologischen Sinnfrage auf einen kleinen, funktionalen und als solchen überschaubaren Sinnhorizont dar. Diese Reduktion hat eine Parallele mit dem existentiellen Sinn, der ebenfalls die Sinnfrage auf eine überschaubare Ebene beschränkt, nämlich auf das subjektiv-personale Angefragt sein.
Blendet der Naturwissenschaftler den Horizont der Sinnfrage wieder auf und löst er sich von der reinen Zweckhaftigkeit, so stellt sich ihm als weitere ontologische Sinnfrage die Frage nach dem Sinn der Entwicklung von reißenden Raubtieren, die neben ihrer Funktion im Gefüge der Arten (Zweckebene!) auch etwas von der Art und Grausamkeit des Lebens selbst deutlich machen. Auf dieser rein ontologischen Sinnebene stoßen wir aber alsbald an die Grenzen des Wissens, weil uns der zugrundeliegende Organisations- und Entwicklungsplan tierischen Lebens nicht bekannt ist. Hätten wir die Tiere erschaffen, so wie wir ein Kunstwerk schaffen, so wüßten wir vielleicht um den Sinn ihres Seins. Daß die ontologische Sinnfrage je nach Thematik auch in die Psychologie hineinreicht, wird sofort ersichtlich, wenn wir nach dem Sinn von Leid fragen. Die verzweifelte, auflehnende Frage, warum einen das Schicksal trifft, ist der Versuch, den „Bauplan des Lebens" hinsichtlich der in ihr waltenden Gesetzmäßigkeit und Ordnung zu verstehen. Denn die Zwecklosigkeit von Unglück, Leid und Tod ist offensichtlich und macht auch den schwersten Teil des Leidens aus. Wenn kein Zweck (als faßbare „Kleinausgabe" des ontologischen Sinns) mehr zu fassen ist, dann geht es um die schwierige Aufgabe, den ontologischen Sinn in Reinform zu verstehen: es geht darum, den Sinn des Zwecklosen zu begreifen. Diese Aufgabe stellt uns vor die Aporie des Nicht-Wissens und bringt uns in eine oft schwer zu ertragende Sprachlosigkeit. Ein Ausweg ist der Glaube an die sinnvolle Planung allen Geschehens durch Gott, ein anderer die Wende zum existentiellen Sinn: was kann der Betroffene tun, damit Schlimmeres verhütet und vielleicht noch etwas Gutes aus dem Umgang mit dem Geschehen wird?

Die Unterscheidung zwischen ontologischem und existentiellem Sinn erweist sich im Zusammenhang mit der Bewältigung unausweichlichen Leids als besonders wichtig und hilfreich, weil durch das deklarierte, eingestandene Nicht-Wissen des ontologischen Sinns eine Entlastung verbunden ist. Sie besteht zunächst in der Entbindung vom latenten, vielleicht unausgesprochenen Anspruch, daß dieses Leid Sinn habe, und nur der Betroffene ihn (noch) nicht sehe. Es entbindet vom Anspruch glauben zu müssen, wenn ein Glauben-Können verloren ging. Es wird die Heilserwartung an Fachleute (Seelsorgern, Logotherapeuten) zurückgenommen und die Gefahr sektenhafter oder gurumäßiger Abhängigkeit reduziert. Zugleich beinhaltet das offene Nicht-Wissen-Können des ontologischen Sinns den Hinweis, daß es auch eine über

die psychologische, philosophische und psychotherapeutische Auseinandersetzung hinausgehende Möglichkeit gibt, sich mit dem Leid auseinanderzusetzen, nämlich die religiöse. Sie behält im Bereich des ontologischen Sinns ihre jahrtausendealte Gültigkeit.

5. Diskussion

Frankls Versuch einer existentiellen Wendung des Sinnverständnisses hat den Sinnbegriff für die Psychologie erschlossen. Die Wendung ist jedoch nicht ganz zu Ende geführt. Sein Sinnbegriff ist weitgehend in der Thcologie verhaftet geblieben. Das konnte nicht ohne Folgen für die Praxis sein. Der für den Menschen lebbare und faßbare Sinn leitet sich bei Frankl deduktiv von einer Absolutheit ab, die philosophisch gesehen eine axiomatische Verabsolutierung darstellt und mithin zum Rationalismus gehört, wie Espinosa (1991) feststellte. Hinter diesem rationalistischen Begründungsanspruch schimmert eine tiefe, persönliche Gottesbeziehung durch. Sie macht die rationalistische Gefühlskalte wett, wenn man selbst in einer solchen Religiosität steht.

Ein in der Ontologie verhafteter Sinnbegriff hat für die Praxis vielfach Auswirkungen. Es zeigt sich schon darin, daß Frankl sich wenig für das subjektive Werterleben interessiert, sondern nur für das, was sinnvoll ist. Denn das Sinnvolle ist für ihn das Ziel, in welchem alle Werte zusammenlaufen. Frankls Logotherapie und ihr Sinnverständnis ist nicht aus dem Gewissen (Espinosa 1991), sondern aus der Metaphysik abgeleitet. Durch den engen Konnex mit der Absolutheit kann Frankls Sinnverständnis mitunter zwingenden und moralisch – appellativen Charakter bekommen, wo die menschliche Realität und das Gewicht unmittelbarer Leiderfahrung wie auch die belastende Alltäglichkeit vor dem Absolutheitsanspruch zurückgedrängt ist. Dieses Sinnverständnis kann zur emotionalen Überforderung führen, weil für den psychischen Verarbeitungsprozeß (wie z.B. das Klagen) wenig Raum ist, wenn eine absolute Sinnhaftigkeit des ganzen Lebens und eo ipso auch des Leidens in letzter Konsequenz postuliert ist. Durch die fehlende Beschäftigung mit dem Wert fühlen bleibt das logotherapeutische Sinnverständnis für den weniger religiösen Menschen emotional kalt und kognitiv in der Begründung.

Die Logotherapie beschäftigt sich konsequenterweise nicht mit der Emotionalität, und schenkt dem subjektiven Erleben in den Gesprächen kaum Beachtung. Konsequenterweise ist Selbsterfahrungin der Ausbildung der Therapeuten für Frankl geradezu “anti-logotherapeutisch”. Das Eingehen auf die Biographie, die als Erlebnishintergrund maßgebliche Bedeutung für den Menschen hat, wird in der Logotherapie als Ablenken vom Sinnanspruch, der immer nur auf die Zukunft gerichtet zu sein hat, angesehen.

Im Gegensatz dazu stellt das existentielle Sinnverständnis nicht Gott an den Anfang. Es stellt den Menschen mit seinen Fähigkeiten in den Mittelpunkt und sieht ihn ausgerichtet auf eine Welt, auf die er trifft. Sinn ist darin eine induktive Größe, weil er als Perspektive zu größerem Wert hin aufgefaßt wird.

Die praktische Auswirkung eines existentiellen Sinnkonzeptes ist, daß die Aufmerksamkeit ohne Anspruch auf einen umfaßenden Sinn auf die lebensgestalterische Änderung der unmittelbaren, konkreten Lebenssituation bzw. auf ihr Erleben gerichtet ist. Eine entwickelte Emotionalität ist erforderlich, um der eigenen Sinnspur Folge leisten zu können. Der existentielle Sinn ist als Wechselwirkung konzipiert und nicht als substantielle Vorgabe. Darum entlastet er von moralischen Imperativen und einem Unterwerfungsanspruch unter die apriorische, absolute Sinnhaftigkeit alles Erlebten und Erlittenen. Doch kann dies auch einen Verlust an idealer Motivation und letzter Hoffnung bedeuten. Es wirft die Frage auf, ob eine psychologische Beratung und Behandlung diesem legitimen religiösen Anspruch der Menschen versuchen soll zu entsprechen? Die Gruppierung, der ich angehöre, sieht die Aufgabe der Beratung darin, für religiöse Ansprüche den Seelsorger zu vermitteln und auf die Religion aufmerksam zu machen. Unser Ziel ist, dem Menschen sich selbstverständlich und ihm die Welt zugänglich zu machen. Selbsterfahrung, biographischer Zugang und Offenheit für die Emotionalität ist daher auf therapeutischer Seite erforderlich.

Das Aufkommen kontroversieller Strömungen innerhalb der Logotherapie ist durch die Unklarheit einer fehlenden begrifflichen Trennung in ontologischen und existentiellen Sinn vorprogrammiert. Der schillernden Zweideutigkeit des Franklschen Sinnbegriffs entsprechend werden die einen die Logotherapie primär religiös, wenn auch überkonfessionell fundiert finden und ihren Glauben durch die Logotherapie bestätigt sehen. Daneben werden andere den Sinnbegriff emotional verankert und somit allein psychologisch begründet verstehen. Diese wehren sich gegen eine subkutane Missionierung durch die Logotherapie und empfinden die religiöse Sinnauffassung als einen vorschnellen Übergriff auf eine persönliche Ebene, die im explizit religiösen Gespräch offen angegangen werden soll. Umgekehrt glauben die Anhänger einer religiös fundierten Logotherapie, daß die Weite und Tiefe ihrer Sicht durch eine psychologische Verknappung

zu leiden hätte. Sie empfinden, daß ihnen und anderen Menschen durch einen solchen Reduktionismus etwas Wesentliches ihres Lebens genommen würde.

Beim Franklschen Sinnbegriff steht Gott am Anfang. Sinn und Werte sind Vermittler, weil sie von ihm künden. Es findet sich das Prinzip des prophetischen Glaubens wieder. Im existentiellen Sinnverständnis steht am Ende Gott offen. Werte sind Orientierungshilfen; und Sinn ist Orientierung in Richtung auf Wertvermehrung. Existentieller Sinn ist somit als ein Zuarbeiten auf die Vergrößerung des Lebenswertes zu verstehen, ohne daß darin zwingend ein religiöses Verstehen oder das Absolute enthalten wäre. Darin liegt ein Wert, aber auch die Mühe einer existentiellen Wende, daß sie den Menschen wieder freigibt und auf das eigenverantwortliche und persönliche Besorgen seiner Existenz verweist. Durch die Hereinnahme des Endes und der Begrenztheit menschlicher Existenz in den Anfang geht auch das existentielle Vorgehen von vornherein aufs Ganze – auf die Ganzheit menschlicher Existenz von Geburt bis Tod.

Literatur

Böschemeyer U. (1977) Die Sinnftage in. Psychotherapie und Theologie. Berlin: de Gruvter

Caponetto M. (1985) La vobentad de sentido en la logo- terapia de Viktor Frankl. Estudio critico. Buenos Aires: Instituto de Ciencias Sociales, IUS.

Espinosa N. (1991) Die Wiedereinführung des Gewissensprinzips in die Psychologie. Vortrag vom 28.9.1991 in Graz, GLE-Tagung

Frankl V. (1950) Homo patiens. Wien: Deuticke

Frankl V. (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V., Gebsattel V.v., Schultz J. (Hg.): Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie, Bd. III, 663–736

Frankl V. (1976) Man's Search for Meaning. In: Needleman J (Ed) On the Way to Selfknowlcdge. N.York Knopf, 182–201

Frankl V. (1979) Der unbewußte Gott. München: Köscl

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

(1982a) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke (1982b) Im Anfang war der Sinn. Wien: Deuticke

Frankl V. Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. München: Piper

Der leidende Mensch. Tknthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bem: Huber

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

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

Jaspers K. (1974) Existenzphilosophie. Berlin: de Gruyter

Jaspers K. (1976) Einführung in die Philosophie. München; Piper

Küng H. Heilung oder Hindernis. Religion bei Freud, Adler, Fromm, Jung und Frankl. Stuttgart: Kreuz

Langle A. Existiert Gott? Antwort auf die Gottesfrage der Neuzeit. München: dtv

Längte A. (Hg.) Sinnvoll leben. Angewandte Existenzanalyse. St. Pölten: NÖ Pressehaus

Kolbe Ch. (1993) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien; Tagungsbericht der GLE 1/2,1991

Lübbe H. Theodizee und Lebenssinn. In: Arch. Filosofia 56, 407–426

RattarJ. (1976) Viktor E. Frankl. In: Rothner J. (Hg): Pioniere der Tiefenpsychologie. Wien: Europaverlag

Rohlin K.-H. (1986) Sinnorientierte Seelsorge. München: tuduv

Yalom I (1980) Existential Psychotherapy. New York: Basic Books

Im Original erschienen in: EXISTENZANALYSE 1/1995 (S. 5–15)

LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE – EINE BEGRIFFLICHE STANDORTBESTIMMUNG

Alfried Längle

Nach einer kurzen Darstellung des psychotherapiegeschichtlichen Hintergrundes, der für die Entwicklung von Logotherapie und Existenzanalyse maßgeblich war, wird das Fränkische Verständnis von Logotherapie und Existenzanalyse aufgezeigt. Demnach ist Logotherapie vorwiegend „sinnzentrierte Psychotherapie", während Existenzanalyse die dazugehörige Theorie und anthropologische Fundierung der Logotherapie darstellt. In den frühen Schriften verwendet Frankl den Begriff „Existenzanalyse" auch noch zur Bezeichnung einer psychotherapeutischen Vorgangsweise.

Im Verständnis der GLE heute erfüllt die Logotherapie die Kriterien einer „sinnorientierten Beratungs- und Behandlungsform". Diese Bezeichnung könnte auch die schwierige Zuordnung der Logotherapie zur gängigen Psychotherapie klären.
Daneben ist Existenzanalyse, dem frühen Verständnis Frankls folgend, weiterentwickelt worden und ist durch die GLE heute zum „psychotherapeutischen Verfahren bei seelischen Störungen und Krankheiten" geworden. Existenzanalyse ist nicht nur auf Sinnprobleme beschränkt, sondern hat die Mobilisierung sämtlicher Bedingungen für ein ganzheitliches, personal fundiertes Existieren zur Aufgabe. Als solche Methode ist die Existenzanalyse auch vom österreichischen Gesundheitsministerium als psychotherapeutisches Verfahren anerkannt worden, welches die Bedingungen einer wissenschaftlich fundierten Psychotherapie nach modernen Standards erfüllt.

1. Abriß des historischen Hintergrundes für die Entwicklung von Existenzanalyse und Logotherapie

Viktor Frankl, der Vater der Existenzanalyse und der Logotherapie (Frankl 1982b, 271 f.), hat sich bekanntlich im Wien der 20er Jahre zuerst mit Sigmund Freuds Psychoanalyse und dann mit Alfred Adlers Individualpsychologie beschäftigt (vgl. dazu „Eine autobiographische Skizze" in Frankl 1981, 143–172). In der Auseinandersetzung mit diesen Psychotherapierichtungen bemerkte er, daß die damalige Tiefenpsychologie ein wesentlich humanes Phänomen nicht berücksichtige bzw. auf einer inadäquaten Ebene behandle: Die Suche des Menschen nach einem Sinn seiner Existenz. Für Frankl war dies schon als kleinen Jungen ein Anliegen gewesen (Frankl 1981, 144). Als Frankl bei Adler mit seinem Anliegen nach einer „Rehumanisierung der Psychotherapie" auf Ablehnung stieß (vgl. ebd. 152 ff; Titze 1988), begann er als „Ausgestoßener" der tiefenpsychologischen Richtungen seine „Höhenpsychologie" zu entwickeln.

Frankl wandte sich von Anfang an mit seiner Logotherapie und Existenzanalyse gegen jede Form des Reduktionismus. Er kämpfte – und das ist ein besonderes Verdienst Frankls im Rahmen der Psychotherapie – gegen jede verkürzte und festschreibende Sicht des Menschen, die in ihm ein „nichts als" zu sehen glaubt (Frankl z.B. 1983, 13).

„Wer die Position der Existenzanalyse verstehen will, der muß ihre Ausgangsposition kennen. Die Ausgangsposition der Existenzanalyse war jedoch eine Opposition, und zwar die Opposition gegen den Psychologismus innerhalb der Psychotherapie.
Es war die Sünde wider das Geistige, die das Ärgernis des Psychologismus ausgemacht hat. Eine Psychologie ohne Seele', wie Fr. A. Lange sie genannt hat, hatte es längst gegeben, und sie war bereits überwunden worden – nicht zuletzt dank der Erkenntnisse eines Sigmund Freud. Nach wie vor gab es jedoch eine Psychologie ohne Geist. Diese geistlose, eben die psychologistische Psychologie, ist – wie wir schon gehört haben – notwendig auch wertblind. Das Vorgehen des Psychologismus ist dadurch gekennzeichnet, daß er eine Projektion vornimmt: er projiziert alles aus dem geistigen „Raum" hinab in die „Ebene" des Seelischen. Hiebei verliert alles, verliert jeder geistige Akt, seinen intentionalen Bezug auf transzendente Gegenstände – auf die eben die Ebene des Seelischen transzendierenden Gegenstände. Ohne Bezugnahme auf den jeweils intendierten Gegenstand resultiert jedoch, an Stelle des Geistigen, ein seelischer Zustand. Wo es geistige Intentionalität gab, gibt es nunmehr mir noch seelische Faktizität.

Im Augenblick jedoch, da diese Projektion vor sich gegangen, wird alles Menschliche mehrdeutig." (Frankl 1984, 176)

Existenzanalyse und Logotherapie sind, wie Frankl deutlich darlegt, aus einer Oppositon erwachsen, und zwar aus der Opposition gegen den Psychologismus. Logotherapie kann daher im Fränkischen Verständnis sinngemäß als ein Heilmittel für die Psychotherapie angesehen werden, mit dessen Hilfe der „Psychologismus innerhalb der Psychotherapie durch etwas überwunden werden" kann, „was wir als Logotherapie bezeichnen möchten" (Frankl 1982a, 25).

„Man hat den Ausdruck Tiefenpsychologie geprägt; wo aber bleibt die Höhenpsychologie – die nicht nur den Willen zur Lust, sondern auch den Willen zum Sinn mit einbezieht in ihr Gesichtsfeld? Wir müssen uns fragen, ob es nicht an der Zeit ist, auch innerhalb der Psychotherapie die menschliche Existenz nicht nur in ihrer Tiefe, sondern auch in ihrer Höhe zu sehen – damit allerdings bewußt hinausgreifend nicht nur über die Stufe des Physischen, sondern auch noch über die des Psychischen, und den Bereich des Geistigen prinzipiell einbeziehend.
Die bisherige Psychotherapie hat uns der geistigen Wirklichkeit des Menschen zu wenig ansichtig werden lassen" (ebd. 14).

So begann Frankl schon in den 20er Jahren explizit eine „Logotherapie" zu fordern, die er dann erstmals 1925 in einem Grundsatzartikel reflektiert hat. Ab 1933 gebrauchte er die Bezeichnung „Existenzanalyse" (Frankl 1981, 155), die er 1938 und dann ausführlich 1939 in einem eigenen Artikel theoretisch begründet hat.

Die von Frankl aufgeworfene Kritik stammt natürlich nicht von ihm alleine. Edmund Husserl hat die Psychologismuskritik aufgeworfen, Karl Jaspers hat sich mehrfach mit ihr auseinandergesetzt. Viktor von Weizsäcker forderte ebenfalls – wahrscheinlich ohne Wissen von Frankl – eine „Logotherapie" (Weizsäcker 1976, VI, 32; V, 100; 141). Martin Heidegger, Ludwig Binswanger, Jean-Paul Sartre und später Medard Boss sprechen von „Existenzanalysen".

Das Anliegen, das Frankl als einer der ersten Psychiater vertrat, wurde schließlich von der großen Strömung der *humanistischen Psychologie* aufgegriffen und für die Psychotherapie bearbeitet. Aus dieser Bewegung kommt Carl Rogers mit seiner Gesprächspsychotherapie Frankl am nächsten. Diese ist ja eigentlich eine „Begegnungspsychologie", die vieles von dem psychotherapeutisch fruchtbar machen konnte, was auch bei Frankl grundlegender Bestandteil der Theorie ist (z.B. der Personbegriff, der existentielle Hintergrund, die Begegnung). Doch fehlte Frankl ein wesentliches Element in der Rogerschen Psychologie: nämlich die Sinnthematik, seine ureigenste Spezialität. Darum setzte er sich kritisch mit dem Rogerschen „encounter-movement" auseinander (meines Wissens die einzige Auseinandersetzung mit einer anderen psychotherapeutischen Richtung, die Frankl durchgeführt hat). In seinem Artikel „Kritik der reinen Begegnung – wie humanistisch ist die humanistische Psychologie?" (Frankl 1991, 217–233) meint er, „daß ein echter Dialog nicht zustande kommt, solange nicht die Dimension des Logos betreten wird. Ein Dialog ohne den Logos läuft auf einen Monolog à deux hinaus. Die Partner sind dann nicht mehr mit einem intentionalen Gegenstand befaßt, sondern nur mehr damit beschäftigt, sich selbst zum Ausdruck zu bringen." (ebd. 220 f.) Frankl argumentiert hier aus einer Position heraus, die in seinem Schrifttum niedergelegt ist, und die die Auffassung vertritt, daß die Person nicht faßbar ist und sich somit die Gemeinsamkeit der Begegnung erst am Sinn ereignen kann (ebd. 227).

Trotz der Abgrenzung, die Frankl oft genug der Psychoanalyse gegenüber vomimmt (z.B. Frankl 1983, 18; 1984, 170), bleibt er von einem tiefen Respekt für Freud beseelt. Er betrachtet Sigmund Freud als persönliches Vorbild wegen seiner Unbeirrbarkeit (vgl Frankls Vortrag „70 Jahre miterlebte Evolution der Psychotherapie" vom 31.7.1994 in Hamburg). Frankl hält aber anscheinend sehr viel von der Psychoanalyse, wenn er meint (1982b, 60),

„daß die Psychoanalyse auch für die Psychotherapie der Zukunft die Grundlage sein wird, mag sie auch noch sosehr, wie jeder Baugrund, immer mehr dem Blick entschwinden, während das Gebäude dieser Psychotherapie der Zukunft auf ihr errichtet wird. So ist denn Freuds Beitrag zur Grundlegung der Psychotherapie unvergänglich, und so ist denn auch seine Leistung unvergleichlich: Wenn wir die älteste Synagoge der Welt besuchen, die Alt-Neu-Schule in Prag, dann zeigt uns der Führer 2 Sitze – auf dem einen war der berühmte, legendenumwobene Rabbi Löw (dem man nachsagt, er habe aus einem Lehmklumpen den Golem geschaffen [und dessen Nachkomme Frankl ist – vgl. ebd. S. 271, Anm. AL]) gesessen, und auf dem anderen alle Rabbiner seither; denn keiner wagte es, sich gleich zu erachten dem Rabbi Löw und dessen Sitz einzunehmen. Und so ist denn durch die Jahrhunderte der Sitz des Rabbi Löw unbesetzt geblieben. Ich glaube, mit

Freud geht es uns ähnlich: niemand wird sich jemals mit ihm messen können."

Irgendwie bleibt diese Huldigung an Freud im sachlichen Kontext unverständlich. Denn es ist mir nicht bekannt, daß Frankl von der Freudschen Psychoanalyse irgendetwas für die Logotherapie und die Existenzanalyse übernommen hätte. Wenn die Psychoanalyse tatsächlich die Grundlage für Psychotherapie wäre und bliebe, wie Frankl meint, hätte es dann nicht einiges bedurft, was zu übernehmen gewesen wäre, um mit der Logotherapie eine Psychotherapie zu begründen? Das, was Frankl an psychotherapeutischer Fundierung ausgelassen (bzw. der „traditionellen Psychotherapie" überlassen) hat, wurde erst im Rahmen der GLE in die Existenzanalyse hereingeholt. Doch geschah dies nicht in Anlehnung an die Psychoanalyse, wie Frankl noch forderte, sondern auf der Grundlage eigener Theoreme aus der Existenzanalyse.

Die Auslassung einer psychotherapeutischen Fundierung der Logotherapie und Existenzanalyse ist aber nicht als ein Versäumnis Frankls zu verstehen. Denn Frankls Anliegen war ursprünglich nicht die Begründung einer eigenen Psychotherapie, sondern eben nur die Schaffung einer Ergänzung (Frankl 1982a, 25) oder eines „tüchtig einseitigen Korrektivs" gegen die psychologistische Psychotherapie (Frankl 1984, 173), ohne dieser ihre Wirksamkeit oder ihre Legitimation und Aufgabe abzusprechen.

2. Die Logotherapie V. E. Frankls und ihr Verhältnis zur Psychotherapie

V. Frankl (1984, 69) definiert Logotherapie „als eine Psychotherapie 'vom Geistigen her'", die allein es vermöge, „innerhalb der Medizin auch dem Geistigen im Menschen gerecht zu werden".

Frankl (ebd. 172) versteht die Logotherapie von allem Anfang an als eine Ergänzung zur Tiefenpsychologie, der nun eine „Höhenpsychologie" zur Seite gestellt wird, die auch „den Bereich des Geistigen prinzipiell einbezieht" (1982a, 14). Denn „der Geist braucht den Sinn – der Nous den Logos und die noo-gene Erkrankung ihre logo-therapeutische Behandlung" (Frankl 1982a, 81). Darum ist es die Aufgabe einer Logotherapie, „daß sie den Logos in die Psychotherapie einbezieht". (1984, 71)

Was Frankl unter „Psychotherapie vom Geistigen" versteht, wird damit deutlich: Es geht darum, vom Logos her, daß heißt vom Sinn ausgehend (1982b, 58), an den Menschen heranzutreten. Denn Sinn ist von allem Anfang an und bis zum letzten Atemzug gegeben (Frankl 1982b, 272). Darum bezeichnet Frankl die Logotherapie auch als eine „am Sinn orientierte Psychotherapie, bei der 'Logos' zunächst einmal den Sinn bedeutet" (Frankl 1982b, 61).

Die „Sinnerhellung" selbst ist nicht unmittelbares Anliegen der Logotherapie, sondern Aufgabe der Existenzanalyse. Sowie die Existenzanalyse aber über die bloße Analyse hinaus geht und Therapie wird, wird sie eben „Logotherapie" (ebd.). Darum bezeichnet Frankl Existenzanalyse und Logotherapie als „zwei Facetten ein und derselben Lehre" (1984, 174). „Existenzanalyse und Logotherapie sind eigentlich dasselbe", meint er an anderer Stelle (1982b, 61).

Die Beschreibung der Logotherapie ist bei Frankl nicht einheitlich. So finden sich Stellen, wo Frankl die Logotherapie nicht primär im Kontext von Sinn, sondern anthropologisch definiert, indem er sich auf das anthropologische Theorem der Freiheit und Verantwortung bezieht; „…und an die bewußt gewordene Freiheit zu appellieren, ist die Aufgabe jener psychotherapeutischen Gestaltung der Existenzanalyse, welche die Logothcrapie darstellt" (1984, 143). „Was die Logotherapie letztlich will, ist diese Selbstbestimmung des Menschen aufgrund seiner Verantwortlichkeit und vor dem Hintergrund der Sinn – und Wertewelt, eben des 'Logos' und Ethos" (Frankl 1984, 145).

Zusammenfassend können wir sagen: Logotherapie hat die Aufgabe, vom Geistigen – also vom Sinn und den Wertprinzipien herkommend – an die Freiheit und Verantwortlichkeit des Menschen zu appellieren. Sie soll „Beistand leisten im geistigen Ringen des Menschen" und dies „mit geistigen Waffen" (Frankl 1982b, 9).

In welchem Verhältnis zur Psychotherapie steht nun die Logotherapie? –

Frankl sieht die Logotherapie von allem Anfang an im Gegensatz zur Psychotherapie im bisherigen Wortsinn (Frankl 1982b, 9). Dies haben wir im Einleitungskapitel schon gesehen. In zentraler Stelle im „leidenden Menschen" (Frankl 1984) fuhrt Frankl aus, daß dieser Gegensatz ein doppelter sei, nämlich ein heuristischer und ein didaktischer. Es ist für uns heute wichtig, diese Ausgangsposition der Logotherapie zu kennen, um den Ort der Logotherapie in der Psychotherapie ausmachen zu können. Frankl (1984, 172) schreibt:

„Die Logotherapie steht zwar, was die Forschung anbe-

langt, in einem heuristischen und, was die Lehre anbelangt, in einem didaktischen Gegensatz zur bisherigen Psychotherapie, zur Psychotherapie im engeren Wortsinn, ist aber nicht als deren Ersatz gedacht. Es ist nicht möglich, die Psychotherapie durch Logotherapie zu ersetzen, es ist aber notwendig, die Psychotherapie durch Logotherapie zu ergänzen. (Auch das, was wir als 'ärztliche Seelsorge' bezeichnet haben, wurde von unserer Seite nicht als Ersatz für die eigentliche, die priesterliche Seelsorge ausgegeben.)"

Es besteht somit kein Zweifel darüber, wie Frankl die Logotherapie im Rahmen der Psychotherapie angesiedelt sieht. Auch in der „Ärztlichen Seelsorge" schreibt er gleichlautend: „Eine Logotherapie kann und soll naturgemäß die Psychotherapie nicht ersetzen, sondern ergänzen (und auch dies nur in bestimmten Fällen)." (Frankl 1982a, 25). Sie hat dabei eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen, nämlich „die Dimension des eigentlich Menschlichen" aufzuschließen (Frankl 1982a, 242). Ihr Beitrag, ja ihr Korrektiv an der gängigen Psychotherapie wäre demnach die „Rehumanisierung der Psychotherapie": „Die Logotherapie ist kein Ersatz für die Psychotherapie; aber sehr wohl mag die Logotherapie zur Wiedervermenschlichung der Psycho-therapie beitragen" (Frankl 1982a, 242).

Von ihrem Wesen her ist Logotherapie daher keine Psychotherapie, sondern eigentlich eine „Noo-therapie". Doch wäre die Verwendung eines solchen Begriffs insofern irreführend, als der Nous ja nicht erkranken kann (Frankl 1959, 717) und somit auch keiner Therapie bedürfen kann. Dennoch ließe sich die Bezeichnung „Nootherapie" rechtfertigen, weil sie den Ort angäbe, wo die Therapie ansetzt: Beim Noetischen, also Geistigen im Menschen und nicht im Psychischen.

Als ein solcher Versuch, sich von der Psychotherapie abzugrenzen und abzusetzen, kann auch die Kapitelüberschrift in der „Ärztlichen Seelsorge" gewertet werden, wo Frankl (1982a, 10) programmatisch die Logotherapie als ein Verfahren ankündigt, das die Psychotherapie hinter sich zurückläßt. Das Kapitel trägt die Überschrift: „Von der Psychotherapie zur Logotherapie".

Es wäre aber Frankl zu wenig, wenn die Logotherapie nur Analyse wäre. Obwohl er sie von der Psychotherapie abgrenzt, soll sie dennoch auch eine „Therapie" sein. (1982a, 235). Frankl bezeichnet sie als spezifische Therapie bei noogenen Neurosen und als unspezifische Therapie bei psychogenen Neurosen, wenn die Paradoxe Intention und die Dereflexion zum Einsatz kommen (Frankl 1982b, 58, u.a.). Auch hier wäre sie „Therapie vom Geistigen her" (wenn auch nicht unbedingt vom Sinn her im Falle der Paradoxen Intention), und richte sich an die Person, der „letzten und wahren 'causa'" der Störung (Frankl 1984, 151). Denn es gehe in einer Therapie seelischer Störungen letztlich darum, die personalen Einstellungen umzustellen. Sozusagen als „Nebenwirkung" stelle sich dann die psychische Heilung bei den psychogenen Neurosen ein.

In beiden Fällen spezifischer und unspezifischer Indikation vermeidet Frankl korrekterweise, von „Psycho"-Therapie zu sprechen. Denn Logotherapie ist von ihrem ganzen Ansatz her eben keine „Psychotherapie", keine Therapie, die am „Psychischen" ansetzt.

Und in den drei weiteren Indikationsbereichen, die Frankl angibt, hört Logotherapie sogar auf, „Therapie" zu sein. Sie ist „ärztliche Seelsorge", weiters „ärztliche Behandlung… soziogener Phänomene" (1984b, 58) und drittens auch Prophylaxe.

Wäre „Noo-therapie" ein allgemeinverständlicher Begriff, vielleicht hätte Frankl ihn zur Einordnung der Logotherapie herangezogen. Da dieser Begriff aber nicht verstanden würde, kam Frankl in eine schwierige Lage, den Ort der Logotherapie anzugeben. So kommt es, daß Frankl die Logotherapie manchmal doch als „Psychotherapie" bezeichnet, die aber die Psychotherapie nicht zu ersetzen vermag und daher keine Psychotherapie im herkömmlichen Sinn ist und bei psychischen Störungen, wenn überhaupt indiziert, dann nur als „unspezifische Therapie" eingesetzt werden kann. Meine persönliche Vermutung ist, daß die Zuordnung der Logotherapie zu den Psychotherapien dann geschah, wenn es Frankl um eine nicht allzu differenzierte, allgemeinverständliche Einordnung ging. Vielleicht erhoffte er sich dadurch auch eine breitere Akzeptanz der Logotherapie. Denn der naturwissenschaftlich geprägte Zeitgeist hat für Spiritualität im Berufsleben wenig Verständnis.

Daß Logotherapie keine Psychotherapie im geläufigen Sinn sein kann, geht auch aus anderer Kennzeichnung hervor, die Frankl für sie gibt. Er bezeichnet die Logotherapie kaum je als eine Methode oder als ein Verfahren. Frankl (1984, 63) versteht die Logotherapie hingegen als ein „Offert". Er vergleicht sie mit einem „Supermarkt, durch den man hindurch schlendert, um sich auszusuchen, was man brauchen kann." Frankl sieht die Logotherapie somit nicht als ein Verfahren, das psychische Prozeße in Gang bringt, sondern als eine Lehre, die Inhalte hat und anbietet: Eine „Sinn-lehre gegen die Sinn-leere" (Frankl). Was aber eine Lehre ist, könnte schnell als „Doktrin" an-

gesehen werden oder als ein „oktroi" verwendet werden. Darum verwehrt sich Frankl explizit gegen solche mißbräuchliche Verwendung (ebd).

Interessant ist eine sehr pragmatische Begründung des Logotherapiebegriffs, die Frankl in einem Vortrag von 1980 mit dem Titel „The degurification of Logotherapy" (Entgurufizierung der Logotherapie) gibt. Aus Anlaß des „Ersten Weltkongreßes für Logotherapie" sah sich Frankl als „Vater der Logotherapie" offenbar dazu veranlaßt, seinen Anhängern mitzuteilen, daß er nicht mehr der „Guru" der Logotherapie sein will (daher „Entgurufizierung"). Er fordert seine Schüler auf, sich als Träger und Erben der Logotherapie zu sehen. Dabei erwähnt er, daß „der einzige Zweck und der wahre Grund", warum er den Begriff „Logotherapie" geprägt habe, darin gelegen sei, daß er nicht immer sagen müsse: „Ich denke… Ich glaube… Ich habe gefunden…"

„After all, it was the sole purpose and very reason why I coined the term 'logotherapy', to be spared again and again to say, 'I think…, I believe…, I have found…,' etc.; instead, I said, 'logotherapy teaches…, it is a tenet of logotherapy…, ' or the like. Anyway, I was spared to speak, or write, in the first person. By the same token, you were spared again and again to say, or write, 'FRANKL teaches…, it is a contention of FRANKL…, and so forth ad nauseam. You now could as well say, 'we logotherapists hold…'" (Frankl 1982b, 272)

In demselben Vortrag lädt Frankl zur Weiterentwicklung der Logotherapie ein (Seite 271). Er habe die Logotherapie nur begründet, und eine Grundsteinlegung lade andere eben ein, das Gebäude darauf zu errichten. Denn die Logotherapie sei ein „offenes System", offen in einem doppelten Sinn: zur eigenen Entwicklung und zur Kooperation mit anderen Schulen (Frankl 1982b, 272; auch 1984, 173). Um dieses Gebäude zu errichten sei es nicht nötig, *„io subscribe to whatever Dr. Frankl has said or written. From what you have heard me speak of, or have read in my books, you should only apply what you have found convincing. You cannot persuade others of anything of which you are not convinced yourselves!"* (Frankl 1982b, 272)

Frankl gibt den Logotherapeuten also freie Hand: man muß auch als Logotherapeut nicht unterschreiben, was Frankl sagt. Man soll nur übernehmen, was einen überzeugt hat. Denn man könne auch andere nicht „überzeugen", wovon man selbst nicht überzeugt sei. – Logotherapie wiederum als Angebot an den Klienten, mit dem Ziel, zu überzeugen? Soll Überzeugung weiterhin das Ziel sein?

3. Das Logotherapieverständnis in der GLE heute

Frankl kommt durch den spezifischen Ansatz der Logotherapie in der Zuordnung der Logotherapie zu anderen Psychotherapien in Schwierigkeiten, wie wir gesehen haben. Am liebsten spricht Frankl nur von „Therapie" (z.B. 1982b, 58) oder eben von „Logotherapie", die er irgendwie immer wie einen Überbau zur herkömmlichen Psychotherapie ansieht. Diese Logotherapie setzt an der Person an und hat zur Hauptaufgabe die Verhütung der Sinnlosigkeit bzw. die Sinnsuche, wo ein Leiden an einem Sinndefizit eingetreten ist.

Wir haben in der Ausbildung seit Jahren und immer wieder im Vorstand und Ausbildungsteam in der GLE diese Situation diskutiert. Wir sehen das Dilemma, daß Logotherapie einerseits etwas Eigenständiges darstellt, das sich nicht so ohne weiteres in die gängige Psychotherapie einordnen läßt (fast wie ein „Geheimtip", wie mir Frankl sagte, daß es ihm am liebsten wäre). Andererseits aber muß die Logotherapie aber auch als ein Verfahren im Vergleich zu anderen Therapien ausgewiesen werden. Logotherapie ist keine Religion, ist keine Medizin, ist keine Psychotherapie im traditionellen Sinn. Aber sie hat mit einem ähnlichen Einsatzgebiet zu tun wie die Psychotherapie und wie die Religion.

Wir fanden in der GLE, daß die zutreffendste Bezeichnung für Logotherapie „sinnorientierte Beratungs- und Behandlungsform" wäre. Damit entspräche sie der heute gängigen Terminologie für „seelischen Beistand" und „Suche in geistiger Not". Um jenen Bereich zu charakterisieren, der der Psychotherapie nahekommt, dient die Bezeichnung „Behandlungsform". Denn tatsächlich bedürfen viele Situationen von Sinnlosigkeit einer „Behandlung", was mehr ist als nur eine „Beratung". Behandlung meint eine fortgesetzte Intervention mit spezifischen Methoden, einen Behandlungsplan und einen definierten Rahmen mit einem definierten Ende der Behandlung. Dies kann z.B. mit der Sinnerfassungsmethode, der Willensstärkungsmethode oder der Dereflexion geschehen, oder einfach durch Lernen, Üben oder ein pädagogisches Programm. Behandlung ist möglich ohne eine klinische Diagnose, was Behandlung von Therapie unterscheiden würde. Denn Therapie setzt in unserem Verständnis Krankheit oder eine krankheitswertige Diagnose voraus.

Haupteinsatzgebiet der Logotherapie ist unserer Auffassung zufolge die Beratung und Begleitung von Menschen mit Sinnproblemen. Beratung hat ganz allgemein zur

Aufgabe, Information zur selbständigen Anwendung weiterzugeben. Beratung setzt voraus, daß ein Mensch weiß, was er braucht und sucht,. Dies kann beispielweise Sinn sein. Was er in so einem Fall nicht weiß, ist, wie er den Sinn suchen und wo er ihn finden kann. Dafür benötigt er eine Anleitung und allenfalls auch eine Ermutigung. Der Berater läßt sich selbst jedoch nicht in einen Prozeß ein, in welchem er den Patienten durchtragen und begleiten („Therapeuten") müßte, weil dies für den Patienten wegen seiner geringen Belastbarkeit notwendig wäre. Er gibt sein Vorwissen weiter und vermittelt es so, daß der Klient es eigenständig oder mit einigen Kontrollen und weiterführenden Anleitungen selbständig anwenden kann. Durchaus in diesem Sinne verstand Frankl die Anwendung der Logotherapie, wenn er in Diskussionen immer wieder vor Abhängigkeiten warnte, die durch andere (psychotherapeutische) Vorgangsweisen entstehen würden.

Der Indikationsbereich von Logotherapie sollte indessen, wie der Name vorgibt, auf die Sinnthematik bezogen sein. Andernfalls könnte es doch zu einer Irreführung des Patienten kommen. Wenn eine Sinnthematik gegeben ist, kann die Logotherapie auf jene 5 Indikationsbereiche bezogen werden, die Frankl vorgibt (z.B. Frankl 1982b, 58 f.; 1983, 201 f.; 1959, 664). Logotherapie bleibt so in erster Linie Reflexion der Sinnthematik und praktische Anleitung zur Sinnsuche.

Frankl hat für die Logotherapie darüberhinaus die anthropologische Aufgabe vorgesehen, an die bewußt gewordene Freiheit zu appelieren (1982, 143) und den Menschen zu einer „Selbstbestimmung… aufgrund seiner Verantwortlichkeit und vor dem Hintergrund der Sinn- und Wertewelt" zu führen (ebd 145). Wir sehen diese Aufgaben in der GLE differenzierter. Eine bewußt gewordene Freiheit stellt lediglich die kognitive Seite des Wählen könnens dar. Sich seiner Freiheit bewußt zu sein, heißt noch lange nicht, ihrer mächtig zu sein, sie leben zu können. Den Appell aber darauf zu richten, was ein Mensch sollte und wovon er weiß, ohne unter Umständen in der Lage zu sein, kann seine Not noch erhöhen. Wie soll beispielsweise ein Partner dem anderen sagen, was er jahrelang nicht sagen konnte? Was richtet ein Logotherapeut unter Umständen damit an, wenn er den Klienten dazu ermutigt und dieser dann der neuentstandenen Situation nicht gewachsen ist? – Wie soll ein Mensch in seiner Neurose allein durch Sinnsuche zur Selbstbestimmung geführt werden? – Oder: Wie soll er Sinn und Werte erkennen, wenn seine Emotionalität psychopathologisch blockiert ist? – Es ist wohl zu bedenken, daß in den meisten Fällen solcher personaler Blockaden und Unreife oder gestörter Persönlichkeitsentwicklungen zuerst zu einer psychotherapeutischen Behandlung gegriffen werden muß, und dann erst in der Endführung die Logotherapie herangezogen werden soll. Dies habe ich schon – übrigens mit Einverständnis von Frankl – 1987 im Buch „Entscheidung zum Sein" geschrieben: Existenzanalyse „erhellt die Bedingungen und die daraus sich ergebenden Möglichkeiten zu verantwortender Lebensgestaltung, aber die 'Entscheidung zum Sein' bleibt beim Einzelnen. (…) Aufgabe der Logotherapie ist es dann, seine Entscheidung bei der Umsetzung in die Tat zu unterstützen (indem gemeinsam überlegt wird, wie auf den konkreten Sinnanruf einzelner Lebenssituationen geantwortet werden kann und wie die anfallenden Schwierigkeiten gelöst werden können)" (Längle 1988, 68).

Beratung, in der es nicht zentral um die Sinnthematik geht, bezeichnen wir in der GLE nicht mehr als Logotherapie. Unsere Beratungsausbildung ist daher weitergefaßt und führt zu einem Diplom, das mit dem Titel „Logotherapie und existenzanalytische Beratung und Begleitung" abschließt. So gibt es viele Beratungssituationen, die andere Schwerpunkte haben, z.B. wo eine Problemfocussierung stattfinden soll, wo an Motivationsebenen gearbeitet wird, die noch vor dem „Willen zum Sinn" angesiedelt sind, wo es um Beziehungsthematiken geht, um Persönlichkeitsreifung, um dialogische Gesprächsführung, um die Behandlung von Süchten, um den Umgang mit Ängstlichkeit, Depressivität, histrionischem Erleben und Verhalten, um die Begleitung von Psychosen oder um Sterbebegleitung usw. Überall spielt hier die Sinnthematik manchmal herein, steht aber oft nicht im Vordergrund der Problematik und daher auch nicht im Mittelpunkt der Beratung und Begleitung. Eine Beratungsausbildung sollte daher breiter als nur auf die Sinnthematik angesetzt sein.

Wir glauben, mit unserer Zuordnung der Logotherapie zum Gebiet der Beratung der Fränkischen Intention über die Anwendung und den Standort der Logotherapie gut zu entsprechen, und sie in heutiger Diktion und Auffassung in einem übergeordneten Verfahrensrahmen angesiedelt zu haben, ohne aus ihr eine Psychotherapie gemacht zu haben, wie mich Frankl 1989 noch mahnend bat. Allerdings mußten einige uneingelöste Ansprüche aufgegeben werden, die besser in einer Psychotherapie aufgehoben sind (wie die erwähnte Mobilisierung der Freiheit, das Finden von Werten, Umgang mit Verantwortlichkeit - sofern nicht sowieso ein freier Zugang zu diesen Potentialitäten besteht).

Es gibt eigentlich nur einen grundsätzlichen Punkt, wo wir uns vielleicht von Frankl unterscheiden könnten. Frankl bezeichnet nämlich die Logotherapie als „Therapie vom Geistigen her" (1984, 69). Das heißt, daß man dem Sinnsuchenden mit der Überzeugung und dem Wissen, daß es einen Sinn gibt, beistehen soll. Diese „anthropologische Gewißheit eines unbedingten Sinns" mag in Einzelfällen vorhanden sein. Wir aber lehren, daß wir dem Sinnsuchenden prinzipiell in einer phänomenologischen Offenheit begegnen sollen (die ja Frankl des öfteren auch fordert) und uns in der bewußten Haltung einer faktischen Unwissenheit gemeinsam mit den Patienten auf den Weg der Sinnsuche machen sollen. Ich habe dafür schon vor Jahren die „Sinnerfassungsmethode" entwickelt, die induktiv über 4 Schritte zur Sinnfindung hinführen kann (Längle 1988, 40–52). Wir meinen daher heute, daß es für die Patienten und Klienten hilfreicher und heilsamer ist, wenn wir nicht „vom Sinn her" auf sie zukommen, sondern mit ihnen bei der erlebten und erlittenen Sinnlosigkeit beginnen und „auf einen möglichen Sinn hin" gemeinsam suchend vorangehen.

4. Was versteht Frankl unter Existenzanalyse?

Frankl gibt mehrere Beschreibungen dessen, was er unter Existenzanalyse versteht und was ihre Aufgabe ist. Die Beschreibungen sind über die Jahrzehnte des Schrifttums hinweg nicht ganz einheitlich. Manchmal beschreibt er die Existenzanalyse als Behandlungsform für den konkreten Menschen, bei der es um eine „Analyse" und somit einen Bewußtmachungsprozeß gehe. Dann beschreibt Frankl die Existenzanalyse als philosophische Anthropologie und Grundlagenforschung zur Logotherapie. Schließlich ist sie manchmal deckungsgleich mit der Kennzeichnung der Logotherapie, sodaß eine begriffliche Unterscheidung unnötig wäre.

Wir gehen die Beschreibung der Existenzanalyse in dieser Reihenfolge an.

a) Existenzanalyse „ist eine Analyse der konkreten Person" (Frankl 1982b, 61). Sie ist somit „eine Analyse im ontischen Sinn" (ebd.), die den „Kranken bis zum radikalen Erlebnis seiner Verantwortung" führt (Frankl 1982a, 227; auch 39).

   Somit geht es in der Existenzanalyse um einen Bewußtwerdungsprozeß: „Bewußtwerden des Verantwortunghabens, Bewußtwerden des tragenden geistigen Grundes alles Menschseins, Bewußtmachung von geistig Unbewußtem" (Frankl 1982b, 9). Das unterscheide sie von der Psychoanalyse, so Frankl weiter, bei der es darum gehe, das „triebhaft Unbewußte bewußt zu machen." Existenzanalyse will daher Jene unreflektierte Geistigkeit, wie sie in allen ursprünglichen Erkenntnisakten und Gewissensentscheidungen zu Tage tritt, (und) Existenz genannt wird", bewußt machen (ebd. 168).

   Denn „zur Wesensgrundlage des geistigen Daseins des Menschen" gehört, daß es „eigentlich immer in unreflektierten Aktvollzügen besteht – oder, besser gesagt: unbewußt 'geschieht'". Insofern „ist auch das Geistige im Menschen letztlich unbewußt" (ebd.). Durch ihre Aufgabe der Bewußtmachung ist Existenzanalyse somit „Psychotherapie auf Geistiges hin – als welches sich die Existenzanalyse definieren läßt" (Frankl 1984, 69).

   Was Existenzanalyse letztlich will, ist solche Selbstbesinnung des Menschen auf seine Freiheit hin (Frankl 1984, 145).
   Nach Frankl ist die Existenzanalyse somit „Explikation ontischer Existenz" (1959, 664) und Psychotherapie (1987, 27 f., 44). D.h. es geht der Existenzanalyse um die Behandlung der einzelnen Person, und zwar insbesondere um die Bewußtmachung und Entfaltung ihrer Freiheit. In diesem Kontext setzt Frankl Existenz mit Person gleich und meint, daß diese Explikation nicht nur durch die Existenzanalyse geschieht, sondern sich natürlicherweise auch von selbst in der Biographie ereignet, was nicht übersehen werden dürfe (ebd. 663 f.). Existenzanalyse wäre in diesem Verständnis ein therapeutisches Nachholen dessen, was ein Mensch aus der Biographie nicht abzulesen vermochte.

   Schon 1939 schreibt Frankl (in 1987, 45) der Existenzanalyse eine doppelte Aufgabe zu: „So gesehen wird Psychotherapie in doppelter Hinsicht zur Existenzanalyse: sie wird zur Analyse der ganzen Existenz (Eros und Logos, Ethos) und sie wird zur Analyse auf Existenz hin (Menschsein, Dasein als Verantwortlichsein). Bemerkenswert ist hier der weite Existenzbegriff, der die Emotionalität (Eros) miteinbezieht.

   Abschließend soll noch auf die kritische Eingrenzung von dem, was eine Existenzanalyse sein und leisten kann, hingewiesen werden. Existenzanalyse, so Frankl, bedeutet nicht „Analyse der Existenz", denn „Existenz ist nicht objektivierbar, sondern nur auf-

hellbar. Aber auch aufhellbar ist sie nur, weil sie sich selbstverständlich ist; Existenz hat Selbstverständnis. Dieses in Existenz als solcher implizierte Selbstverständnis läßt sich nun explizieren, und sofern die Explikation möglich ist, ist auch eine Aufhellung von Existenz möglich" (Frankl 1984, 170). Aufhellbar ist die Existenz aber nicht durch eine „psychische Analyse", sondern nur durch eine „existentielle Analyse". „Die Existenzanalyse stellt insofern einen Grenzfall von Analyse dar, als sie ihrem Gegenstand den Subjekt-Charakter läßt" (ebd.).

b) Daneben sieht Frankl die Existenzanalyse an vielen Stellen als „anthropologische Forschungsrichtung" (1959, 663). Als solche hat sie die Aufgabe einer „ontologischen Explikation dessen, was Existenz ist" (ebd. 664). „In diesem Sinne ist die Existenzanalyse der Versuch einer psychotherpeutischen Anthropologie, einer Anthropologie, die aller Psychotherapie vorgängig ist, nicht nur der Logotherapie" (ebd.; auch 1983, 193f.). Existenzanalyse wird hier also verstanden als „Analyse im ontologischen Sinn, nämlich eine Analyse, eine Explikation, eine Wesensentfaltung des personalen Daseins" (Frankl 1982b, 61). Diese Analyse mündet in ihrer Allgemeinheit in eine „Analyse des Menschseins auf Verantwortlichsein hin" (Frankl 1982a, 38).

   Manchmal bezieht Frankl auch die Freiheit explizit in die Definition ein (1984, 143). Er grenzt die Logotherapie von der Existenzanalyse klar ab. Während die Logotherapie in der Besinnung auf den Sinn und die Werte auf ein Sein-Sollen stößt, ist die existenzanalytische „Selbstbesinnung auf die Freiheit und die Verantwortlichkeit soviel wie Selbstbesinnung auf ein Sein-Können" (ebd 172). Obwohl sich beide, Logotherapie wie Existenzanalyse, „am Geistigen orientieren", kommt die Existenzanalyse nicht vom „Geistigen her", wie Logotherapie, sondern bewegt sich auf das Geistige hin, indem das unbewußt Geistige erhellt wird. „Die Existenzanalyse jedoch beschränkt sich nicht darauf, den Logos im Sinn des jeweils Gesellten aufzuweisen, sondern sie geht weiter: ihr geht es darum, die Existenz im Sinne des immer Könnenden aufzurufen" (Frankl 1984, 172).

   Unter „Existenz" versteht Frankl „das dem Menschen arteigene Sein", das sich darin auszeichnet, daß es sich „nicht um ein faktisches, sondern um ein fakultatives Sein handelt" (1959, 665). „Ex-sistieren heißt aus sich heraus – und sich selbst gegenübertreten, wobei der Mensch aus der Ebene des Leiblich-Seelischen heraustritt und durch den Raum des Geistigen zu sich selbst kommt. Ex-sistenz geschieht im Geist" (ebd). Die menschliche Existenz ist gekennzeichnet durch die drei „Existentialien: Die Geistigkeit, die Freiheit und die Verantwortlichkeit des Menschen. Diese drei Existentialien charakterisieren nicht nur menschliches Dasein als solches, als menschliches, sie konstituieren es vielmehr" (Frankl 1959, 672).

   Etwas uneinheitlich ist die Indikationsstellung von Existenzanalyse. Im Handbuch für Neurosenlehre und Psychotherapie (1959, 664) ist die Existenzanalyse drei Bereichen vorbehalten: als Explikation personaler Existenz (die Frankl aber nur anthropologisch-allgemein ausführt und nicht auf konkrete, therapeutische, „ontologische" Analysen bezieht), als Therapie kollektiver Neurosen und als ärztliche Seelsorge (wo es vorwiegend um Einstellungswerte geht). Dieselbe Indikationsstellung ist aber andernorts nur für die Logotherapie beschrieben (Frankl 1982b, 58; 1983, 201 f.).

c) Die Existenzanalyse der ontischen und ontologischen Existenz, das heißt in der praktischen Anwendung des existentiell frustrierten Menschen, der in seiner Freiheit und Verantwortlichkeit eingeschränkt ist und dem seine unbewußten Geistigkeit verloren gegangen ist, und die Existenzanalyse in ihrer theoretischen Forschung und anthropologischen Begründung laufen nach Frankl letztlich in eins in eine „Sinnerhellung". Ebenso wie die Daseinsanalyse sei die Logotherapie und die Existenzanalyse um die „Existenzerhellung (Karl Jaspers) bemüht" (Frankl 1982b, 61). Doch lege die Daseinsanalyse den „Akzent auf die Existenzerhellung im Sinne von Seinserhellung (…), während die Existenzanalyse über alle Seinserhellung hinaus, den Vorstoß zu einer Sinnerhellung wagt, sodaß sich der Akzent von der Erhellung von Seinswirklichkeiten in Richtung auf eine Erhellung von Sinnmöglichkeiten verschiebt" (ebd.).

   Neben dieser fundamental-anthropologischen Aufgabe einer Existenzerhellung als Sinnerhellung hat die Existenzanalyse aber auch hier wieder die praktische Aufgabe, „den Patienten instandzusetzen, im Leben einen Sinn zu finden" (Frankl 1982a, 236).

   Wenngleich Frankl Logotherapie und Existenzanalyse mancherorts voneinander theoretisch abgrenzt, so bringt er sie manchmal doch so nahe zueinander, daß sich die Unterscheidung aufhebt. So spricht er die Unterschiedlichkeit aus, wenn er sagt, die Logothe-

rapie sei eine „Rückbesinnung auf ein Sein-Sollen", während die Existenzanalyse eine „Selbstbesinnung auf ein Sein-Können" darstelle. „Ihr geht es darum, Existenz im Sinne des immer Könnenden aufzurufen" (Frankl 1984, 172). Doch dann verschwindet der Unterschied von Logotherapie und Existenzanalyse völlig, wenn Frankl meint, daß sie „eigentlich dasselbe" sind (1982b, 61), weil es der Existenzanalyse um den „Kampf um den Sinn des Daseins – und Beistand in der Sinnfindung" geht (1984, 175).
Das ganze Zitat lautet:
„Die Existenzanalyse, so haben wir gehört, faßt ins Auge das Ringen des Menschen um einen Sinn – und nicht nur um den Sinn des Leidens, sondern auch um den Sinn des Lebens schlechthin, um den Sinn der Existenz. Für die Existenzanalyse gibt es nicht allein einen 'Kampf ums Dasein wie der programmatische Buchtitel einmal gelautet hat, 'und gegenseitige Hilfe sondern für die Existenzanalyse gilt: Kampf um den Sinn des Daseins – und Beistand in der Sinnfindung. Mit einem Wort: Die Existenzanalyse stellt in den Vordergrund ihres Gesichtsfeldes die Sinnorientiertheit und die Wertstrebigkeit des Menschen. "
Eigentlich geht es Frankl hier nicht um eine „Existenz"-Analyse, sondern um eine „Logo-"Analyse. Es scheint mir, daß „Logoanalyse" die zutreffendere Bezeichnung für das wäre, worum es Frankl mit Existenzanalyse im Grunde geht. Denn Frankl war weniger mit der Entwicklung und Förderung der Bedingungen für personales Existieren beschäftigt, als mit der Vollzug gelingender Existenz, wo es um den Sinn geht.

Der unterschiedlichen Auffassungen von dem, was Existenzanalyse zur Aufgabe hat – Sinnerhellung bzw. Bewußtmachung unbewußter Geistigkeit im Sinne von Freiheit und Verantwortlichkeit – liegt ein unterschiedlicher Ansatzort und ein nicht immer einheitlicher Existenzbegriff zugrunde. Existenzanalyse als Sinnerhellung muß in der Welt einsetzen, denn nur dort liegt der Logotherapie zufolge der Sinn, in der Welt ist er zu entdecken. Sinn kann nicht aus sich heraus gefunden werden, das Bewußtmachen von Freiheit und Verantwortlichkeit allein reicht nicht aus für die Sinnfindung. Sinnfindung bedarf des Sinnanrufs aus der Welt, der wie ein Funke die Sinnstrebigkeit (den „Willen zum Sinn") des Menschen entzündet. Erst im Umgang mit dem Sinnanruf bedarf der Mensch der Freiheit und der Verantwortlichkeit (bzw. können Freiheit und Verantwortlichkeit Voraussetzungen sein, daß ein Sinnanruf den Menschen erreichen kann). Sinn jedenfalls ist im ganzen Fränkischen Konzept nicht anthropologisch zu entdecken, sondern nur aus der Weltbezüglichkeit zu finden (vgl. Frankl 1982a, 57, 73 u.a.).
In anderen Beschreibungen der Existenzanalyse heftet Frankl den Blick auf die Entfaltung der Person und ihrer Fähigkeiten (Freiheit, Verantwortlichkeit) als Voraussetzung für die Sinnfindung bzw. für den sinnvollen Umgang mit Werten. Hier wäre bei aller phänomenologischen Subjekt- Objekt-Aufhebung eine Klärung der Beziehung von Anthropologie und Logotheorie wichtig.

Ohne auf das Problem der Definition von „Existenz" an dieser Stelle näher eingehen zu wollen, ist doch auf unterschiedliche Beschreibungen von dem, was Frankl unter „Existenz" versteht, hinzuweisen. Diese Unterschiedlichkeit könnte auch der Grund für das unterschiedliche Verständnis von Existenzanalyse bei Frankl selbst sein. Denn je nachdem, von welcher Definition von Existenzanalyse ausgeht, kommt man auch zu verschiedenen Bestimmungen. So definiert Frankl Existenz als „fakultatives Sein" (1959, 666). An anderer Stelle meint Frankl (1982b, 168), die „unreflektierte Geistigkeit, wie sie in allen ursprünglichen Erkenntisakten und Gewissensentscheidungen zu Tage tritt", werde „Existenz genannt". Ist diese unreflektierte Geistigkeit aber nicht identisch mit der „Person", an die Frankl appellieren will in ihrer Freiheit und Verantwortlichkeit (Frankl 1982, 143), in ihrem Gewissen-Haben und in ihrer Sinnstrebigkeit?
Hier, meine ich, sollte eine Grenzziehung zwischen Person und Existenz gemacht werden, um sie nicht auf praktisch synonyme Begriffe hinauslaufen zu lassen. Denn Person ist Voraussetzung für Existieren-Können, doch geht das Existieren erst auf in einem aus Sich-Heraustreten (Frankl 1959, 665) und Sich-einlassen-Können auf die Welt.

5. Existenzanalyse im Kontext der GLE heute: Existenzanalyse als Psychotherapie

Frankl begann in den 50er Jahren, den Begriff Existenzanalyse zu verlassen und verwendete statt dessen schließlich nur noch den Begriff Logotherapie (Längte 1988, 102). Im Sachregister des Buches „Der leidende Mensch" scheint der Begriff Existenzanalyse nicht einmal mehr auf, obwohl viele Textstellen über Existenzanalyse darin enthalten sind (das Schlagwortregister in den Büchern Frankls wurde immer von ihm selbst gemacht, wie mir Frankl sagte).

Als wir in Wien die Ausbildung begannen, wollte ich sie „Ausbildung in Existenzanalyse und Logotherapie" nennen. Nach längeren Diskussionen gab Frankl schließlich meiner Hartnäckigkeit nach und ließ mich den Begriff

Existenzanalyse „aus der Mottenkiste" nehmen. Hatte er damals geahnt, was das für Folgen haben würde? Ich hatte gelegentlich das Gefühl, daß für Frankl der Begriff „Existenzanalyse" eine zu große Nähe zur Psychoanalyse und zur gängigen Psychotherapie bedeutete. Mir selbst war es jedoch ein Anliegen, das psychotherapeutische, am Prozeß interessierte Denken und Vorgehen in unserer Ausbildung voranzubringen.

Es dauerte keine vier Jahre, bis Frankl selbst auf den Begriff Existenzanalyse zurückgegriffen hat. Er begann in Vorträgen von „Existenzanalyse und Logotherapie" zu sprechen und gab dem Buch mit den „Texten aus 5 Jahrzehnten" den Titel „Logotherapie und Existenzanalyse". Noch im letzten Moment wollte er den Buchtitel umstellen zu „Existenzanalyse und Logotherapie", doch das Cover war zu diesem Zeitpunkt schon gedruckt…

Mir selbst schien die Wiederaufnahme des Begriffs Existenzanalyse sehr wichtig. Zum einen ist Logotherapie ein unglücklicher Begriff, der zu Verwechslungen Anlaß gibt (Logopädie; Logik; „Logo" als Markenname). Darüberhin- aus ist die Sinnthematik nicht die einzige Lebensbeschäftigung des Menschen, sodaß Existenz eine breitere und größere Sicht des Menschen erfordert, in der der „Aufbau der Person", die Motivation, die Emotion, die Beziehungstheorie, die Leiblichkeit, die Nosologie usw. Platz haben müssen.

Existenzanalyse sehen wir in der GLE heute konform zum „frühen Frankl", als eine psychotherapeutische Methode an, die am seelisch leidenden Menschen zur Anwendung kommt. Sie hat als psychotherapeutische Richtung natürlich ihre eigenständige theoretische Ausformulierung der Anthropologie, der Nosologie und der Methodologie. Existenzanalyse ist daher eine spezifische Richtung der Psychotherapie mit dazugehöriger wissenschaftlicher Begründung ihres Vorgehens geworden (vgl. zuletzt Langle 1992, 1994, Kolbe 1994).

Existenzanalyse ist eine psychotherapeutische Methode, die vorwiegend über verbal induzierte Prozesse zur Ausführung gelangt. Aufgrund ihrer Methodik und des zugrundeliegenden Menschenbildes kann sie definiert werden als eine phänomenologisch-personale Psychotherapie mit dem Ziel, der Person zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischen Stellungnahmen und zu eigenverantwortlichem Umgang mit sich selbst und in ihrer Welt zu verhelfen. Als solche kommt sie bei psychosozialen, psychosomatischen und psychisch bedingten Erlebens- und Verhaltensstörungen zur Anwendung.

Ziel existenzanalytischer Psychotherapie ist es, die Person aus den Fixierungen, Verzerrungen, Einseitigkeiten und Traumatisierungen, die ihr Erleben und Verhalten beeinflussen, zu lösen. Der psychotherapeutische Prozeß läuft über phänomenologische Analysen zur Emotionalität als Zentrum des Erlebens.
Arbeit am biographischen Hintergrund und empathisches Mitgehen des Therapeuten tragen zum Verständnis und zu einem erweiterten Zugang zur Emotionalität bei. In der anschließenden Arbeit an personalen Stellungnahmen und Entscheidungen wird der Patient/Klient frei für jene Inhalte, Ziele, Aufgaben und Werte, für die zu leben er sich authentisch angesprochen fühlt.

Das Wesen des Menschen sieht die Existenzanalyse in der Dynamik eines grundsätzlichen Ausgerichtet- und Hingeordnetseins „auf Welt hin" (Intentionalität). Dabei wird die Person in ihrer Fähigkeit zur Weltoffenheit gesehen und mobilisiert. Auf Seiten des Subjekts zeigt sich dies vor allem im Angesprochensein, im Wertfühlen und Stellungnehmen. Auf dieser Grundlage kann der Mensch im entschiedenen, selbstverantworteten Handeln zum Vollzug seiner personalen „Existenz" gelangen.

Im Mittelpunkt der Existenzanalyse steht der Begriff „Existenz". Dieser meint ein sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben in der je eigenen Welt. Existenz ist begründet im Vermögen des Menschen, aus sich heraustreten und sich auf das, was das personale Selbst als wertvoll empfunden und erkannt hat, einlassen zu können. Dieses kann dann in seiner Werthaftigkeit erlebt und mitgestaltet werden („Selbst-Transzendenz", nach Frankl). Dieser Existenzbegriff bedeutet, daß es dem Menschen darum geht, mit innerer Zustimmung zu sich und zur Welt leben zu können.

Somit sieht die Existenzanalyse die menschliche Existenz im unablösbaren und untrennbaren Eingewobensein in eine Lebenswelt (Husserl) begründet. Nur aus dieser Wechselwirkung und aus der Auseinandersetzung mit der „Welt" und ihrer Werthaftigkeit kann sich der Mensch selbst verstehen und nur so sein Leben sinnvoll gestalten. Die verhaltenstheoretische und die psychodynamische Betrachtung erfährt damit eine diametrale Wendung: nicht nur unbewußte Konditionierungen und Kräfte lenken und treiben den Menschen, sondern die „Werte in der Welt" ziehen ihn an. Sie zu erleben oder sie zu gestalten ist „Existenz". Dabei wird das Sinnbedürfnis als primär menschliche Motivationskraft von diesen Werten angesprochen.

„Ganz" ist der Mensch der Existenzanalyse zufolge da-

her nicht aus sich selbst, auch wenn er gesund ist und alle Triebe befriedigt sind. Der Mensch ist als Person daraufhin angelegt, über sich selbst hinauszugehen und sich anderem (Dingen, Menschen, Aufgaben) zuzuwenden. Dadurch ist existentielle Erfüllung möglich.

Das Heideggersche „In-der-Welt-Sein", die Jaspersche „Kommunikation", die Schelersche „Werteaffektion" umreißen den konzeptuellen Rahmen, in welchem Menschsein im Rahmen dieser Theorie verstanden wird. Diese Grundtheoreme existenzphilosophischer Autoren decken sich größtenteils mit dem Fränkischen Begriff der „Selbst- Transzendenz" und „Intentionalität menschlichen Erlebens und Handelns". Der typisch existenzphilosophische Hintergrund der existenzanalytischen Theorie bescheinigt der Person grundsätzliche Fähigkeiten, die sie charakterisieren, und die in der Praxis der Therapie angesprochen und mobilisiert werden. Ihr Nichteinsatz führt zu existentiellen Defiziten, Mangelzuständen oder Leeregefühlen, die sich früher oder später als psychische Störungen, Leidenszustände und psychische Krankheiten manifestieren. Der Sinn dieser Störungen wird als Hinweis für den Betroffenen aufgefaßt, daß sein Leben existentiell in Gefahr gerät durch nicht personal gelebte Existenzbereiche. Das nosologische Verständnis in der EA ist daher letztlich immer existenzbezogen.

Von den oben angesprochenen personalen Fähigkeiten ist die grundsätzliche Offenheit der menschlichen Person und die damit verbundene Dialogfähigkeit die entscheidende Voraussetzung für den Existenz Vollzug. Dialogfähigkeit im existenzanalytischen Sinne ist nicht auf verbale Sprache reduziert, sondern meint das wesensmäßige Frage-Antwort-Verhältnis, in dem sich der Mensch mit seiner Welt befindet. Es ist ein ständiger Austauschprozeß, in welchem die pathische Wirkung der Welt auf die Person und die gestaltende Wirkung der Person auf die Welt ineinandergreifen.

Existenzanalytische Therapie ist daher in erster Linie auf den „dialogischen Austausch mit der Welt" konzentriert, den sie mit dem Patienten versucht in Gang zu bringen, zu erweitern oder zu erhalten. Eine Schlüsselstellung nimmt dabei das Erkennen und Verstehen des Inhalts (Sinn) ein, um den es in diesem „Dialog mit der Welt" gehen soll. Denn der dialogische Austausch steht und fällt mit seiner Sinnhaftigkeit.

Ebenso wie der Mensch nur verstehbar ist aus seinen Zusammenhängen, so ist er in einem ganzheitlichen Sinn auch nur behandelbar über seine mitmenschlichen Beziehungen und seine Umweltbezüge. Seelische Krankheiten entstehen im existenzanalytischen Verständnis durch partielle Isolierungen (gestörter Dialog und Austausch). Zu dieser Isolierung kommt es durch eine Partikularisierung, Verabsolutierung oder schützende Eingrenzung von Teilstrebungen des Menschen. Ein künstliches Herauslösen des Menschen aus seinen Lebensbezügen zum Beispiel durch einseitige Konzentration auf Teilbereiche des Menschseins oder restriktive Settingvorgaben, die einen Austausch mit der Lebenswelt außerhalb der Therapie reduzieren würden, fuhrt nach Ansicht der Existenzanalyse zu einer Verfälschung des menschlichen Wesens.

Wesentlich für das Verständnis der existentiellen Dynamik des Menschen ist die Konzeption (Frankl 1982a, 72), daß Menschsein verstanden wird als ein ständiges „In-Frage-Stehen" (Längle 1988, 10), nämlich angefragt zu sein von erlebten und gespürten Werten (Beziehungen, Aufgaben usw., in denen es „um etwas geht" und die einem nicht „gleich-gültig" sind). Darin besteht die „existentielle Wendung" des Menschen: sich als Angesprochener und Angefragter zu sehen, anstatt als nur Fragender und Fordernder. Im existentiellen Verständnis erfährt der Mensch sein Lebendig-Sein, indem er sich auf diese „Lebensfragen" einläßt und versucht, die situativ bestmöglichen Antworten zu geben. Durch diese Antworten „verantwortet" der Mensch schließlich sein Leben (Frankl 1982a, …). Existentieller Sinn („Logos") ist denn auch definiert als die wertvollste (Handlungs-, Einstellungs- oder Erlebnis-) Möglichkeit in der jeweiligen Situation. Für diesen Bereich ist die Logotherapie Begleitung und Mithilfe in der Sinnfindung.

Existenzanalyse kann nach dieser Auffassung inhaltlich definiert werden als psychotherapeutische Methode mit dem Ziel, den Menschen dahin zu fuhren, daß er mit innerer Zustimmung leben und handeln kann. Dies setzt seine Fähigkeit zur Hingabe frei. Dafür hat sie die Bedingungen für ein ganzheitliches Existieren zu reflektieren und für die Einzelperson fruchtbar zu machen.

Somit hat dieser Existenzbegriff zur Voraussetzung ein Annehmen seiner selbst (Selbstannahme der Leiblichkeit, der Lebendigkeit und des Personsein) und ein gelegentliches Entgegentreten den nicht-ich-syntonen Kräften („Selbst-Distanzierung" nach Frankl, z.B. bei Ängstlichkeit) sowie ein Annehmen der situativen Welt und ihrer Bedingtheit.

Diese Bedingung für das Zustandekommen menschlichen Existierens hat motivationstheoretisch den Niederschlag in

den personal-existentiellen Grundmotivationen gefunden, die in einer vierfachen Zustimmung resultieren: Zustimmung zur Welt, Zustimmung zum Leben, Zustimmung zu sich selbst als Person und Zustimmung zur sinnvollen Tat. Ohne den motivationstheorctischen Hintergrund an dieser Stelle weiter ausführen zu können sei nur soviel bemerkt, daß diese Grundmotivationen übergehen in die vier grundlegenden existentiellen Fragen an den Menschen:

1. Kann ich (so) leben?
2. Mag ich (so) leben?
3. Darf ich (so) leben?
4. Will ich/soll ich so leben?

Wesentlich für die Existenzanalyse ist also, in welchen inneren und äußeren Zusammenhängen der Mensch steht und in welchen er stehen kann, mag und soll. Dabei schaut die Existenzanalyse von Seiten des Subjekts und seinem ganz eigenen Vermögen und seinen Ressourcen (und vielleicht letztlich seiner eigenen Bestimmung?) mit dem Klienten/Pa- tienten in seine Welt hinein. Sie heftet zuerst den Blick auf den Menschen in seiner Welt, und macht sich dann, der ursprünglichen Aufgabe der Existenzanalyse folgend (Frankl 1984, 172), sein „Sein-Können" in dieser Welt zum Anliegen.

Literatur

Frankl V. (1925) Psychotherapie und Weltanschauung. Zur grundsätzlichen Kritik ihrer Beziehungen. In: Int. Zeitschrift f. Individualpsychologie

Frankl V. (1938) Zur geistigen Problematik der Psychotherapie. In: Zentralblatt für Psychotherapie.

Frankl V. (1939) Zur Grundlegung einer Existenzanalyse. In: Schweiz. med.Wscr.

Frankl V. (1959) Grundriß der Existenzanalyse in Logotherapie. In: Frankl V., Gebsattel V., Schultz J., (Hg) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München: Urban & Schwarzenberg, III, 663–736

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

Frankl V. (1982a) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke

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

Frankl V. (1983) Theorie und Therapie der Neurosen. München: Reinhardt

Frankl V. (1994) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber

Frankl V. (1987) Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus 5 Jahrzehnten. München: Piper

Frankl V. (1991) Der Wille zum Sinn. München: Piper Kolbe Ch. (1994) (Hg.) Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: GLE-Tagungsbericht

Längle A. (1988)Entscheidung zum Sein. München: Piper Längle A. (1993) (Hg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Tagungsbericht

Längle A. (1994)Existenzanalyse und Logotherapie. In: Stumm G., Wirth B. (Hg.) Psychotherapie. Schulen und Methoden. Wien: Falter, 187–192

Titze M. (1988) Einige Anmerkungen zum Paradigmen- wechsel in der Psychotherapie. Der Beitrag der Logotherapie zur Konstituierung einer kognitiven Therapie. In: Längle A. (Hg) Entscheidung zum Sein, 22–39 f.

v. Weizsäcker V. (1976) Gesammelte Schriften. Frankfurt/ M: Suhrkamp, Band V, VI

Im Original erschienen in: Tagungsbericht „Mut und Schwermut“, 1987 (S. 52–60), GLE-Verlag

EXISTENZPHILOSOPHIE UND DEPRESSION

Liselotte Tutsch

Beim Lesen der Werke S. Kierkegaards, M. Heideggers und K. Jaspers stößt man immer wieder auf Gedanken, die für das Verständnis der Depression äußerst hilfreich sind, weisen sie doch über die biologischen und psychologischen Interpretationsversuche hinaus auf eine existentielle Verständnisebene. So beeindrucken die Reflexionen über die Stimmungen Angst, Langeweile und Schwermut in ihrer Interpretation als „Mahner“, nicht „eigentlich zu existieren“, zumal diese Stimmungen doch wesentliche Symptome der Depression sind (so z. B. die Langeweile als bestimmendes Moment der depressiven Gestimmtheit beim existentiellen Vakuum, die Angst in der agitierten Depression, die Schwermut des depressiven Charakters). Angst, Langeweile und Schwermut weisen durch ihre Nichtbezogenheit auf einen bestimmten Gegenstand auf eine notwendige Funktion hinsichtlich Existenz hin: „Den Menschen aus der Alltäglichkeit seines Daseins zur Eigentlichkeit seiner Existenz aufzurufen“. Sie bedeuten eine existentielle Verunsicherung. Weiters taucht die Frage nach Existenz in der Depression auf und die Frage, was denn die Depression etwa von Angstzuständen unterscheide. Ich möchte daher in meinem Beitrag drei Punkte aufgreifen, die sich mir in meiner therapeutischen Tätigkeit als hilfreich erwiesen haben:

1. Überlegungen zur Existenz in der Depression, wobei ich vorab den Existenzbegriff allgemein definieren werde.
2. Angst und Langeweile als wesentliche Facetten der Depression aus existenzphilosophischer Sicht.
3. Überlegungen zur Schwermut anhand von Zitaten aus Sören Kierkegaards Tagebuchaufzeichnungen, und der Versuch einer Zusammenfassung der spezifischen Weise der Schwermut in Abgrenzung zu Angst und Langeweile.

DER EXISTENZBEGRIFF

Es ist unmöglich, inhaltlich festzulegen, „was“ Existenz ist. Angesichts dieses Tatbestandes gibt es nur die Möglichkeit, auf die begriffliche Fassung des Wesens der Existenz zu verzichten – wie Jaspers es tut:

„Nie kann ich von mir selbst, als ob ich ein Bestand wäre, sagen, was ich sei. Existenzphilosophie würde sogleich verloren sein, wenn sie zu wissen glaubt, was der Mensch ist.“ (Jaspers 1931)

Jaspers beschränkt sich daher auf die Einführung zum Existenzerlebnis (Existenzerhellung). Man kann aber auch Heideggers Weg einschlagen: „Wenn auch das *Was* der Existenz sich der begrifflichen Bestimmung entzieht, so ist es doch möglich, sie statt dessen in ihrem *Wie* zu begreifen.“ (Heidegger 1927)

Das Wesen des Daseins liegt in seiner Existenz. Das Wesen der Existenz kann nicht mehr inhaltlich festgelegt werden. Der Mensch ist also in seinem Wesen, d. h. seiner eigentlichen Möglichkeit nach Existenz, was jedoch nicht heißt, daß er diese Möglichkeit immer oder auch nur meistens erfüllt. Existenzphilosophie unterscheidet daher zwischen Dasein und Existenz, wobei auch der Begriff des Daseins für den Menschen vorbehalten bleibt. Dasein bezeichnet aber nicht, wie es im Begriff „Existenz“ der Fall ist, menschliches Leben auf dem Gipfel vollendeter Möglichkeit, sondern bezeichnet es in einem neutralen Sinn, noch vor dem Urteil über seinen Wert.

„Nicht mein Dasein also ist Existenz, sondern der Mensch ist im Dasein mögliche Existenz“ bzw. „Dasein ist die Möglichkeit zur Existenz.“ (Jaspers 1932)

Der Mensch kann sich auch in einem Zustand befinden und befindet sich meist in ihm, wo ihm Existenz im strengen Sinn des Wortes entglitten ist.

In diesem Zusammenhang bezeichnet Jaspers das verantwortungslose Massendasein des modernen Menschen als „Dasein ohne Existenz“.

Heidegger: „Dieses Seiende, das wir selbst je sind… fassen wir terminologisch als Dasein. Das Sein selbst, zu dem das Dasein sich so oder so verhalten kann und immer irgendwie verhält, nennen wir Existenz. Dasein verhält sich aber nicht nur zu sich selbst, sondern gleichursprünglich zu innerweltlich begegnendem Seienden (das Inder-Welt-Sein).“ (Heidegger 1927)

Damit sind wir bereits mitten in der Frage nach dem Wie der Existenz, den sogenannten Seinsweisen der Existenz (= jene Seinsweisen, durch die der Mensch sich als

Mensch konstituiert, sich also von anderem Sein unterscheidet):

1. Das oben beschriebene *Verhalten zu sich selbst* als allgemeinste *Grundbestimmung von Existenz.* Existenz ist jedoch ihrem Wesen nach nicht nur als ein in sich selber ruhendes Sein zu begreifen, sondern gleichursprünglich als ein solches, das im Überstieg der Transzendenz über sich hinaus weist auf ein mannigfaltiges anderes Sein, was uns zur zweiten Grundbestimmung von Existenz führt:
2. Die *(Selbst)transzendenz,* womit gesagt ist, daß das Sein der Existenz Bezogensein ist. Rilke spricht von einem „ganzen Bezug", den der Mensch in seinem Dasein zu leisten habe, und meint damit, daß menschliches Dasein nur in der selbstlosen Hingabe an eine über den Menschen hinausliegende Aufgabe zur Erfüllung komme. (Nietzsche: „Der Mensch ist eine Brücke und kein Zweck").
3. Der *Dualismus von Eigentlichkeit und Uneigentlichkeit,* der von Heidegger begrifflich festgemacht wurde. Beide Seinsmodi bezeichnen zwei wirkliche Weisen, in denen der Mensch existiert. Die Uneigentlichkeit bedeutet nicht ein „weniger Sein" oder einen niedrigeren Seinsgrad, sondern durchaus mögliche Existenz. Wenn Jaspers sagt, daß Dasein die Möglichkeit zur Existenz ist, so scheint Heidegger hier eine weitere Differenzierung in mögliche uneigentliche und mögliche eigentliche Existenz vorzunehmen. Das Verhältnis der beiden Seinsmodi wird nun so verstanden, daß zwischen ihnen kein stetiger Übergang und darum auch keine schrittweise Annäherung an die Eigentlichkeit möglich ist, sondern zum Zustand der Eigentlichkeit erhebt sich der Mensch erst in der ausdrücklichen Abkehr vom Zustand der Uneigentlichkeit. Hier besteht ein deutlicher Unterschied zur Lebensphilosophie, welche die Gradunterschiede betont.

Existenz in der Depression

Gehen wir von der Definition des Existenzbegriffes in der eben ausgeführten Weise aus, so erscheint Existenz in der Depression wie folgt:

- In gewissen Stadien der Depression, vor allem bei der endogenen Depression, erscheint Existenz nicht möglich.
- Bei der neurotischen Depression sieht es eher so aus, daß der Betroffene nicht „eigentlich" existieren kann, meist wird die Möglichkeit, sich zu sich selbst zu verhalten wohl verspürt, zum Teil auch realisiert, der Kranke tut auch etwas, um sich von seinen Zuständen abzulenken (Selbsttranszendenz), tut dies aber oft in einer „uneigentlichen" Weise. In der Ablenkung vom depressiven Geschehen existiert man zwar, aber es ist fraglich, ob die Bedingung der Eigentlichkeit erfüllt wird. Eigentlich existieren heißt, den Anruf der Situation an meine Person zu hören und ihn entscheidend zu verwirklichen oder zu verwerfen. V. E. Frankls Definition von Sinn als die jeweils beste Möglichkeit einer bestimmten Person vor dem Hintergrund der Wirklichkeit, zeigt hier m. E. den Weg zur Eigentlichkeit der Existenz.

Neurotische Depression wäre also ein Sich-nicht-Aufrufen-Lassen zur eigentlichen Existenz, quasi ein Verharren in der Uneigentlichkeit. Die weiteren Ausführungen sollen sich daher auch auf die neurotische Depression beziehen.

Angst, Langeweile und Schwermut – Symptome im depressiven Geschehen aus existenzphilosophischer Sicht:

ANGST:

Auf den ersten Blick scheint der Angst jede tiefere philosophische Bedeutung zu fehlen. Sie ist in unserem alltäglichen Verständnis etwas, was dem Menschen in verschiedener Stärke immer wieder widerfährt, ihm vom Wesen her gesehen, sozusagen „anhaftet", ihn aber doch meist nur an der Außenseite berührt – eine Schwäche, die den Menschen bei der Unvollkommenheit seines Wesens nun einmal erfaßt und die es durch Erziehung und Selbsterziehung, bzw. eben durch Lernen aus Erfahrung und Übung zu überwinden gilt.

Die Entdeckung der Existenzphilosophie liegt nun darin, daß hier die Angst als die unerläßliche Bedingung für das Werden der eigentlichen Existenz erkannt wurde. (Erstmals in Kierkegaards Schrift „Der Begriff der Angst" 1844, die weitere systematische philosophische Auswertung geht auf Heidegger, 1927, zurück.)

Um nun die Angst als unerläßliche Bedingung für das Werden der Existenz zu begreifen, muß man sie vor allem einmal von der Furcht unterscheiden. *Furcht* bezieht sich auf etwas Bestimmtes, was den Menschen, zumindest aus seiner subjektiven Sicht heraus, schädigen kann.

Angst dagegen hat keinen bestimmten Gegenstand, vor dem der Mensch sich ängstigt. Man kann im Grunde gar nicht sagen, wovor man sich ängstigt und würde durch diese Frage entweder in Verlegenheit gebracht werden oder beginnen, einen Grund zu setzen (einen Grund im Sinne des menschlichen Erklärungsdranges). Ein Einwand, mit dem man sich gegen diese Angst zu wehren versucht, ist, sich klarzumachen, wie unbegründet sie ist. Trotz aller vernünftigen Erklärungen bleibt diese Angst

weiter bestehen und das ist das Eigentümliche dieser Angst.
Aber diese Grundlosigkeit und Unbestimmtheit im Gegenstand, die man zunächst gegen die Angst auszuspielen versucht, muß man als zu ihrem tieferen Wesen gehörig begreifen. Denn gerade in dieser Unbestimmtheit liegt der eigentümlich bedrängende Charakter der Angst. Es ist so, daß das Verhältnis des Menschen zur Welt im Ganzen in der Angst erschüttert wird. Die tragende Welt ist plötzlich ferngerückt, was sonst freut und wofür Einsatz lohnte, ist gleichgültig geworden.
Aller Sinn des Lebens ist in hoffnungsloser Fragwürdigkeit versunken. Der Mensch hat nichts mehr, an das er sich halten könnte.
Die Angst ist also, ohne daß sie sich auf einen bestimmten, einsehbaren Grund zurückführen ließe, das aufbrechende Gefühl der Unheimlichkeit als solcher. Ist die Angst dann vorüber, so sagt man sich: „Im Grunde war ja gar nichts". Es war in der Tat nichts, aber dies ist kein Grund gegen die Angst, sondern bezeichnet sie gerade in ihrem tiefsten Wesen. Es ist das Nichts als solches, das in ihr aufbricht, und dies ist keineswegs etwas Bedeutungsloses, sondern ein höchst positives Phänomen menschlichen Daseins.
„Fragen wir nun näher, welches der Gegenstand der Angst ist, so ist hier allewege zu antworten: Dieser ist das Nichts. Die Angst und das Nichts entsprechen einander beständig. Welche Wirkung hat das Nichts? Es erzeugt Angst". (Kierkegaard 1909–1922, BdV) „Die Angst offenbart das Nichts". (Heidegger 1929)
„Die Angst ist diejenige Grundbefindlichkeit, die vor das Nichts stellt". Die existenzphilosophische Deutung der Angst wendet nun die scheinbar sinnlose Schädigung des Menschen durch die Angst ins Positive, indem sie nach dem Sinn dieser Erschütterung und dieser Erfahrung des Nichts fragt. Nimmt man das gesunde Verwurzeltsein des Menschen in seiner Umwelt als den natürlichen und als solchen wertvollen Zustand, dann kann Angst nur als Störung verstanden werden. In dem Augenblick dagegen, da man dieses natürliche Aufgehen des Menschen in seiner Welt im existenzphilosophischen Sinn als „Verfallenheit" erkennt, in diesem Augenblick bekommt auch die Angst ihre eigene und unersetzliche Leistung. Die Angst erschüttert den Menschen in allen seinen Lebensbezügen und in diesem Sinn erhält sie einen Sinn. Sie ist notwendig, um den Menschen aus dem Gleichmaß seines alltäglichen, gedankenlosen Dahinlebens aufzuscheuchen. Sie hat eine starke aufrüttelnde Kraft. Nur in ihr wird der Mensch für seine eigentlichen, existentiellen Aufgaben erst freigemacht.
„Die Angst benimmt so 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-Können." (Heidegger 1927)
Angst ist in diesem Verständnis und unter der oben gemachten Definition des Angstbegriffes keine Schwäche mehr, sondern gerade ein besonderer Vorzug des Menschen.
„Die Angst ist ein Ausdruck für die Vollkommenheit der menschlichen Natur. Nur im Durchgang durch die Angst ist eigentliche Existenz erreichbar. Die Angst ist wie ein Schwindel, der den Menschen in allem unsicher macht, aber erst in dieser Unsicherheit offenbart sich eigentliche Existenz. Angst ist der Schwindel der Freiheit. Wer hingegen gelernt hat, sich recht zu ängstigen, der hat das Höchste gelernt." (Kierkegaard 1922 Bd. V)
Beim Verständnis der Angst als Notwendigkeit hinsichtlich Existenz ist nun insofern Vorsicht geboten, als Mißverständnisse etwa in der Art, wie sie die romantische Verherrlichung des Leidens hervorgebracht hat, entstehen können. Es geht nicht darum, ein möglichst ängstliches Leben zu führen, Angst zu intendieren, sondern dort, wo sie auftritt, sie zu beseitigen, wenn sie auf der Ebene der Furcht liegt, und erst, wo sie eine existentielle Verunsicherung anzeigt, durch sie hindurchzugehen bzw. sie existentiell zu interpretieren.
Langeweile und Schwermut wiederholen nun in *spezifischer Weise die Leistung der Angst,* den Menschen aus der Alltäglichkeit seines Daseins zur Eigentlichkeit seiner Existenz aufzurufen. Es handelt sich letztendlich nur um Schattierungen einer letzlich einheitlichen Grundstimmung.

LANGEWEILE:

„Die tiefe Langeweile, in den Abgründen des Daseins wie ein schweigender Nebel hin- und herziehend, rückt alle Dinge, Menschen und einen selbst mit ihnen in eine merkwürdige Gleichgültigkeit zusammen" (Heidegger 1929).
In dieser Schilderung Heideggers fällt die Nähe auf zum depressiven Erleben im noogenen Bereich, zum Gefühl, von der Welt entfernt zu sein, eine Wand zwischen sich und der Welt zu verspüren. Hier fehlt zwar das Bohrende der Angst und die Möglichkeit, sich durch Zerstreuung abzulenken, ist leichter. Kierkegaard bezeichnet diese Ablenkung als „Wechsel-Wirtschaft", es ist das Verfahren, beständig den Boden zu wechseln (1922), um der andrängenden Unheimlichkeit des Daseins zu entfliehen. Kierkegaard: „Am Anfang war die Langeweile" (1922). Anfang meint hier den Beginn der notwendigen existentiellen Erschütterung. Stellt man sich dieser Langeweile,

so ist sie existenzphilosophisch betrachtet, der Antrieb, die Neugier wieder in Bewegung zu setzen, um das Eigentliche zu suchen, um zur Existenz zu gelangen.

SCHWERMUT:

Sören Kierkegaard hat in seinen Tagebuchaufzeichnungen „Stadien auf des Lebens Weg" die Geschichte eines schwermütigen Menschen geschildert und gibt damit wertvolle Anstöße zu Depressionsverständnis, hier insbesonders zum Thema Schuld - ein Bereich, der in der heutigen Zeit m. E. weitgehend vernachlässigt wird. Ich möchte meinen Überlegungen zu diesem Thema jeweils Zitate von Kierkegaard voranstellen.

„Es liegt etwas Unerklärliches in der Schwermut. Wer Leid trägt oder Kummer hat, der weiß, weshalb er leidet oder Kummer hat. Fragt man einen Schwermütigen, welchen Grund er dazu habe, was ihn belaste, dann wird er antworten, ich weiß es nicht, ich kann es nicht erklären. Darin liegt die Unendlichkeit der Schwermut. Diese Antwort ist ganz richtig, denn sobald er es weiß, ist sie aufgehoben, während das Leid des Trauernden gar nicht dadurch aufgehoben wird, daß er weiß, weshalb er trauert. Aber Schwermut ist Sünde, es ist die Sünde, nicht tief und innig zu wollen."

Wenn Kierkegaard hier von der Sünde, nicht tief und innig zu wollen, spricht, so spricht er sich letztendlich Schuld zu. Schuldgefühle sind nun auch ein Symptom der Depression und man müßte sich vielleicht doch fragen, ob die Schuldgefühle der Depressiven, die sich auf diverses Versagen beziehen, nicht eine Niveauverschiebung dieses tiefen Nicht-anders-Wollen oder Sich-Trauens bedeuten, ob nicht vielleicht eine Ahnung dessen im Depressiven vorhanden ist. „Kann ich nicht; will ich nicht" beschäftigen den Depressiven gleichermaßen wie seine Umwelt, und Entlastung von den Schuldgefühlen allein löst das Problem nicht, denn erst dort, wo ich beginne, mögliche wahre Schuld auch zu betrachten, wird sich Schuld und Schuldgefühl differenzieren und eine Neuorientierung ermöglichen.

Weitere typische Erlebnisweisen des Depressiven tauchen in folgenden Zitaten von Kierkegaard auf:

„Eben weil er schwermütig ist, hat er die abstrakte Vorstellung davon, daß das Leben für andere so überaus froh und glücklich ist." „Indes, man kann nicht in abstracto wissen, wie das Fremde beschaffen ist. Hierin liegt das Trügliche, das von aller Schwermut unabscheidbar ist. Mit welchem Unheil auch der Schwermütige kämpfe, und sei es noch so konkret, es hat für ihn doch stets einen Einschlag des Phantastischen und damit des Abstrakten. Ist der Schwermütige indes erst einmal drunten im Dasein, so zeigt sich der Einschlag allein in kleinen Nebendingen, was jedoch nicht hindert, daß er gut und gern in Handel und Wandel mitgeht und wie andere ist… Wird es ihm jedoch gestattet, das ganze Dasein in abstracto aufzufassen, so bekommt er eigentlich nie zu wissen, was denn wohl das von ihm Aufgegebene sei."

Wie wir immer wieder beobachten können, erlebt der Depressive die Diskrepanz zwischen sich und anderen deutlich überhöht, Probleme allgemeinmenschlicher Art werden wegphantasiert (wie oft habe ich schon gehört: „Frau Doktor, Ihnen könnte dies oder das niemals passieren, nicht wahr?"). Im konkreten Tun und Ausprobieren der jeweiligen Möglichkeiten kann diese Diskrepanz umgewandelt werden in eine positive Individualität und damit die Wahrnehmung der Unterschiedlichkeit zwischen den Individuen gewahrt werden. In der Therapie geht es hier also jeweils um die Ausgewogenheit zwischen Entlastung und Belastung, sowie um eine positive Einstellung zum individuellen Sein.

An anderer Stelle spricht Kierkegaard die so wesentliche Neugier auf das noch Kommende an, ein wesentlicher Motor der Hoffnung und eine Kraft, die das Durchhalten und Durchgehen durch die Depression trägt:

„Sogar in diesem Augenblick überwältigt mich der Gedanke, daß ich habe aushalten können. O, nie begehr ich in der Einsamkeit den Tod! Ich verstehe nicht, wie die Menschen plötzlich so schlaff werden können, sich den Tod zu wünschen. Im Gegenteil, je schwärzer es um mich wird, desto mehr begehre ich zu leben, um mit mir selber auszuhalten, um zu sehen, ob meine Begeisterung ein leeres Wort gewesen ist oder eine Kraft, ob sie der starke Trunk gewesen ist, der aus sich selber schäumt oder das Groschenbier, das ebenfalls schäumt – vermöge eines fremden Beisatzes. Und wenn man verstehen kann, inwiefern für den, der um die Königskrone kämpft, es schrecklich sein kann, sich des Todes ungelegenes Kommen zu denken, eben, wenn er dem Ziele etwa am nächsten ist, so kann ich verstehen, daß einer, dessen Leben von Grund auf erschüttert ist,… es für wichtig hält, daß der Tod nicht komme und es ihm unmöglich mache, zu erfahren, ob auf diesem Weg ein Vorwärtsdringen sei oder ein Blendwerk ihn betört habe, ob sein aller Deklamation entsagender Entschluß ebensosehr Plapperwerk sei wie der des Deklamierenden."

Stolz über die Leistung, ausgehalten zu haben, spricht aus diesem Zitat ebenso die Offenheit in der Haltung, zu sehen, was das Leben noch anbietet, was aus eigener Kraft schaffbar ist und schließlich dieses Trotzdem statt des Trotzes als die personale Leistung schlechthin (je schwärzer es um mich wird, desto mehr begehre ich zu leben).

Gelingt es, diese Kräfte im Depressiven zu mobilisieren, ist der Kampf schon fast gewonnen.

Und zuletzt noch ein Zitat zum Thema Ablenkung:

„Jedermann hat es von Kindheit auf gelernt, daß für den, welcher Anlagen zur Schwermut hat, Zerstreuung das Allergefahrlichste ist, ja gefährlich ist sogar für den, welcher diese Anlage nicht hat… von einer Aufgabe abspringen heißt: Sich und seine Seele einer früheren oder späteren Schwermut verschreiben."

Neben dem bereits im Punkt „Existenz in der Depression" besprochenen Appell, seine eigentlichen Aufgaben wahrzunehmen, also nicht die Flucht in die Uneigentlichkeit anzutreten, drängen sich hier – wiederum vom Standpunkt der therapeutischen Praxis betrachtet – Überlegungen zu den praktizierten Rehabilitationssystemen auf. Einheitliche Beschäftigungssysteme, für die einen gut, für die anderen schlecht. Aufgaben sehen und erspüren lernen statt Konsumation von Gesundungssystemen. Ein altes/neues Antidepressivum?

Zusammenfassend möchte ich noch einmal das Gemeinsame zwischen Angst, Langeweile und Schwermut herausheben, bzw. versuchen, Schwermut von Angst und Langeweile abzugrenzen:

Langeweile und Schwermut wiederholen in jeweils spezifischer Weise die Leistung der Angst, nämlich den Menschen aus der Alltäglichkeit seines Daseins zur Eigentlichkeit seiner Existenz aufzurufen. Ihr Auftreten ist ein Hinweis auf eine schuldig gebliebene Antwort hinsichtlich eigentlicher Existenz.

Was bedeutet nun aber „in jeweils spezifischer Weise"?

- Spezifität aufgrund einer bestimmten Disposition eines Menschen bezieht sich auf die dem jeweiligen Menschen gegebenen Möglichkeiten, eine Antwort schuldig zu bleiben.
- Spezifität bezieht sich aber nicht nur auf die Disposition, sondern auch auf die Position, also auf die den Menschen umgebenden Faktoren.
- Die Frage nach dem Spezifischen kann aber nicht nur im Hinblick auf die jeweilige Reaktionsmöglichkeit gestellt werden, sondern muß auch den Aspekt der Unterscheidung zwischen Angst, Langeweile und Schwermut ansprechen. Das Spezifische der Schwermut wäre nach obigen Ausführungen jenes tiefe Nicht-Wollen, gleich einer bereits stattgehabten Verweigerung des Aufrufes zur eigentlichen Existenz. Langeweile scheint demgegenüber eher einem Zustand des Verharrens in der Nichtentscheidung gleichzukommen, während Angst der bedrängende, Entscheidung erzwingen wollende Aufruf sein mag.

Literatur

O. W. Bollnow: Das Wesen der Stimmungen, Klostermann Frankfurt 1956

M. Heidegger, Sein und Zeit, 1927 Was ist Metaphysik, 1929. In: Wegmarken, Klostermann Frankfurt am Main 1967

K. Jaspers: Philosophie, Berlin 1932 Die geistige Situation der Zeit, Berlin, Leipzig 1931

S. Kierkegaard: Gesammelte Werke. Übersetzung v. H. Gottsched und Ch. Schrempf, Jena 1922 (Insbesondere der Band: Stadien auf des Lebens Weg)

R. M. Rilke: Gesammelte Werke, Bd. 3, Leipzig 1930

Im Original erschienen in: Tagungsbericht „Emotion und Existenz“, 1994 (S. 135–150), GLE-Verlag

AGGRESSION – URSPRUNG UND FUNKTION AUS PSYCHODYNAMISCHER SICHT

Liselotte Tutsch

Psychodynamische Theorien zur Aggression gehen i.a. von der Annahme eines Aggressionstriebes aus. Aggression ist demgemäß Triebenergie, welche der libidinösen Energie gegenübergestellt bzw. beigestellt ist. Triebe gelten dabei als Motor und Hüter menschlicher Bedürfnisbefriedigung. Im Laufe von Entwicklung und Reifung unterliegen sie der Differenzierung, Legierung, Mischung, Wandlung und werden mit zunehmender Selbst-Objektdifferenzierung auch gezähmt. Der Sichtweise von Aggression als „ursprüngliche” Kraft steht jene gegenüber, welche Aggression als reaktiv und zur affektiven Ausstattung gehörig definieren. Diese beiden Positionen sollen in diesem Beitrag gegenübergestellt werden.

Sichtet man die Literatur zum Stichwort Aggression, so kristallisieren sich zwei Meinungspole heraus, die sich unter folgenden Fragestellungen fassen lassen: Ist die Aggression eine menschliche Notwendigkeit oder eine menschliche Möglichkeit? Manifestiert sie sich aktiv oder re-aktiv? *Müssen* oder *können* Menschen aggressiv sein? – Diese Polarität der Haltungen soll anhand des Verständnisses des *Ursprungs und der Funktion der Aggression* dargestellt werden.

In der psychodynamischen Betrachtung (wobei hier in erster Linie auf die psychoanalytischen Theorien Bezug genommen wird) werden die oben erwähnten alternativen Positionen sowohl kontroversiell als auch integrativ diskutiert. Dies soll im folgenden überblicksmäßig aufgezeigt und dann aus existenzanalytischer Sicht diskutiert werden.

Zum Ursprung der Aggression

Zum Ursprung der Aggression finden sich in der psychoanalytischen Literatur zwei Zugänge:

a) den triebtheoretischen Ansatz
b) den affekttheoretischen Ansatz

a) Aggression als Triebgeschehen

In diesem Verständnis sind Triebe definitionsgemäß Kräfte, welche aus einer somatischen Quelle (einer physikalisch-chemischen, „organischen” Erregung) stammen und als Affekt- und Vorstellungsrepräsentanz psychisch in Erscheinung treten. Diese so erlebbare „Bedürfnisspannung nach …” drängt auf Abfuhr im Sinne der „Vernichtung der Erregung” (Ziel). Die Abfuhr erfolgt an einem „Objekt”. Sie wird als lustvoll erlebt (Lustprinzip) bzw. zumindest als Entspannung, ihr Ergebnis als angenehm (Homöostase).
Die Aufgabe der Triebe ist die Gewährleistung der vitalen Bedürfnisse des Menschen. Sie sichern das Überleben und die Anpassung.
Triebe sind konstant wirksam. Auf ihrem Weg von der Quelle zum Ziel beeinflussen sie unsere Handlungen und unsere Entwicklung.

Sigmund Freuds Sichtweisen der Aggression seien hier – mehr aus historischem Interesse – in Erinnerung gerufen: Bis 1920 beschrieb Freud den Aggressionstrieb nicht als eigenes, ursprüngliches Triebgeschehen, sondern zuerst als Partialtrieb des Sexualtriebes (Freud 1905, 67), später (1915) als einen der Selbsterhaltungstriebe (Ich-Triebe), welche den Arterhaltungstrieben gegenübergestellt waren. Erst 1920 fand seine sich schon über lange Zeit (1905 erstmals in der Falldarstellung des kleinen Hans) anbahnende Annahme eines Todestriebes, welcher von nun an dem Lebenstrieb (Art- und Selbsterhaltungstriebe) gegenüberstand, ihren Ausdruck und damit eine Auswirkung auch auf die Sicht der Aggression.

Der Hintergrund dieser „Wende ins Resignative” sowie die Verfestigung dieser triebtheoretischen Positionierung wird uns in seinem späten Werk „Das Unbehagen in der Kultur” (1930) deutlich:
„Das verleugnete Stück Wirklichkeit hinter alledem ist, daß der Mensch nicht ein sanftes, liebes Wesen ist, das sich höchstens wenn angegriffen zu verteidigen vermag, sondern, daß er zu seinen Triebbegabungen auch einen

mächtigen Anteil von Aggressionsneigung rechnen darf Insofern ist ihm der Nächste nicht nur möglicher Helfer und Sexualpartner, sondern auch eine Versuchung, seine Aggression an ihm zu befriedigen, seine Arbeitskraft ohne Entschädigung auszunützen …, ihn zu demütigen, ihm Schmerzen zu bereiten … Homo homini lupus. Wer hat nach allen Erfahrungen des Lebens und der Geschichte den Mut, diesen Satz zu bestreiten." (Freud 1930, 240) Zwei gegensätzliche und gegenläufige Kräfte werden von nun an im Menschen angenommen: Der Lebenstrieb „Eros", dessen Ziel die Erhaltung der lebenden Substanz sowie deren Verbindung zu immer größeren Einheiten ist (seine Energie ist die Libido), und der Todestrieb „Thanatos", dessen Ziel die Auflösung und Trennung von Einheiten sowie deren Rückführung in einen anorganischen Zustand, also die Zerstörung der lebenden Substanz, ist. Seine Energie wird bisweilen als „Destrudo" bezeichnet. Die Aggression ist der nach außen gewendete Anteil dieses Todestriebes.

Andere Anteile dieses Todestriebes werden mit Hilfe der sexuellen Miterregung libidinös gebunden. Sie erkennen wir im ursprünglichen, erogenen Masochismus und ein weiterer Anteil wird direkt in den Dienst der Sexualfunktion gestellt. Freud sieht darin den eigentlichen Sadismus. Indem die Aggression „nach außen tötet", dient sie vorübergehend der eigenen Selbst- und Arterhaltung. Sie steht im Dienste des Lebenstriebes und wird so von ihrem eigentlichen Ziel „abgelenkt". Aus dem Zusammen- und Gegeneinanderwirken dieser beiden Triebarten lassen sich die Phänomene des Lebens erklären (Freud 1930, 246). Das Zusammenwirken geschieht in den Vorgängen der Legierung, „Triebmischung und -entmischung", Sublimierung (Heften an die Fersen eines höheren Zieles). Die Mischungen werden bestimmt durch die Reifungsvorgänge (hier vor allem die psychosexuellen Reifungsphasen), die Anforderungen der Realität, sowie durch die Forderungen der zunehmend ausreifenden Struktur (Ich als Vertreter des Realitätsprinzips, Über-Ich als Vertreter des Moralischen Prinzips).

Pathologie wird hier verstanden als Resultat unzureichender triebzähmender Prozesse, als unglückliche bzw. nicht geglückte Mischung der beiden Triebe. Dadurch wird die Wandlung und Reifung des Aggressionstriebes behindert, so daß die Aggression als „rohe, nicht integrierbare und unkultivierte Kraft" wirksam bleibt. Freud hat sich mit der genaueren und vor allem umfassenden Erforschung der Triebquellen der Aggression, wie auch mit der Beschreibung der spezifischen Manifestationen der aggressiven Triebforderungen ebenso wie mit genaueren Ausführungen zu den Mischungsverhältnissen wenig befaßt. Sein Interesse galt mehr und mehr dem „dahinterstehenden Ursprung", dem Todestrieb.

Freuds späte Triebtheorie ist – wie bereits bemerkt – auf dem Hintergrund einer resignativen Sicht des Menschen und des Lebens entstanden. Der Mensch erscheint hier als einer, der lebenslang gegen das „Böse" zu kämpfen hat und am Ende doch unterliegt. Leben, so könnte man sagen, ist ein Ablenken vom und Hinausschieben des natürlichen Sterbeprozesses; der Lebensweg ein stetes Suchen nach Auffüllen aller Mängel. Einzig das Lustprinzip bringt in den Genuß des Lebens und läßt es lebenswert erscheinen.

Daß V. Frankls existenzanalytische Anthropologie einen so ganz anderen Ansatz findet, wird aus dem Unbehagen, das Freuds späte Sicht hinterläßt, verständlich. Frankl führt die „Hoffnung" wieder ein und setzt sie gegen diese Resignation. Der Mensch als Person bleibt Herr in seinem Haus, indem er „ja" oder „nein" sagen kann zu diesem triebhaften Geschehen. Er kann dem Kreatürlichen ein Geistiges gegenüber und zur Seite stellen. Die Welt gerät als Wert und nicht nur als bedürfnisbefriedigendes Objekt in den Blick. Leben erfahrt seine Ausrichtung im Lebenswerten. *Wer* gewinnt (Trieb oder Person) und *weshalb* bleibt aber offen. Beiträge zur Beantwortung dieser Fragestellung finden wir erst in der neueren Existenzanalyse (vgl. dazu A. Längles personal-existentielle Grundmotivationen, z.B. 2002). Auf dem Hintergrund der Franklsche Anthropologie ist Aggression als triebhaftes Geschehen immer schon personal gestaltet und geformt und die Ausrichtung dieser Formung ist die Situation mit ihrem Sinnanspruch. Was passiert, wenn das aggressive Potential nicht sinnvoll gestaltet wird, bzw. welchen Zweck Aggression für das existentielle Sein hat, bleibt bei Frankl unbeachtet. Dies ist historisch gesehen nicht verwunderlich, psychotherapeutisch jedoch äußerst relevant. Wie die Existenzanalyse diese Fragestellungen „eingeholt" hat, wird in den Beiträgen von A. Längle ausgefiihrt.

Zurück zu Freud: Die Entkoppelung des Aggressionsverständnisses von der Todestriebhypothese begann sehr bald nach seinem Tod und führte zur Auffassung der Aggression als eines Triebes, welcher für die Entwicklung des Menschen und für seine Reifung bedeutsam ist. Immer mehr führte die Sicht auch weg von der Annahme eines ursprünglichen Aggressionstriebes und hin zu einer sich reaktiv ausdifferenzierenden Triebkraft.
In der ethologischen Forschung finden wir Jahrzehnte später bei Konrad Lorenz (1963) eine zu Freud ähnliche Sicht: Lorenz spricht allerdings von einem lebenserhaltenden Instinktverhalten. Im Falle eines Still-Legens

dieser instinktiven Verhaltensweise nehme der Schwellenwert gegenüber den auslösenden Reizen ab (ebd. 80). „Ich glaube, … daß der heutige Zivilisierte überhaupt unter ungenügendem Abreagieren aggressiver Triebhandlungen leidet. Es ist mehr als wahrscheinlich, daß die bösen Auswirkungen der menschlichen Aggressionstriebe … ganz einfach darauf beruhen, daß die intraspezifische Selektion dem Menschen in grauer Vorzeit ein Maß an Aggressionstrieb angezüchtet hat, für das er in seiner heutigen Gesellschaftsordnung kein adäquates Ventil findet" (ebd. 340). Lorenz bemüht sich um Vorschläge, wie die destruktiven Formen durch harmlose Entladungsformen zu kompensieren sind. (z.B. Ritualisierung des Kampfes im Sport, Wettbewerb …).

Die Sichtweise der Aggression als ursprünglicher Trieb wurde von den Nachfolgegenerationen (mit wenigen Ausnahmen wie z.B. Melanie Klein) nicht aufrechterhalten. Statt dessen setzte eine neue Akzentuierung in der psychoanalytischen Theorienbildung ein, die mit Heinz Hartmann (1939) in Weiterführung von Freuds letzter Strukturtheorie begann. Nun wird dem Ich eine führende Rolle sowohl in den Entwicklungsprozessen als auch in den triebzähmenden Prozessen zugeschrieben (psychoanalytische Entwicklungspsychologie oder Ich- Psychologie).

In dieser Theorie sind zu Anbeginn des Lebens die Triebe (ebenso wie die Affekte, die dreiteilige Struktur, die Selbst- und Objektbilder, Psyche und Soma sowie Innen und Außen) in einer „undifferenzierten Matrix" angelegt. Die Ausdifferenzierung des Aggressionstriebes erfolgt durch die autonomen und die konfliktabhängigen Entwicklungs- und Reifungsprozesse, also auf „Betreiben" der angeborenen Reifüngstendenzen und auf Anforderung der jeweiligen Umweltbedingungen und der intrapsychischen Strukturen.

Das Ich wird definiert durch seine Funktionen (z.B. Wahrnehmung, Denken, Realitätssinn, Antizipation, Abwehr …) bzw. sein Funktionieren. Seine hierarchisch übergeordnete und wichtigste Funktion ist die organisierende Funktion. Sie ist zu verstehen als angeborene Fähigkeit, psychische Vorgänge in kohärenter Form zu organisieren. Dieses Ich verfügt auch (zunehmend) über die Fähigkeit aggressive Energie zu „neutralisieren", d.h. aus der Trieb- in die Nicht- Triebsphäre zu verschieben (analog zur Desexualisierung der Libido). Diese neutralisierte aggressive Triebenergie steht als Energie, welche eine Loslösung und Eigenständigkeit in der Entwicklung vorantreibt, somit den Ich- und Über-Ich-Funktionen, zur Verfügung. Pathologie ist in diesem Verständnis das Resultat einer Fehlentwicklung im Organisierungsprozeß.

Mit anderen Worten heißt das, daß „etwas" im Menschen da ist, das in der Lage ist, die aggressive Energie so zu wandeln, daß sie konstruktiv, im Dienste der Reifung und Eigenständigkeit, der Loslösung und Individuation eingesetzt werden kann (aggressive Energie speist z.B. das Nein sagen, das Abstand nehmen, die Abgrenzung, die Durchsetzung etc.).

In der Existenzanalyse haben wir für dieses „Etwas" den Begriff der Person. Definiert wird Person als dasjenige im Menschen, das sich zu welchem Sachverhalt auch immer frei verhalten kann (Frankl). In der Ich-psychologischen Betrachtungsweise ist dies die organisierende Funktion des Ichs. Ihr geht es um Anpassung an die Gegebenheiten, während es der Person um sinnvolles Gestalten der Gegebenheiten geht. In dieser Sichtweise ist das Verhältnis von Psychoanalyse und Existenzanalyse nicht mehr nur ein kontrastierendes, sondern ein additives.

b) Der affekttheoretische Zugang zum Verständnis der Aggression – Aggression als angeborenes Affektreaktionssystem

Affekte sind Instinktstrukturen, welche aus affektiven (angenehmen und unangenehmen Gefühlen), kognitiv bewertenden (gut oder schlecht), expressiv-kommunikativen (Mimik) Elementen und neurovegetativen Abfuhrmustem bestehen.
Faßt man Aggression in dieser Weise, so scheint der Triebbegriff mit seinen organischen und seinen Vorstellungs- und Affektrepräsentanzen – also in seinen physiologischen und psychischen Komponenten – miteingeschlossen. Freud schreibt 1915 in „Das Unbewußte": Affekte sind psychophysiologische Abfuhrphänomene. Sie sind physiologisch, sofern sie sich in Körperveränderungen ausdrücken und psychologisch, sofern sie als Gefühle wahrgenommen werden. Instinkte sind definiert als hierarchische Organisationen von biologisch determinierten Wahmehmungs-, Verhaltens- und Kommunikationsmustem, die durch Umweltfaktoren in Gang gesetzt werden und die angeborene Auslösemechanismen aktivieren.

Das aggressive Affektreaktionssystem ist vorprogrammiert, auf bestimmte aversive Reize mit Ärger zu reagieren (Komadt 1981). Die Ausprägungen aggressiver Handlungen differenzieren sich über die Entwicklung und Reifung der kognitiven Strukturen (Wahrnehmung, Bewertung, Attribuierung…) sowie über die soziale Reifung und Erfahrung und nehmen von der diffusen Abfuhr

der Wut bzw. ähnlichen „aggressionsaffinen Gefühlen" über die sogenannten protoaggressiven Handlungen (instrumentelle Aggression) bis zur Aggressionsetablierung und -differenzierung ihren Werdegang.

ENTWICKLUNG DER AGGRESSION			
in den ersten Monaten	*Phase der aggressionsaffinen Emotionen wie Unlust, Wut…*		
	vorwiegend „Abfuhr" der negativen Gefühle	→	Beseitigung von Irritation
bis zum 3. Lebensjahr	*Phase der Protoaggressionen und Trotzanfälle*		
	vorwiegend „instrumentelle" Aggression	→	Hindernisse wegräumen Eigenes behaupten Raum nehmen
danach	*Phase der Aggressionsetablierung und Differenzierung*		
	„adressierte" Aggression	→	angreifen verletzen

Aggressive Gefühle sind also vom Anfang des Lebens an zu beobachten (dies bestätigen auch zahlreiche Säuglingsbeobachtungen). Sie erfahren über die Entwicklung ihre individuelle Ausgestaltung. Die Psychodynamik dieser Entwicklung beschreibt O. Kernberg im Kontext seiner Forschungen zu den Persönlichkeitsstörungen als Etablierung der libidinösen und aggressiven Triebe aus den Erfahrungen mit besonders guten bzw. besonders schlechten affektiven Erlebnissen über die Zeit (nicht nur der frühen Entwicklung): nach Kemberg sind die Affekte das primäre Motivationssystem (nicht wie bislang die Triebe). Was dies für die Entwicklung allgemein und für die der Aggression im speziellen bedeutet, sei überblicksartig zusammengefaßt (Kernberg 1980, 1992).

Mit intensiven Affektzuständen verbundene Erfahrungen (peak affects) begünstigen die Verinnerlichung primitiver Objektbeziehungen (nur gute bzw. nur schlechte undifferenzierte Selbst-Objektbeziehungen der symbiotischen Phase). Diese werden in den affektiven Gedächtnisstrukturen des limbischen Systems gespeichert. Damit setzt die Verinnerlichung von Objektbeziehungen sowie die Organisation der libidinösen und aggressiven Triebe ein.

Dies leitet den Aufbau einer inneren Welt ein, die sich nach und nach aufteilt in eine tiefe Schicht, die gebunden bleibt an die während der intensiven Affektzustände verinnerlichten Objektbeziehungen (Kemstrukturen) und in eine oberflächliche inhaltlichere Bilderschicht.

Demgegenüber ermöglichen mit ruhigen Affektzuständen verbundene Erfahrungen (low-level affect States oder quiescent affect States) den entstehenden Gedächtnisstrukturen sich auf kognitive und unterscheidende Merkmale zu richten. Dies trägt direkt zur Ich-Entwicklung bei (Wahrnehmung, Differenzierung …) und fördert Offenheit, Realitätsbezug, „Weltwahmehmung" und Beurteilung.

Anders gesagt: die Wahrnehmung bzw. Empfindung der Realität erfolgt im „Lichte der frühen Selbst-Objektbeziehungen".

peak affect States	low affect States
↓	↓
Mit intensiven Affektzuständen verbundene Erfahrungen begünstigen die Verinnerlichung primitiver Selbst-Objektbeziehungen (nur gute / nur schlechte undifferenzierte Selbst-Objektbeziehungen).	Mit ruhigen Affektzuständen verbundene Erfahrungen ermöglichen den entstehenden Gedächtnisstrukturen sich auf kognitive und differenzierende Merkmale zu richten.
↓	↓
Es entstehen affektive Gedächtnisstrukturen als „Grundfolien" der Selbst- und Weltwahmehmung, die das dynamisch Unbewußte bilden.	Es entstehen Gedächtnisstrukturen, die frei von wesentlichen Verzerrungen durch starke Affekte sind und die damit direkt zur Ich-Entwicklung beitragen.
↓	↓
Die internalisierten Kemstrukturen der Intersubjektivität bilden den „Hintergrund" der Selbst- und Weltwahmehmung und beeinflussen diese	
↓	
DIE WAHRNEHMUNG DER REALITÄT ERFOLGT IM LICHTE DER FRÜHEN SELBST- (UND) OBJEKTBEZIEHUNGEN	

Für die Aggressivität bedeutet das

Frühe (häufige und intensive) Wut aufgrund von Versagung, Schmerz …
↓
Erste Repräsentanzen von frustrierenden Objekten „Fühlen, daß etwas schlecht ist"
↓
Versuch, sich davon zu befreien, „ausstoßen, zerstören"
↓
Bildung der Phantasie, angegriffen und bedroht zu sein
↓
Verdrängung in die Tiefe, Verkapselung
↓
Kernstrukturen der Intersubjektivität, „Grundfolien" der Beziehung zwischen Person und Welt

Frühe Affektzustände hoher Intensität – in diesem Falle Wut – aufgrund von Versagungen und Schmerz lösen primitive Phantasien aus, in denen sensorische Wahmehmungserfahrungen frustrierende Objekte symbolisieren. Damit zusammenhängend bzw. darauf folgend wird versucht, das frustrierende, unerträgliche Objekt auszustoßen bzw. bilden sich Wünsche, dieses Objekt zu zerstören. Dabei formt sich die Frustrationserfahrung um die Phantasie, angegriffen und bedroht zu werden. Verdrängungsprozesse bewirken die Verkapselung der aggressiv besetzten Objektbeziehungen (Verkapselung der tiefsten Schicht der Objektbeziehung). Erfahrungen mit hoher Affektintensität lassen also eine bestimmte Kemstruktur von Intersubjektivität entstehen. Diese frühe Struktur der Intersubjektivität ist eine Struktur höchster Ordnung und hat damit Einfluß auf Charakterbildung, Erleben, Verhalten, menschliche Tiefe und die aus ihr entspringende Verantwortungsbereitschaft (Kemberg 1997).

Triebe entstehen aus diesen verinnerlichten Objektbeziehungen über die Zeit. Sie mobilisieren immer wieder die spezifischen Objektbeziehungen mit dem zugehörigen Affekt und treten in diesen mobilisierten Zuständen als Begehren zutage, anders gesagt als heftiger Wunsch nach einer „ungestörten, nicht schmerzhaften Lebenswelt" und dem Handlungsimpuls, das Störende zu beseitigen, wie „gelernt" auf dieselbe schmerzhafte Weise, wie der Betroffene es selbst erlebt hat. Sind diese Wutreaktionen sehr stark und sehr häufig, bildet sich eine Charakterstruktur mit Haß als überdauerndem und leicht aktivierbarem Affekt (Kernberg 1997). In einer aktuellen Wutreaktion werden dann wieder frühe „nur schlechte" Objektbeziehungen aktiviert mit dem Wunsch, diese zu beseitigen. So entstehen aggressive Handlungen.
Kernbergs Theorie der „Kerne der Intersubjektivität" findet einige Bestätigung aus der empirischen Aggressivitätsforschung. So konnte z.B. Olweus 4 Variablen aufzeigen, die einen besonderen Einfluß auf die Aggressivität von Jugendlichen haben (Olweus 1980):

- Mütterlicher „Negativismus" (Zurückweisung und Feindseligkeit gegenüber dem Kind, Mangel an Wärme, negative Einstellungen) – (hier finden wir hohe Bezüge zu den Grundmotivationen der Existenzanalyse: mangelndes Gehaltensein und Beziehung haben, mangelnde Wärme, Nähe, Geborgenheit, Liebe, abwertende Einstellungen)
- Passivität gegen Aggression (mangelnder Schutz)
- Elterliche Gewaltanwendung
- Temperament

Ähnliche Ergebnisse finden wir auch bei Sears (1957).

Daß aggressives Verhalten sich recht früh im Leben zeigt und als Neigung (bzw. als Persönlichkeitsvariante) etabliert, wird nicht nur aus Kernbergs Ausführungen deutlich, sondern wird auch bestätigt durch die hohe Stabilität des aggressiven Erlebens und Verhaltens. Kernberg verdeutlicht, daß die frühen, kognitiv noch nicht „verstandenen" Gefühle den Menschen wesentlich prägen und vorformen. Gleichzeitig weist er aber auch darauf hin, daß spätere Erfahrungen, die einen „starken Eindruck hinterlassen", wesentlichen Einfluß auf Verfestigung oder Veränderung dieser Grundfolien der Wahrnehmung von sich selbst und der Welt haben, im extremen Fall sogar neue „Prägungen" bewirken (z.B. bei Extrembelastungen wie Folter, Krieg bzw. jeder anderen extremen, „vernichtenden" Bedrohung). Interesse erweckt weiter Kernbergs Ausführung zur Bildung bzw. Etablierung der Triebe. Kernberg betont, daß die Spitzenaffekte im Kontext der jeweiligen Selbst- Objekterfahrungen erst die Triebe bilden.

Im ersten Lesen dieses Gedankens entsteht der Eindruck, daß es sich dabei um einen Akt der Loyalität gegenüber Freuds Triebtheorie, dem ursprünglich tragenden Konzept der Psychoanalyse handelt. Denn kämen die Triebe nicht mehr vor, so entspräche dies in etwa dem Wegfall der geistigen Dimension in der Franklsche Lehre. Im weiteren stellt sich aber auch ein positiver Gedanke ein: Vielleicht erklärt die Annahme einer Formierung eines libidinösen und eines aggressiven Triebstranges aus den affektiv besetzten Objektbeziehungen die Beobachtungen im Alltag, daß es triebhaftere und weniger triebhafte Menschen gibt.

Wozu dient Aggression?

Aus dem Blickwinkel von Freuds letzter Triebtheorie betrachtet müßte man antworten, daß Aggression überhaupt nicht „dient", sondern lediglich gut „untergebracht" bzw. in einer möglichst zureichenden Art kultiviert werden muß. Eine dieser „Unterbringungsmöglichkeiten" ist die Strukturbildung (Ich und Überleb). Freud selbst gibt ein Beispiel für eine solche Verwendung aggressiver Triebenergie im Aufbau des Über-Ichs:
„… die Rückführung der Aggression aus dem Außen gegen das eigene Ich und ihre Übernahme in das Über-Ich, von wo aus sie als Gewissen gegen das Ich dieselbe strenge Aggressionsbereitschaft ausübt, die das Ich gerne an anderen Individuen befriedigt hätte." (Freud 1930, 250) Dieser Weg wird eingeschlagen, wenn die Angst vor der äußeren Autorität, die Angst vor Liebesverlust einen Triebverzicht bewirkt. Der Triebverzicht schafft das Gewissen, das dann weiteren Triebverzicht fordert. Wird diesem nicht genügt, so führt sich die Aggression über

die Schuldgefühle ab.

Solcherlei recht ausweglose Betrachtung, daß böse bleibt, was böse ist, führte ja auch schon bei Freud zur Idee der Mischung beider Triebarten und wendete den Blick damit in eine Richtung, in der die Aggression „dem Leben dienstbar" sein kann. Aggressive Triebenergie dient dann als unabdingbare Kraft der Loslösung und Individuation. Aufgrund von Entwicklungs- und Reifungsvorgängen kann die aggressive Energie neutralisiert werden und steht damit dem Ich zur Verfügung. Hier speist sie vorwiegend die Abwehrvorgänge: Sie gibt dem Ich die Kraft, Bedrohliches und mit der Realität nicht zu Vereinbarendes aus dem Bewußtsein verschwinden zu lassen oder es so umzugestalten, daß es seine Bedrohlichkeit verliert. Weiters dient sie den Vorgängen der Auseinandersetzung mit der Umwelt, der Abgrenzung, dem Rivalisieren etc. kurz allen „Eigenständigkeitsakten".

R. Spitz beschrieb in Ansätzen die Aufgabe, besser gesagt den Einsatz der aggressiven Energie in den psychosexuellen Reifungsphasen: In der oralen Phase z.B. das Nein sagen, das Einnehmen von eigenem Territorium durch „Wegbeißen", in der analen Phase die Trennung vom eigenen Produkt, das Hergeben und die beginnende Willensbildung, in der phallisch-genitalen Phase das Rivalisieren, die Selbstbewußtseinsvervollständigung und die Einbindung der Aggression in die Liebe (1t. Eicke 1972). Ein weiterer wichtiger Einsatzort der Aggression als Triebenergie ist die Speisung von Über-Ich Funktionen: „so wird die richtungsgebende Funktion (welche Direktiven es für das Ich aus den Wertbezügen gibt) des Über-Ichs vorwiegend mit neutralisierter Libido gespeist, während die „Durchsetzungsfunktion" (verbietende und zwingende, „bremsende" Funktion) des Über-Ichs einen großen Betrag an nicht neutralisierter Aggression enthält." (Jacobson, 1964). So ist auch die „Grausamkeit" des Über-Ichs Ausdruck einer verminderten Neutralisierungsfahigkeit des Ichs, d.h. einer Schwäche einer Ich-Funktion.

Existenzanalytisch betrachtet finden wir hier interessante Zusammenhänge mit der in dieser Theorie als a priori angelegten Gewissensfunktion, welche sich bei mangelnder personaler Entwicklung eben auch nicht ausreichend als richtungsgebende Funktion zu Gehör bringt. Diese Sicht der Manifestation der aggressiven Triebenergie in der Ich-Psychologie gerät stark in die Nähe des Aktivitätsverständnisses, und zwar der „Aktivität unter dem Motto der Eigenständigkeit", und wirkt ein wenig wie eine Verlegenheitslösung zwecks Unterbringung einer an sich veralteten triebtheoretischen Sicht.

Faßbarer und aufschlußreicher ist der Zugang zur Fragestellung über den affekttheoretischen Ansatz. Er führt uns über den aggressiven Affekt (Ärger, Wut, Haß etc.) zur Frage, wozu dieser Affekt denn gut sei und worum es darin gehe. Kernberg greift diese Fragestellung auf dem entwicklungspsychologischen Hintergrund auf (Kernberg 1992, 1998).

In einer frühen Entwicklungsphase geht es der Wut darum, eine Quelle von Schmerz oder Irritation auszuschalten (basal, körperlich empfunden). Unschwer läßt sich aus existenzanalytischer Sicht die Copingvariante der ersten Grundmotivation entdecken: Haß als jener Affekt, der auftritt, wenn das Überleben in Gefahr ist und der zerstörerische Kräfte aktiviert (Längle 1998).

In einer nächsten Entwicklungsstufe geht es der Wut darum, Behinderungen und Begrenzungen der Bedürfnisbefriedigung aus dem Weg zu räumen. Der Wut auf der zweiten Ebene der Grundmotivationen geht es darum zu sichern, was als gut empfunden wird.

In einer weiteren Stufe der Entwicklung geht es der Wut um letzte, verzweifelte Versuche angesichts starker frustrierender Situationen, den drohenden Verlust des Autonomiegefühles wiederherzustellen. Existenzanalytisch betrachtet handelt es sich um die Sicherung des Eigenen, des Individuell-sein-Dürfens, also der Bestrebung der dritten Grundmotivation.

Letztendlich geht es der Wut auf einer reifen Stufe der Entwicklung darum, den eigenen Willen auch zu behaupten, existenzanalytisch die Werte um- bzw. durchzusetzen.

Die Intensität der Wutreaktion entspricht nach Kernberg und anderen in etwa dem Ausmaß der (subjektiven) Bedrohung dieser Grundbedürfnisse. Dabei kann es sich um einen starken aversiven Reiz handeln, oder um eine bereits bestehende Vulnerabilität aufgrund von Mangel- und Verletzungssituationen. Kernbergs Aufstellung, wozu die Wut als Schutzreaktion dient, ist durch zahlreiche Einzelforschungsbefunde belegt (Selg 1997).

Nach den Fragestellungen zu Ursprung, Entwicklung und Funktion der Aggression aus psychodynamischer Sicht sei zum Abschluß noch auf jene Frage geschaut, auf die alle Überlegungen sich zuspitzen: Aus welchen Gründen kommt es nun konkret und aktuell zu einem aggressiven Akt? Was macht es letztendlich aus, daß ein aggressives Gefühl in eine aggressive Handlung umgesetzt wird?

Entwicklungsphase	WUT zielt ab auf:
Frühe Phase:	Ausschalten von Schmerz und Irritation ↓ *„Schutz des (Über)lebens“* ↓
Weitere Phase:	Ausschalten von Behinderung und Begrenzung der Bedürfnisbefriedigung ↓ *„Schutz dessen, was gut tut“* ↓
Weitere Phase:	Ausschalten des drohenden Verlustes des Autonomiegefühles ↓ *„ Schutz des Eigenen “* ↓
Spätere Phase:	Sicherung der Durchsetzung des eigenen Willens ↓ *„ Schutz der Existenz “*

Geht man dieser Fragestellung nach, so wird schon bald deutlich, daß es keinen spezifischen Auslöser dafür gibt, sondern die Konstellationen nicht nur von Person zu Person, sondern auch innerhalb dieser von Situation zu Situation unterschiedlich sind. Trotz dieser Individualität können einige etwas spezifischere und damit allgemeingültige Auslösefaktoren angegeben werden:
Wie schon weiter oben beschrieben, reagiert das aggressive Reaktionssystem auf aversive Reize. Dollard et al. beschrieben schon 1939 in ihrer Aggressions- Frustrationshypothese, daß Frustration eine Reihe von Reaktionsweisen „anstimmt”. Diese lassen sich im Wesentlichen zu vier Gruppen zusammenfassen:

- Steigerung des Bewältigungsverhaltens (wenn die Frustration eine angemessene Spannung erzeugt)
- Aggression (wenn die Frustration Ohnmacht erzeugt)
- Flucht (wenn die Frustration Angst erzeugt)
- Regression (wenn die Frustration Hilflosigkeit erzeugt)

Bei einer Frustration werden immer alle Reaktionsweisen aktiviert. Ob Aggression dominiert bzw. sich durchsetzt, hängt von einer vielfältigen Kombination ab, aus der sich einige spezifische Komponenten herausschälen lassen:

- gesteigertes Erregungsniveau (physiologische Erregung fördert die Ausführung dominanter Reaktionen und unterdrückt nicht dominante);
- Hinweisreize, d.h. die Anwesenheit von Symbolen (Waffen z.B.), welche die Erinnerung an frühere Erfahrungen mit aggressiven Handlungen herstellen;
- wenn die aggressive Handlung geeignet ist, einen Mangel in den Grundbedürfnissen auszugleichen, wenn sie also mächtig macht und dadurch Sicherheit, Bewunderung, Beliebtheit bei wichtigen Personen auslöst, wenn also Stärke gezeigt werden kann oder wenn man sich einer Sache oder eines Menschen bemächtigen kann;
- wenn frühere Erfahrungen mit aggressivem Verhalten erfolgreich waren. So steigern z.B. Personen, die immer wieder Gelegenheit zur Aggression erhalten und damit erfolgreich sind, das Ausmaß ihrer Aggression kontinuierlich. Aggression, die stimuliert wird und nicht zur Abfuhr gelangt, stellt eine zusätzliche Frustration dar und kann die Anregung zu weiteren Aggressionen erhöhen. Ebenso kann die Tendenz zur Verschiebung der Aggression erhöht werden.

AGGRESSION setzt sich am ehesten durch, wenn:
• die Frustration OHNMACHT erzeugt • das Erregungsniveau hoch ist (Spannung, Druck) • Hinweisreize vorhanden sind (erinnert an …) • sie Erfolg verspricht in der Kompensation eines Mangels. Sicherheit, Bewunderung, Beliebtheit, Macht wird erzielt. (Bedürfnisse werden erfüllt) • die Antizipation der Verletzung des anderen und der Konsequenzen ungenügend ist (Offenheit und Selbst-Transzendenz fehlen)

Kann eine Aggression „abgeführt” werden, so erfolgt zwar ein psychophysiologischer Katharsiseffekt (Entspannung), im Sinne der Bekräftigung der Aggressionsdominanz (Erfolg und intermittierende Verstärkung) erhöht sie aber die Intensität weiterer aggressiver Verhaltensweisen. Undifferenzierte Abfuhr von Aggression (Affektabfuhr ohne Bezugnahme zur Situation und zur Person, „unintegrierte Abfuhr”) trägt zur Intensivierung aggressiven Verhaltens bei.

Aggressionsbereitschaft

Auch die Einflüsse auf die Erhöhung der Aggressionsbereitschaft können in einigen Komponenten gefaßt werden:

Konstitutionelle Faktoren

Die Ergebnisse der Konstitutionsforschung legen kein aggressionsspezifisches Merkmal nahe, sondern lediglich eine aggressive Handlungen begünstigende Neigung bei einem erhöhten Aktivationsniveau. Physiologisch können wir dies als erhöhte Spannung (Herz-Atemtätigkeit, EEG, Tonus), globaler gesprochen als Vitalität, psychologisch gesprochen als Temperament verstehen. Dies kann sich sowohl als erhöhte Grundspannung zeigen, als auch als schnellere Aktivierungsgeschwindigkeit oder als Ampli-

tudenbreite. Daraus sehen wir, daß die Spezifität letztendlich nicht in angelegten Merkmalen zu finden ist, sondern vorwiegend im Gebrauch dieser Anlage. So kann z.B. ein erhöhtes Aktivationsniveau genauso zu dynamischer Lebensgestaltung, durchsetzungsfähigem Verhalten, Aktivität ganz allgemein etc. verwendet werden.

Persönlichkeit

Kernbergs Ansatz der Kemstrukturen der Intersubjektivität können als Grundfolie des Selbst- und Welterlebens verstanden werden, welche die Grundlage für eine Persönlichkeitsentwicklung bilden, die existentiell gesprochen zu einer mangelnden Offenheit und Ausgerichtetheit auf andere und zu einer hohen Intoleranz gegenüber allen störenden Einflüssen auf die eigene Person, sowie zu einer nicht integrierten Emotionalität führen. (Psychopathologisch finden wir dies vor allem in der Borderline, der antisozialen, der narzißtischen und auch der histrionischen Persönlichkeitsstruktur).

Diese hohe Intoleranz gegenüber „Störendem" führt zum Impuls, dieses Störende aus der Welt zu schaffen. Je nach Reife der Persönlichkeit bzw. umgekehrt je nach Tiefe der Störung wird das „störende Objekt" physisch vernichtet oder geschädigt (Mord, Verletzung) oder psychisch vernichtet (z.B. durch radikale Entwertung). Das störende Objekt kann auch die Person selbst sein (dies kann sich im Suizid ausdrücken).

Andere Manifestationen bestehen im Wunsch, das Objekt zu beherrschen, es sich gefügig zu machen, Macht auszuüben. Ist die Ich-Entwicklung und die Über-Ich- Entwicklung relativ gut fortgeschritten, so zeigt sich die „aggressive Grundstörung" oft in der Identifizierung mit einem strengen und strafenden Über-Ich, z.B. im aggressiven Verteidigen eines gut rationalisierten Moralsystems, in „berechtigter Entrüstung", in Bindung an rachsüchtige Ideologien.

Spätere Lebenserfahrungen

Ausgestattet mit der jeweiligen biologischen Disposition und der ganz frühen Konstellation des Welt- und Selbsterlebens kommt den weiteren Lebenserfahrungen Bedeutung hinsichtlich der Verstärkung, Hemmung/Abschwächung, bzw. auch Veränderung der aggressiven Tendenzen auf Grund massiver, traumatisierender Ereignisse zu.
Die Verstärkung einer Aggressionsneigung geschieht häufig durch Vorbildwirkung[1], erfolgreiche aggressive Handlungen verstärken und kräftigen das Aggressionspotential. Moralische Rechtfertigung aggressiven Verhaltens und Gehorsam statt Verantwortung tragen bei, daß die Welt nicht so wahrgenommen wird, wie sie da ist. Die Bereitschaft zu Gehorsam ist eine wesentliche Bedingung aggressiven Verhaltens, wie die Milgram Experimente bezeugen. Im Gehorsam wird die Gewissensfunktion außer acht gelassen. Man sieht nicht den anderen, nur die Zufriedenheit des „Vaters".
Aus der Vielzahl der Untersuchungen zu diesem Thema waren dies diejenigen Ergebnisse, die sich am häufigsten wiederholten und daher herausgestrichen wurden.

Literatur

Bierhoff HW, Wagner U (1998) (Hrsg) Aggression und Gewalt. Stuttgart: Kohlhammer

Blank G & Blank R (1980) Ich Psychologie II. Stuttgart: Klett Cotta.

Blank G & Blank R (1981) Angewandte Ich-Psychologie. Stuttgart: Klett Cotta, 2°.

Dollard J, Doob LW, Miller NE, Mowrer OH, Sears RR (1939, 1961) Frustration and Aggression. New Haven: Yale University Press.

Eicke D (1972) Vom Einüben der Aggression. Geist und Psyche, Bd. 2093. München: Kindler

Freud S (1905) Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie. In: Gesammelte Werke, Bd. V. Studienausgabe 1982: Fischer

Freud S (1915) Triebe und Triebschicksale. In: Gesammelte Werke, Bd. III. Studienausgabe 1982: Fischer

Freud S (1920) Jenseits des Lustprinzips. In: Gesammelte Werke, Bd. XIII. Studienausgabe 1982: Fischer

Freud S (1930) Unbehagen in der Kultur. In: Gesammelte Werke, Bd. IX. Studienausgabe 1982: Fischer

Geen RG, Donnerstein EJ (1983) Aggression. Theoretical and empirical reviews. New York

Hartmann H (1960) Ich-Psychologie und Anpassungsproblem. Stuttgart: Klett.

Jacobson E (1964) The Self and the Object World. International University Press.

Kernberg OF (1978) Borderline-Störungen und pathologischer Narzißmus. Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft. [Original: 1975 Borderline Conditions and Pathological Nacissism. New York: Janson Aronson Inc.

Kernberg OF (1988) Innere Welt und äußere Realität. Verlag Internationale Psychoanalyse. [Original: 1980, 1983 Internal World and external reality]

Kernberg OF (1997) Wut und Haß. Stuttgart: Klett Cotta. [Original: 1992 Aggression in Personality Disorders and Perversions. New Haven: Yale University Press]

Kernberg OF (1997) Aggression, Trauma und Haß in der Behandlung von Borderline Patienten. PTT Persönlichkeitsstörungen. Theorie und Therapie 1/97. Schattauer

Komadt HJ (1981) Aggression und Frustration als psychologisches Problem. Bd. I. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

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

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

Lorenz K (1963) Das sogenannte Böse. Wien: Barotha-Schoeler-Verlag

Olweus (1980) Familial and temperament determinants of aggressive behavior in adolescent boys – a causal analysis. Development Psychology 16, 644–660.

Sears et al (1957) Patterns of child rearing. New York

Selg H, Mees U, Berg D (1997) Psychologie der Aggressivität. Hogrefe, 2°

[1] Kinder, die ungestraft Aggression sehen, verhalten sich dann aggressiver. Je mehr Gewalt gesehen wird, desto mehr wird sie akzeptiert und als „Unterhaltung" empfunden, etc.

Im Original erschienen in: Tagungsbericht „Die an Angst leiden…“, 1987 (S. 29–43), GLE-Verlag

SPEZIELLE EXISTENZANALYSE DER ANGST

Günter Funke

Einleitung

Einer psychotherapeutischen Richtung wie der Logotherapie und Existenzanalyse, die in den Mittelpunkt ihres Denkens und therapeutischen Arbeitens die Freiheit und Verantwortung menschlicher Existenz stellt, um von dort her therapeutische Möglichkeiten zu evozieren, steht es gut an, sich auch der Angstproblematik in ihrer umfassenden Dimension anzunehmen. Denn Angst ist nicht nur in ihrer Symptomatik zu erfassen, stellt sie doch nach Frankl ein Äquivalent der Freiheit dar, ebenso wie Schuld letztlich nur im Gegenüber der Verantwortung wirklich zu verstehen ist.

Wenn wir also in therapeutischer Hinsicht auf Freiheit und Verantwortung hinarbeiten, provozieren wir damit nicht die Angst des Menschen? Dies scheint mir in der Praxis immer wieder vorzukommen. Wie aber gehen wir mit der so provozierten Angst um?

Ich erinnere an Dostojewskis Großinquisitor, der die Freiheit als eine zu große Gabe für den Menschen betrachtet, eine Gabe, die zu schnell zur Bürde wird und nicht getragen werden will. Frankl hat den ‚Bürdecharakter der Freiheit‘ erkannt: „…ein Wesen, das zum Freisein und Verantwortlichsein begnadigt ist, ist zum Ängstlichwerden und Schuldigwerden verurteilt“[1.]. Mir erscheint es wichtig, dies nie aus den Augen zu verlieren, sonst erliegen wir Logotherapeuten zu schnell einer Freiheitsideologie, die am allerwenigsten den Menschen hilft. Freiheit ist immer bedingte Freiheit, sie bedingt auch die Angst.

Grundsätzliche Reflexion

Nach dem bisher Gesagten kann es als Mangel angesehen werden, daß in der logotherapeutischen Literatur dem Phänomen Angst, also der „Angst an sich“, herzlich wenig Beachtung geschenkt wird. Sie wird vornehmlich verhandelt unter dem Aspekt der Angstneurose als dem Indikationsbereich der Paradoxen Intention. In der „Ärztlichen Seelsorge“ allerdings geht Frankl in existenzanalytischer Welse der Angstproblematik nach (Ärztliche Seelsorge S. 166 ff.). Darauf möchte ich ausdrücklich verweisen. Jedoch fehlen weitreichende philosophische Erörterungen und Betrachtungsweisen! Nimmt man etwa die Ausführungen Kierkegaards, von Gebsattels oder Tillichs zur Kenntnis, dann könnte man zu Frankls Anmerkungen zur Angstproblematik mehr erwarten. Aber das Faktum des wenigen Bezugnehmens und die Art und Weise, in der Bezug genommen wird, stellen schon ein Therapeutikum erster Ordnung dar. Denn wenn wir die Definition von Existenzanalyse wirklich ernst nehmen, und sie eben nicht verstanden und gehandhabt wissen wollen als eine Analyse der Existenz, sondern als Analyse auf Existenz hin, dann ergibt sich gerade aus dieser Definition eine bewußte Zurückhaltung auch bei der Analyse der Angst; hier vielleicht sogar im Besonderen.

Wenn die Angst in berechtigter Welse als ein Existential verstanden wird, so darf doch nicht übersehen werden, daß es die Angst an sich ebensowenig gibt, wie die Krankheit an sich, als ein vom Menschen abgelöstes Phänomen. Es ist immer der Mensch, der Angst hat, der sich ängstigt, getrieben wird, vor der Angst flüchtet und zu ihr Stellung nimmt.

Die Existenzphilosophie nennt die Angst „diejenige Grundbefindlichkeit, die vor das Nichts stellt“, „die Angst offenbart das Nichts“ lautet in dieser Beziehung eine ihrer Grundthesen. Angst wird so verstanden als das den Menschen zutiefst Gefahrdende und Bedrohende. Als unbestimmte Macht sich inkarnierend in dieses oder Jenes Symptom, so tritt sie uns entgegen und will derart maskiert ihr Spiel treiben.

Gebsattel hat dies so beschrieben[2.]:

„In anthropologischer Sicht ist die Angst der Gradmesser für den Sog des Nichts. Als Innewerden der selbstzerstörenden Mächte im eigenen Innern lähmt sie den Akt der Selbstverwirklichung da, wo in einer unbestimmten Beängstigung der Zug in den Abgrund aufdroht. Was der Mensch in dieser Beängstigung inne wird, ist nicht ein bestimmter Inhalt wie in der Furcht. Nur Unbestimmtes kommt aus irgendeiner Richtung drohend und feindlich auf ihn zu. Ja, in der Sprache der Furcht ausgedrückt, ist das Bedrohende bereits eingetreten und liefert ihn mitten im Dasein dem Nichts aus, das aus Ihm selber aufsteigt als die erlebte Unmöglichkeit, des Seins teilhaftig zu werden. Dieses Bedrohende aber hat, obschon eingetre-

ten, keine umrissene Gestalt, sondern ist über das Dasein im ganzen ausgebreitet. Es verhält sich, wie Kierkegaard in einer Tagebuchaufzeichnung es ausdrückt: „Das ganze Dasein ängstigt mich, von der kleinsten Mücke bis zu den Geheimnissen der Inkarnation." Nicht die Mücke ist, was ihn ängstigt, und nicht das Geheimnis der Inkarnation, sondern jeder einzelne Inhalt ist nur der beängstigende Anlaß, an dem er sein Nicht-Sein-Können erfährt. Denn Jeder Inhalt ruft zum Dasein auf und macht, wenn Angst die Verbindung mit ihm unterbricht, das eigene Stehen im Nichts offenbar. Insofern ist das Beängstigende zwar schon eingetreten, zugleich aber steht es bevor, denn der Ausblick in die Zukunft hebt das eigene Nicht-Sein-Können nicht auf, sondern scheint aus ihm ein Immer-Währendes, ein Absolutes zu machen."

So hintergründig und erhellend diese Aussagen auch sind (ich halte sie auch für die Logotherapie für unverzichtbar), so sind sie eben doch nicht Existenzanalyse.

Die Existenzanalyse hat sowohl eine andere Fragerichtung, als auch einen anderen Ausgangspunkt ihrer Fragestellung. Sie fragt nicht von der Angst her nach dem Menschen, so bedrohend und abscheulich die Angst auch sein mag, sie fragt vom Menschen ausgehend nach der Angst. Wenn Gebsattel vom „Nicht-Sein-Können" spricht, dann setzt diese Erfahrung doch die Möglichkeit des Sein-Könnens voraus. Wüßte der Mensch nicht um diese ihm eigene Möglichkeit des Sein-Könnens, er würde das Nicht-Sein-Können nicht als Angst, sondern als Befreiung erleben. So setzt jede Störung das zu Störende, die Gefährdung immer das zu Gefährdende als gewußte und erlebte Möglichkeit voraus, eben eine menschliche Möglichkeit.

So lassen sich Logotherapie und Existenzanalyse weder vom Phänomen der Angst noch von den anthropologisch-philosophischen Erörterungen zu diesem Phänomen faszinieren, sondern sie lassen sich vom Menschen inspirieren. Und gerade dieser Inspiration bedarf es, um der Angst nicht vollends in die Hände zu geraten. Wenn ich z.B. erlebe, wie die Menschen der Angst begegnen, die sie doch oft genug vor das blanke Nichts stellt, wie sie sich diesem Nichts entwinden und es Überwinden, wenigstens teilweise, in Ansätzen, dann kann ich nur staunen und daraufhin die Formulierung wagen: Nicht nur der Mensch steht mittels der Angst vor dem Nichts, sondern das Nichts steht auch vor dem Menschen und erfährt sich als zu überwindendes. Jeder Patient, Jeder Mensch in seinen Niederlagen und Siegen legt immer Zeugnis ab vom menschlich Möglichen.

Wenn Gebsattel formuliert: „Phobische Fehlhaltung ist ein unfreiwillig gelebter Nihilismus"[3.], dann hat er die phobische Fehlhaltung treffend definiert, nicht aber das, was Menschsein in dieser Fehlhaltung auch bedeutet. Daß ein Mensch diese Unfreiwilligkeit, dort wo sie nicht zu ändern oder aufzulösen ist, aushalten, vielleicht sogar noch teilweise gestalten, nämlich doch Freiheit realisieren kann, darf nicht unerwähnt und ohne Beachtung bleiben. Denn in diesen gelebten und erkämpften Resten von Freiheit kann eine große Verheißung liegen. Natürlich muß Jetzt erwähnt werden, daß die Angst nie um ihrer selbst willen überwunden werden kann, sondern letztlich nur um eines Sinns willen, der hinter der Angst, oder jenseits der Angst aufleuchten muß. Zunächst besteht ja das Problem darin, daß die Angst die Negation des Sinns darstellt. Erst dort, wo der Sinn von der Angst negiert wird, offenbart sich das Nichts. Therapeutisch wird entscheidend sein, ob diese Negation überwunden werden kann; daran ist zu arbeiten.

Auf anthropologisch-philosophischer Ebene aber muß gegen die Angst als Existential der Sinn ins Spiel gebracht werden, muß also Sinn definiert werden als Negation der Negation.

Aus existenzanalytischer Betrachtungsweise läßt sich sagen, daß erst dort, wo der Sinn negiert wird oder verstellt ist, die Angst vor das Nichts stellt. Die Angst kann auch vor den Sinn stellen. Insofern eignet der Angst offenbarende Qualität, sie zeigt auch an, in welchen Horizonten sich der Mensch versteht, im Horizont des Sinns oder des Nihilismus.

Wenn Angst, wie Tillich meint, ein anderer Begriff für Endlichkeit ist, die in der Angst gleichsam von innen gesehen und erfahren wird, dann eben ist im Verständnis von Logotherapie und Existenzanalyse der Sinn jene Dimension, die die Endlichkeit transzendiert und vor dem Fall ins Nichts bzw. ins Nicht-Sein bewahrt.

Ich stelle fest, daß die Analyse der Angst als Phänomen, als Existential, oder wie immer man sie beschreiben und verstehen will, aus sich selbst heraus keine therapeutische Möglichkeit freisetzt. Wahrscheinlicher ist, daß der circulus vitiosus von der „Angst vor der Angst"entsteht.

Was mag Gebsattel meinen und bewirken wollen, wenn er schreibt: „Es scheint mir auch therapeutisch wichtig, dem Patienten das ihm unbekannte nihilistische Leitbild seiner Angstneurose vorzuhalten und damit den Abgrund zu erhellen,auf den er, ohne sich zu durchschauen, hinbewegt"[4.]. Dieses Verhalten aber soll nach Meinung Gebsattels kein theoretisches sein, denn theoretische Einsicht nützt dem Phobiker gar nichts, wohl aber nützt ihm die Einsicht, „die mit dem Anspruch an ihn herangetragen wird, eine Umkehr, einen Richtungswechsel von 180° zu erreichen"[5.]. Worin nun dieser Anspruch begründet ist, wer und was es denn sein kann, das den Menschen so anspricht, daß er von der Faszination der Angst oder von dem ihn anziehenden Abgrund sich abwendet bzw. umwendet, das bleibt offen.

Kann es denn sein, so frage ich, daß die Angst, die ins Nichts führt, angesichts des Abgrundes, der sich da auftut, nun selber Angst bekommt, daß also die Angst selbst von der Angst des Nicht-Seins erfaßt und so ‚zu einem „qualitativen Sprung" (Kierkegaard) fähig wird und sich selbst überwindet – vor dem Nichts zum Sinn flieht? Das allerdings wäre eine Paradoxe Intention, nicht auf personaler, sondern auf ontologischer Ebene.
(Es ist übrigens eine gute Variante der Paradoxen Intention, wenn der Patient die Angst personifiziert, d.h., ihr einen Namen gibt, und der Angst z.B. sagt, daß sie bei ihm bald soviel Angst haben wird, darum es vorziehen wird, vor lauter Angst nicht wieder zu kommen oder eben zu gehen).
Wie dem auch sei, ich halte es für gerechtfertigt, im Sinne Gebsattels Aufklärung auch als therapeutisches und durchaus als logotherapeutisches Mittel einzusetzen. Allerdings gibt es dafür eine unabdingbare Voraussetzung. Es darf nicht nur die Angst ins Nichts verlängert werden, sondern das Sein muß im Horizont von Sinn verstanden werden können.

Ich hatte gesagt, daß sich Existenzanalyse und Logotherapie nicht so sehr von der Angst faszinieren, als vielmehr vom Menschen inspirieren lassen. Damit wollte ich keiner Ignoranz der Angst gegenüber das Wort reden (obwohl es Ignoranz als therapeutisches Mittel gibt). Denn gerade das hinter- und tiefgründige Verständnis der Angst, auch dort, wo sie sich in allerlei Symptomatik inkarniert, hat in existenzanalytischem Verständnis primär eine Hochachtung und Wertschätzung des Menschen zur Folge, und in diesem Sinne gebe ich Gebsattel recht, wenn er schreibt: „Das Unverständnis der Angst aber hat im Umgang mit dem Menschen stets den blanken Materialismus zur Folge"[6.]. Die Logotherapie hat mit der Paradoxen Intention eine überaus erfolgreiche und heilende Methode hervorgebracht, die aber, wenn sie nicht auch existenzanalytisch vertieft und eingesetzt wird, einem gefährlichen Reduktionismus das Wort reden kann. Angst, auch in ihrer pathologischen Erscheinung, ist nie nur etwas zu Beseitigendes, sie ist auch zu verstehen als etwas, an dem der Mensch wachsen und reifen kann, heranwachsen zu seinem Sinn und seinem Sein. Auf diesem Weg wird die Angst vielleicht ein ständiger Begleiter sein, und sie wird nicht methodisch, sondern existentiell zu überwinden sein.
Darum ist besonders die Paradoxe Intention Im Rahmen der Existenzanalyse zu erhellen, und dort zeigt sie sich als weit mehr als eine Methode, sie erweist sich dann geradezu als die Hilfe zu einem neuen Urvertrauen gegen die Angst.

Mißlungene Auseinandersetzung mit der Angst als Ursache der Angstneurose

„Wie immer das sein mag, es steht fest, daß das Angstproblem ein Knotenpunkt ist, an welchem die verschiedensten und wichtigsten Fragen Zusammentreffen, ein Rätsel, dessen Lösung eine Fülle von Licht über unser ganzes Seelenleben ergießen müßte"[7.], so schreibt Freud. Er hat hier eine weite Schau (bleibt allerdings im Seelenleben stecken), ob allerdings das Licht aufgeleuchtet ist, bleibt eine andere Frage.
Im Angstproblem spiegelt sich die Existenz in ihrer negativen Möglichkeit. Dort wird sie in ihrer Fragwürdigkeit, in ihrer Zerbrechlichkeit und Anfälligkeit begreifbar. So unheimlich die Angst ist, so gefährdet ist menschliche Existenz. Die Angst ist nicht nur ein Urphänomen, sie offenbart die Urgefährdung schlechthin, bzw. sie wird es in dem Maße, in dem der Mensch ihr erliegt, sich ihrer Bemächtigung nicht erwehren und schon gar nicht entziehen, sich ihrer Verstrickung nicht entledigen kann.
Den Bemächtigungen durch die Angst und den Verstrickungen in die Angst begegnen wir in den verschiedensten Formen, und die Symptomatik ist schier unerschöpflich. In somatischer, neurotischer, pathologischer und existentieller Form werden sie nicht immer offenkundig, aber doch wahrnehmbar. Und zwar in überwiegender Mehrheit als Resultat eines mißglückten, tragisch mißglückten Versuchs der Auseinandersetzung mit der Angst. Ich meine, daß am Anfang einer Angstneurose immer der Versuch der Auseinandersetzung (aus-ein-ander-setzen) steht, oder das mutige Standhalten-Wollen, vielleicht auch die Flucht als Mittel der Bewältigung gesucht wird. Das Moment des Tragischen schwingt immer mit. So kann die Angstneurose durchaus verstanden werden als der mißlungene Versuch der Auseinandersetzung mit der Angst.
Wichtig erscheint mir, nicht schon das konkrete Vorkommen von Angst als pathologisch zu diagnostizieren. Pathologisch ist nicht die Angst, sondern der wie auch immer verunglückte Umgang mit ihr. Warum aber mißlingt die im wahrsten Sinne des Wortes not-wendige Auseinandersetzung?
Freud argumentiert in folgender Weise. Fühlt sich das Ich der Person zu schwach um der Angst standzuhalten, so ist sie durch weitere psychische Bearbeitung ablösbar, sie kann in körperliche Symptome umgesetzt werden, sich in den Reaktionsbildungen und Schutzbildungen der Zwangsneurose niederschlagen oder in Furcht vor bestimmten Gegenständen, Personen oder Situationen als Phobie verobjektiviert werden.
Vom existenzanalytischen Verstehenshorizont her er-

scheint diese Begründung der Reaktions- und Schutzbildungen zwar verständlich und einleuchtend, aber auch als zu einseitig und zu reduktionistisch an rein innerpsychischen Zusammenhängen orientiert.
Existenzanalytisch erhebt sich die grundsätzliche Frage, ob es ausreicht, gegen die Angst, verstanden als Existential, das Ich ins Spiel zu bringen? Wie soll denn das Ich der Person der Angst, der Bedrängung und Gefährdung durch das Nichts, der Erfahrung der Endlichkeit, standhalten? Bleibt dem Ich denn überhaupt eine andere Möglichkeit als die der Symptombildung? Wie und woran soll das Ich erstarken und wachsen können, um jene Kraft zu entwickeln und den Mut, um es mit der Angst auf nehmen zu können?
Es wäre natürlich durchaus möglich, jetzt den Begriff der Ich-Stärkung einzuführen. Ich-Stärkung jedoch ist nach logotherapeutisch-existenzanalytischem Verständnis Effekt von intendiertem Sinn. Kann denn Ich-Stärkung angesichts der Angst überhaupt intendiert werden?

Bedeutungsvoller und hilfreicher erscheint mir folgende Formulierung Freuds zu sein: „Niemals geht die Angst aus der verdrängten Libido hervor, immer ist die Angsteinstellung des Ich das Primäre und der Antrieb zur Verdrängung“[8.]. Die dieser Analyse Freuds entsprechende Therapieform ist die Paradoxe Intention. Denn wenn die Angsteinstellung des Ich für die Entstehung der Angstneurose jedweder Form und Ausprägung das Primäre ist, dann geht es doch genau darum, diese Einstellung primär zu verändern.
Logotherapie und Existenzanalyse verstehen die Angsteinstellung im Sinne der Symptombildung als eine durchaus mögliche, aber dem Menschsein nicht entsprechende Reaktionsweise. Das Ziel der logotherapeutischen Behandlung etwa im Medium der Paradoxen Intention ist: nicht der Angst entsprechende, sondern dem Menschsein entsprechende Verhaltensweisen durch die Weckung und Belebung des Humors, bzw. des Sinns als ureigenste Möglichkeiten der Angstüberwindung (nicht Beseitigung) erfahrbar und damit lebbar zu machen.
Paradoxe Intention existenzanalytisch verstanden und dann therapeutisch verifiziert hat immer beides im Blick: das Symptom als Folge der Angsteinstellung und das existentielle Phänomen der Angst als zum Menschsein dazugehörig.
„Zwar mag das phobische Symptom, dem sich die Paradoxe Intention zunächst zuwendet, nur den aymptomatologischen Vordergrund einer hinter ihm stehenden tieferen, ja bis ins Existentielle hineinreichenden Urangst darstellen; aber auch die Paradoxe Intention ist ja das Medium einer tiefer gehenden und existentiell durchgreifenden Umstellung, will heißen der Wiederherstellung eines Urvertrauens zum Daseln“[9.].
Aus existenzanalytischer Sicht will die Paradoxe Intention verstanden werden als eine Therapie, die indiziert ist bei mißlungener Auseinandersetzung mit der Angst – Angst als Haltung der Angst gegenüber und die, obwohl sie sehr gezielt und erfolgreich beim Symptom ansetzt, doch bei diesem nicht stehen- bzw. steckenbleibt. Sie bringt existentielle Facetten in den therapeutischen Prozeß ein, sie mobilisiert Kräfte der Existenz, und das durchaus nicht immer auf der Ebene des Bewußtseins. Dort, wo gebundene Kräfte frei werden, geschieht dies auch immer aus der Dimension des geistig Unbewußten heraus. Denn nur so ist es zu erklären, daß die freigewordenen Kräfte oftmals ohne weitere Anleitung oder langfristige Begleitung in einen neu wahrgenommenen Sinn eingebracht werden. Dies aber gelingt nicht immer. Gerade nach einer neugewonnenen Haltung der Angst gegenüber, die durch Paradoxe Intention ermöglicht wurde, geht es nun auch um eine neue Haltung dem Leben mit seinen Sinnmöglichkelten gegenüber.
Gelingt die neue Haltung dem Leben gegenüber nicht tiefgreifend und langfristig, dann bleibt eine große Gefährdung für den Klienten bestehen. Denn die Angst als Haltung oder die Neurose als Flucht vor der Angst entspringen nicht nur dem mißlungenen Umgang mit der Angst, sondern resultieren ebenso aus einem mißlungenen Umgang mit dem Leben, mit den Herausforderungen des Sinns in Freiheit und Verantwortung.

Spezielle Existenzanalyse der Angst bedeutet demnach: Nicht nur das Symptom (Angst, Neurose) zu behandeln, sondern den Menschen. Wer darauf aus ist, nur das Symptom zu beseitigen, gibt Steine statt Brot.

Mißlungene Auseinandersetzung alt dem Leben als Ursache der Angstneurose

Sicher ist schon die mißlungene Auseinandersetzung mit der Angst als mißlungene Auseinandersetzung mit dem Leben zu verstehen, denn Angst gehört zum Leben. Im Folgenden aber geht es mehr um den Aspekt, der die neurotische Angst als existentielle Angst verstehbar werden läßt, sowohl für den Therapeuten, als auch für den Klienten.
Dazu ein Beispiel aus der Praxis Frankls [10.], hier als „noogene Karzinophobie“ bezeichnet:
„Neben den somatogenen Pseudoneurosen gibt es aber nicht nur die psychogenen, sondern auch die von mir beschriebenen noogenen Neurosen. Einen derartigen Fall stellt etwa ein junger Mann dar, der unter der ständigen Furcht litt, an einem Karzinom sterben zu müssen. In der

Existenzanalyse dieses Falles erwies sich die fortwährende innere Okkupation des Kranken mit der Frage seiner dereinstigen Todesart so recht als ein Desinteressement gegenüber der Frage seiner gegenwärtigen ‚Lebensart', seiner Art zu leben; seine Todesangst war letztlich Gewissensangst, jene Angst vor dem Tode, die ein Mensch haben muß, der die Möglichkeiten seines Lebens – statt sie zu verwirklichen – nur verwirkte und dem so das bisherige Dasein sinnlos erscheinen muß. Jener Uninteressiertheit, in der unser Patient an seinen eigensten Möglichkeiten vorübergegangen war, entsprach als neurotisches Äquivalent sein lebhaftes und ausschließliches Interesse für den Tod. In seiner Karzinophobie justifizierte er sich sozusagen für seinen ‚metaphysischen Leichtsinn' (Scheler). Hinter solcher neurotischen Angst steht also eine existentielle Angst; diese Angst erscheint im phobischen Symptom gleichsam nur spezifiziert. Die existentielle Angst verdichtet sich zur hypochondrischen Phobie, indem die ursprüngliche Todesangst (Gewissensangst) sich auf eine bestimmte tödliche Krankheit konzentriert. In der hypochondrischen Neurose haben wir also eine Abspaltung oder Ableitung der existentiellen Angst auf in einzelnes Organ zu sehen. Der aus dem schlechten Lebensgewissen gefürchtete Tod wird verdrängt – an seiner Stelle wird die Krankheit des einzelnen Organs gefürchtet."

Sowohl die symptomatologischen („unter dem klinischen Bild einer Neurose": Karzinophobie) als auch die ätiologischen Bedingungen (geistig-existentielles Moment: Todesangst als Gewissensangst) einer noogenen Neurose sind vorhanden. Die Gewissensangst resultiert hier aus dem fundamentalanthropologischen Moment der Verantwortung dem Leben gegenüber, die nicht in der möglichen Freiheit wahrgenommen wird. Nicht wahrgenommene Freiheit bedeutet Rückzug vor der Verantwortung dem Leben gegenüber.

Frankl spricht im Zusammenhang der noogenen Neurose davon, daß der „neurotischen Angst ihre existentielle Grundlage"[(11.)] entzogen werden muß. Wodurch? „Die neurotische Angst als existentielle wird gegenstandslos, sobald die Sinnfülle des Lebens wieder entdeckt ist"[(12.)]. Dieser Aussage entspricht eine Beobachtung des Intensivmediziners Schara, der schreibt: „Ein erfülltes, dadurch in sich selbst ruhendes Leben hat wenig Angstpotentiale"[(13.)], Angstpotentiale können also auch als Folge von nichtgelebtem Leben verstanden werden, und auch hier etabliert sich ein clrculus vitiosus – nichtgelebtes Leben, d.h. nicht realisierter Sinn hinterläßt nicht nur ein Vakuum, in das hinein dann die Angst wuchert, sondern es schafft Angstpotentiale an, die ihrerseits das Leben reduzieren, lahmlegen oder gar fast unmöglich machen.

In der Therapie kann sicher auch mit der paradoxen Intention gearbeitet werden, etwa in dem Sinn, daß aus einer gedachten Zukunft heraus der Dialog mit der Angst aufgenommen wird. Die Angst kann z.B. einen Namen bekommen, was den Effekt der Distanzierung mit sich bringt. So wird beispielsweise der personifizierten Angst aus der Position der gedachten und schon antizipierten Zukunft heraus angekündigt, daß sie angesichts des neuen Interesses am Leben (d.h. an Sinnmöglichkeiten, die ja eh viel schöner seien als das, was die Angst zu bieten habe) ihre Zeit eigentlich schon vorbei sei, daß die Angst bald Angst bekommen wird vor dem schönen und mutigen Sinn, der das Leben nun bald erfüllen werde. Dabei handelt es sich um eine Kombination von modifizierter Paradoxer Intention und Dereflexion.

Es ist für mich sehr erstaunlich, wieviel Mut von den Klienten da aufgebracht wird.

Literatur

1.) V.E. Frankl Theorie und Therapie der Neurosen[3] 1970 S. S. 134.
2.) V.E. Gebsattel Imago, hominis. Salzburg: 0. Müller-Verlag, 1968[2], S. 144.
3.) V.E. Gebsattel In: Grundzüge der Neurosenlehre I, S. 63 ff.
4.) V.E. Gebsattel a.a.O.
5.) V.E. Gebsattel a.a.O.
6.) V.E. Gebsattel
7.) S. Freud Ges. Werke XI, S. 408.
8.) S. Freud Ges. Werke X, S. 153.
9.) V.E. Frankl Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Grundzüge der Neurosenlehre II, S. 717.
10.) V.E. Frankl Ärztliche Seelsorge[10], 1982, S. 166 f.
11.) V.E. Frankl a.a.O. Seite 168
12.) V.E. Frankl a.a.O. Seite 168
13.) J. Schara Patientenführung bei Krebsschmerz. In: Schmerz – eine interdisziplinäre Herausforderung, S. 69 ff.

Im Original erschienen in: Tagungsbericht „Süchtig sein“, 1993 (S. 71–90), GLE-Verlag

WAS SUCHT DER SÜCHTIGE?

Beweggründe und Ursachen aus existenzanalytischer Sicht

Alfried Längle, Christian Probst

Sucht, Mißbrauch und Abhängigkeit – Beschreibung, Definition, Erleben

Sucht ist Krankheit, bedeutet „Siechtum“. Anthropologisch gesehen kommt es in der Sucht zur „Entthronung der Person“. Das subjektive Erleben ist geprägt von Abhängigkeit. Die Herrschaft über sich selbst geht ganz oder zeitweise von einer andern Macht aus. Der Mensch erlebt sich dominiert von einer totalitären Macht, die das Ich besetzt. Ein „Schattenich“, eine ferne, oft sogar als fremd empfundene Macht übernimmt die Führung. – Wie kann das geschehen?
Liegt es am Reiz des Gegenstandes, von dem soviel Mächtigkeit ausgeht? Oder geschieht der „Staatsstreich“ aufgrund der Schwäche im eigenen Lager? – Oder gehört beides zusammen, wie der Schlüssel zum Schloß, wie die Nacht zum Tag?

Statt von Sucht wird heute von **Abhängigkeit** bzw. von **(Substanz-)Mißbrauch** gesprochen (WHO, DSM III, ICD 10). Die *Abhängigkeit* hat als Hauptsymptome (in Anlehnung an DSM III-R, 214 f.):

- den unwiderstehlichen Drang zum Stoff
- Dosissteigerung mit Toleranzzunahme bzw. -abnahme
- Craving: Aufwendung von viel Zeit und Aufmerksamkeit für die Substanzbeschaffung
- Entzugssymptome

Der *Mißbrauch* von Substanzen (DSM III-R) besteht im fortgesetzten Gebrauch der Substanz trotz Wissens um die Schädlichkeit, ohne andere psychische oder somatische Symptomatik. Beispiele dafür sind Alkohol am Steuer, kontrollierter Gebrauch von Suchtgiften z. B. nur am Wochenende, viele Formen des Rauchens.
Der Mißbrauch ist daher geprägt von zwei Elementen: Es besteht eine kognitive Dissonanz zwischen Handlung und Einschätzung („Handeln wider besseres Wissen“) und eine emotionale Spannung zwischen Verlangen und Abwehr (Abwertung). Der vielversprechenden Macht wird durch den Gebrauch des Sucht-Mittels ein Tribut bezahlt, um ihr (scheinbar) zu entkommen.
Der Unterschied zwischen körperlicher, psychischer und gemischter Abhängigkeit soll hier nur erwähnt werden. Die WHO hat neun Gruppen von Substanzen definiert, die zu unterschiedlichen Formen körperlicher Abhängigkeit führen (vgl. z. B. Frank 1993, 105). Körperliche Abhängigkeit kann für diese Substanzen (z. B. Heroin) auch erzeugt werden durch unwissentliche Einnahme des Stoffes. Dagegen bleibt die psychische Abhängigkeit ein relativ unscharfer Begriff. Er ist jedenfalls dadurch gekennzeichnet, daß das Lustverlangen durch einen Stoff oder ein Mittel befriedigt werden kann und bei Fehlen des Stoffes ein Mißbehagen entsteht. Erlebnisbezogen ist die Sucht – nämlich sowohl die Abhängigkeit als auch der fortgesetzte Mißbrauch – durch zwei Elemente charakterisiert:

1. Durch das Erleben einer **Anziehungskraft**, der nicht widerstanden werden kann. Das Objekt (z. B. der Alkohol, das Spiel) erhält einen imperativen Charakter: Sucht als das Erleben einer **fremden Macht.**
2. Durch das **Defiziterleben**. Es ist doppelt gepolt: Das subjektive Erleben eines Mangels an Widerstandskraft und das objektbezogene Erleben eines Mangels, wenn der Suchtgegenstand längere Zeit fehlt. Es entsteht die Angst, daß dem Leben substantielle Qualität verlorengehen könnte. Dies führt zu einer zwanghaften Wiederholung der Suchthandlung: Sucht als das Erleben einer inneren Macht, die die Person von innen her entthront – Sucht als **Ohnmachterleben**.

Wenn die Sucht nur von außen durch die Substanz entstünde, dann bliebe der Mensch integrer Herrscher über sein Verhalten. Wenn der Mensch aber selbst das Gefühl bekommt, ohne den Suchtgegenstand verliere sein Leben an erheblicher Qualität, dann ist „der Feind“ schon in den eigenen Reihen. Die Abgrenzung vom Suchtgegenstand wird zum Kampf zwischen zwei Fronten, gegen die Faszination des Reizes und vor allem gegen sich selbst. Aber von welchem Standort aus soll die Sucht denn bekämpft werden, wenn dem Menschen die emotionale Basis entzogen ist und er das Gefühl hat, ohne Suchtobjekt an Lebensqualität zu verlieren? So entsteht das Ohnmachtserleben hinsichtlich der Lebensführung und eigenverantwortlichen Gestaltung aufgrund einer inneren Mächtigkeit, die das Gefüge des Menschseins außer Rand bringt.

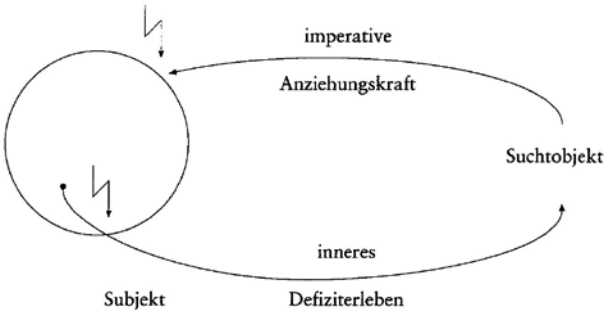


Abb. 1: Der erlebnisbezogene Vorgang, der zur „Entthronung der Person" und ihrer „Besetzung" durch die Sucht führt.

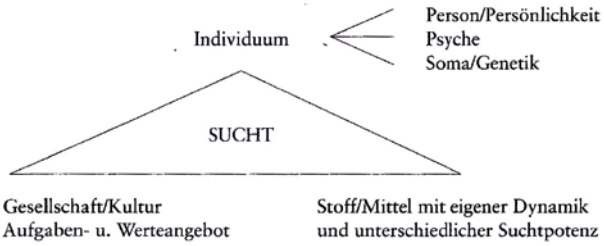


Abb. 2: Suchtentstehung formalgenetisch betrachtet: Sucht als Interaktion dreier Konstituenten.

Ich möchte für die Sucht daher folgende Definition im Hinblick auf die psychotherapeutische Arbeit geben:
Sucht ist das gleichzeitige Erleben einer imperativen Anziehungskraft eines Objekts und eines ohnmächtigen subjektiven Defiziterlebens mit ausgeprägt treibendem Charakter.

Formalgenetische Voraussetzung der Suchtentstehung

Bezogen auf die existenzanalytische Theorie können wir v. Gebsattel folgend (zitiert nach Nissen 1994, 15) zwischen einer *apersonalen* und einer *personalen Dimension der Sucht* unterscheiden. V. Gebsattel bezieht die apersonale Dimension der Sucht auf die biologische Ursachenkette, während er die personale Dimension in der Struktur des Verhaltens und Erlebens sieht. Beiden Dimensionen würde ich noch einige weitere Inhalte hinzufügen. Entsprechend dem dreidimensionalen Modell der Frankl-schen Anthropologie sind der *somatischen Ebene* die biologischen Ursachenketten der Sucht zuzuordnen. Hierher gehören auch prädisponierende genetische Faktoren, wie sie z.B. bei der Alkoholsucht nachgewiesen wurden (Fritze 1994, 26). Auf der *psychischen Ebene* sind Konditionierungen, Automatismen, Triebspannungen, Lust und Unlustgefühle, Stimmungslagen u.ä. angesiedelt. Auf der *personalen Ebene* wirken Einstellungen, Lebenshaltungen, Überzeugungen, Entscheidungen, Verzweiflung und der Umgang mit Verantwortung entscheidend mit.
Die formale Ursache der Suchtentstehung ist polykausal anzusehen. Wir finden keine stichhaltigen Anhaltspunkte für die Suchtpersönlichkeit (vgl. Ladewig 1973). Auch Zutt (1963, 24) spricht davon, daß „Süchtigkeit eine Gefahr *des* Menschen ist und nicht einiger weniger Willensschwacher". Ganz allgemein kann bei der Suchtentstehung von einer Interaktion von Individuum, Gesellschaft/Kultur und Stoff/Mittel ausgegangen werden:

Das Leiden an der Sucht hat unter existenzanalytischen Gesichtspunkten vor allem zwei Hauptsymptome, die im folgenden näher behandelt werden: den Verlust der Freiheit bei einem Überhandnehmen des Getriebenseins (Vermeidung von Unlust/Problemen und Suchen von Lust/Entspannung) und die Entwicklung eines apersonalen Verhaltens: „Der Süchtige kennt keinen Partner" (Gabriel 1962, 38). Der Süchtige geht sich selbst in seinem Wesen verloren, und es gehen ihm die Werte verloren.

Dynamische Ursache der Suchtentwicklung

V. Gebsattel (1954) sah als Voraussetzung für die Suchtentstehung die unerträgliche Leere an, die von einem Menschen Besitz ergreifen kann. Das erinnert an Frankls (1986, 80ff.; 1991, 183f.) Hypothese, daß das existentielle Vakuum der spezifische Boden sei, auf dem die Sucht greifen kann. V. Gebsattel geht noch weiter und sieht als Motor der Suchtentwicklung den Impuls der Selbstzerstörung, der in jedem Menschen angelegt sei. In seiner Verzweiflung, die letztlich eine religiöse sei, fraternisiere er sich mit dem Abgrund. Das Problem des Süchtigen liege jedoch darin, daß dieser Mensch gar nicht wisse, daß er verzweifelt sei.
Hier scheint mir, daß sich v. Gebsattel in der Annahme einer autodestruktiven Kraft der Selbstzerstörung weitgehend an die psychodynamische Theorie von Freud angelehnt hat. Dies stellt uns daher vor die Frage, ob es wirklich eine autodestruktive, autonome Kraft im Menschen gibt, die in ihm angelegt ist, und wenn es sie gibt, ob sie in der Sucht der treibende Motor sei? Schauen wir zu diesem Zweck noch einmal genauer auf das Erleben der Sucht und auf die im Suchterleben enthaltene Intentionalität: Wonach strebt der Mensch in seinem süchtigen Verhalten?
Der erste Punkt, auf den wir bei dieser Betrachtung Bezug nehmen, ist das eigenartige Oszillieren im Erleben von Ichhaftigkeit und Fremdheit der Verhaltenskontrolle. Der Nichtsüchtige erlebt suchtähnliche Strebungen als et-

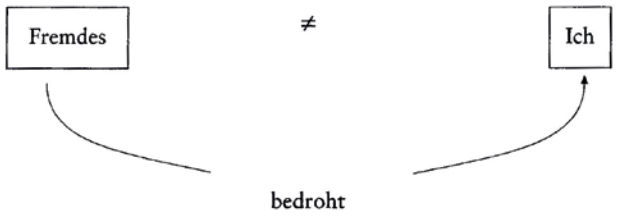


Abb. 3: Wie der Nichtsüchtige Suchtpotentiale erlebt.

was eindeutig Fremdes, das das Ich bedroht. Er erlebt z. B. den Zeitaufwand als Unfreiheit und als unverhältnismäßigen Aufwand an Kraft. Zugleich spürt er, daß er das eigentlich nicht will; er sieht obendrein die Gefahr, die mit der Mächtigkeit des Suchtobjektes verbunden ist. Daher beginnt er sich durch klare Entscheidungen und zielführende Prophylaxe zu schützen. Wer die Spielsucht in sich schon spürt, aber den Weg in die Sucht nicht weitergehen will, trifft dann die Entscheidung gegen das Spiel und zerstört beispielsweise die Spielkassette.
Anders verhält es sich beim Süchtigen. Wenn das Suchtverlangen steigt, weiß er nicht mehr eindeutig, was er selbst will und was Fremdes in ihm ist, das das Suchtverhalten auslöst. Er erlebt sich in seinem Streben als Ich und zugleich als fremd. Die Grenzziehung zwischen Eigenem und Anderem geht verloren; das Fremde hat sich soweit in das Ich hineingeschoben, daß es bis zur Unkenntlichkeit mit ihm vermischt ist. Die Spielsucht bei spielsweise beherrscht die Emotion und Kognition des Süchtigen so stark, daß er nicht mehr immer unterscheiden kann zwischen eigenem Wollen und Getriebensein: er „will" spielen und gleichzeitig „muß" er spielen.

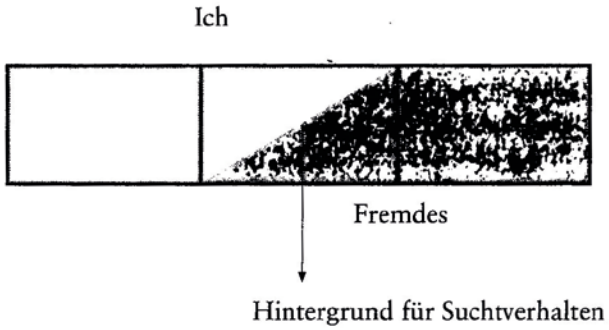


Abb. 4: ‚Vermischung von Ichhaftigkeit und Fremdem im Erleben und in der Verhaltenskontrolle beim Süchtigen.

Die entscheidende Frage ist nun, warum sich das Fremde beim Süchtigen mit dem Ichhaften so stark vermischen kann? Der Grund dafür ist darin zu suchen, daß das Fremde bzw. Suchtobjekt einen Zugewinn an erstrebenswerten Inhalten verspricht wie Entspannung, Mut, Lebensfreude u. ä. Daß ein solches vielversprechendes Gefühl aufkommen kann, hängt in der Regel mit einer Basisspannung zusammen, die der Grund für das Angehen einer süchtigen Entwicklung ist. V. Gebsattel und Frankl sprechen von *innerer Leere,* die der Sucht vorausgeht. Sie stellt ein typisches existentielles Mangelerleben dar, das sowohl eine Spannung erzeugt als auch nach Inhalten suchen läßt. Dennoch bedarf dieses Konzept der inneren Leere nach unserer Beobachtung der Erweiterung durch die spezifische Dynamaik der *Psychopathologie.* Demnach geht die Sucht nicht nur durch die Spannung aus der Leere (existentielles Vakuum) an, sondern natürlich auch durch Spannungen aus einem neurotischen Konflikt oder einer Persönlichkeitsstörung oder dem Basiserleben in einer Psychose.

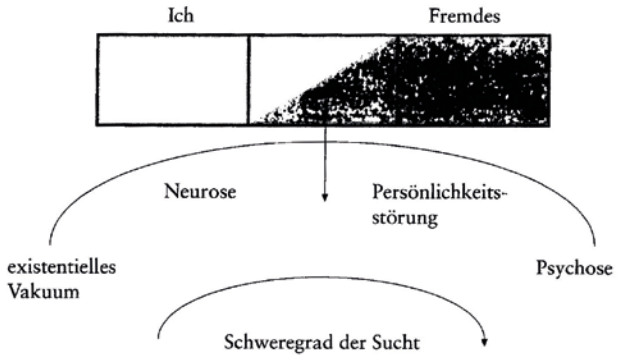


Abb. 5: Die Wechselwirkung zwischen Suchterleben und psychopathologischer Basis, die den Schweregrad der Sucht maßgeblich bestimmt.

Dabei dürfte der Schweregrad der Sucht – soweit er nicht von der spezifischen Stoffwirkung abhängt – vom existentiellen Vakuum über die Neurose zur Persönlichkeitsstörung (und vielleicht bis zur Psychose?) zunehmen. Man könnte das graphisch so darstellen:

Je schwerer die Grundstörung, desto weiter greift das Erleben des Fremden in das Ichhafte hinein und desto weniger Widerstand kann gegen die Sucht aufgebracht werden.
Nach dieser Theorie ist zu erwarten, daß die Wahrscheinlichkeit (Häufigkeit) süchtigen Verhaltens und der Schweregrad ihrer Ausprägung bei blandem existentiellem Vakuum am geringsten ist, bei Neurosen stärker wird, bei Persönlichkeitsstörungen stark und bei Psychosen geradezu wahrscheinlich wird. Entsprechende Untersuchungen über die Comorbidität von psychiatrischen Erkrankungen mit Süchten (für einen Überblick vgl. Schwab 1994) zeigten: „Die Tatsache einer psychiatrischen Erkrankung irgendwann im Leben verdoppelt das Risiko für eine Alkoholkrankheit und vervierfacht das Risiko für anderen Drogenmißbrauch." (ebd. 44) Dies wurde an über 20.000 Erwachsenen in der „Epidemiologie Catchment Area Program" Studie von Regier et al. (1990) erhoben.

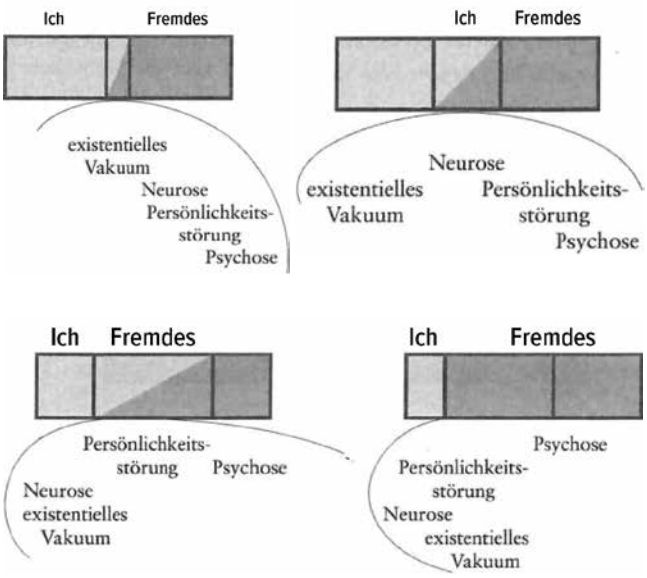


Abb. 6: Die Suchtanfälligkeit der Persönlichkeit als Folge der Wechselwirkung mit der hier zugrundeliegenden Psychopathologie. Der Schweregrad der Psychopathologie ist durch eine zunehmend gestreckter verlaufende Kurve versinnbildlicht (sie könnte vielleicht die Form einer Evolute haben).

In derselben Studie fanden sich folgende Comorbiditäts-Prozentsätze (Häufigkeit des gleichzeitigen Auftretens von Süchten und spezifischen psychischen Störungen):

- Phobien: 23 %
- Angststörungen: 24 %
- affektive Psychosen: 32 %
- Schizophrenien: 47 %
- bipolare Psychosen: 60 %
- antisoziale Persönlichkeitsstörungen: 84 %

Es zeigt sich deutlich eine Zunahme der Suchttendenz von Neurosen über Psychosen zur antisozialen Persönlichkeitsstörung (leider sind keine anderen Persönlichkeitsstörungen erwähnt). Dieses Ergebnis entspricht grundsätzlich unserer Theorie. Es unterscheidet sich nur insofern, als Psychosen weniger häufig mit Süchten einhergehen (30–60 %) als die antisoziale Persönlichkeitsstörung (80 %). Das wirft mehrere Fragen auf: ist die antisoziale Persönlichkeitsstörung spezifisch anfällig für Sucht (z.B. durch Isolation, soziale Unzugänglichkeit)? Ist dasselbe Ergebnis für andere Persönlichkeitsstörungen zu erwarten? Oder sind Persönlichkeitsstörungen „schwerere", d.h. die Persönlichkeitsstruktur tiefer destruierende Störungen als die Psychosen, so daß in unserer Theorie die Reihenfolge umgedreht gehörte? –

Grundsätzlich ist zu bedenken, daß eine einfache Messung der Suchtanfälligkeit, die das Schema nahelegt, aufgrund weiterer Einflußvariablen nicht möglich ist. Denn es zählt ja nicht nur die Tiefe der Persönlichkeitsschicht, die durch das Störbild erreicht wird (existentielles Vakuum – oberflächlich, Psychose – tief), sondern auch die Intensität des Störbildes (z.B. leichte Neurose, schwere Neurose), soziale Einflüsse, Erziehungsstrukturen, Lernverhalten, Sinnhaftigkeit der Lebensbezüge etc. Die Suchtbereitschaft des Individuums kann daher nur als ein latentes Konstrukt angesehen werden. Latente Konstrukte lassen sich bekanntlich nur indirekt messen.

Herrscht das Eigene oder das Fremde in der Sucht?

Betrachten wir das in der Sucht erlebte Wechselspiel zwischen Fremdem und Eigenem noch etwas näher. Je mehr das Suchtverlangen anwächst, desto mehr gerät der Mensch in den Bann und Sog seiner Kraft und immer weniger stellt sich das Ich gegen das Verlangen. Ist die Sucht mit ihrer ganzen Mächtigkeit da, so erlebt der Süchtige sein Verhalten als ichhaft. Er will und verlangt mit allen Fasern die Befriedigung der Sucht.

Nach der Befriedigung der Sucht erwacht das „andere Ich". Entlassen aus dem Bann der Sucht und in der wiedergewonnenen Distanz, die eine Betrachtung des Geschehenen zuläßt, stellt sich das deutliche Empfinden ein: „Nicht ich selbst habe das gewollt, es ist ein anderer, der das will. – Das bin nicht ich selber".

Im „nachhinein" hat der Mensch das Gefühl, als ob das eigene Ich gefesselt oder gelähmt gewesen wäre. Jetzt, da die Sucht befriedigt ist, ist er wieder im vollen Besitz des eigenen Gespürs, und im wieder geweiteten Bewußtsein erfaßt den Menschen Schuld und Scham für die eigene Tat und nicht selten Ekel vor sich selbst. Es ist das eigentümliche Erleben, das im Suchtgeschehen erfahrbar ist: **daß der Süchtige Täter und Opfer zugleich ist.** Vor und während der Sucht erlebt sich der Süchtige als Täter, nach ihrer Befriedigung als Opfer. Vielleicht ist es in manchen Fällen kein wirkliches Einwilligen, sondern mehr ein Sich-mitreißen-Lassen, während es in anderen Fällen sehr wohl zu einer ausgeprägten Willensstrebung kommt, die sich mit der apersonalen Sucht zusammenschließt. Die eigene Verantwortung aber bleibt dem Süchtigen, auch wenn er sie vor oder während des Suchtgeschehens nicht aufgreift. „Dieser Andere in mir denkt nicht über die Konsequenzen nach", er schaut nicht auf die Folgen und Auswirkungen, stellt ein Süchtiger fest. Die Sucht ist **apersonal**, sie kennt kein Du, sieht nicht den anderen, sieht nicht das Gemeinsame, kennt auch nicht mehr das personale (= begegnende, weltoffene) Ich, sieht nur das eigene, verlangende Binnen-Ich – und gewinnt dadurch an Mächtigkeit in ihrem ungehemmten Vorstoßen. Die Sucht kennt weder Vorsicht noch Rücksicht, sondern nur ein Ziel: die Befriedigung. – Ist diese erlangt, erlöscht die monopolare, zielfixierte Ausrichtung, und der Mensch

wird wieder frei für sich und die Welt.
Nun sieht er wieder die Verantwortung, sieht die Zerstörung im wiedererlangten Weltbezug. Dieser ging ihm verloren in der schrittweisen Ausblendung und zunehmenden Konzentration auf das eigene Bedürfnis, das von ihm schließlich Besitz ergreift und sich seiner bemächtigt.

Ein Beispiel

Diese Bedürftigkeit kann so tief sitzen, daß die Grenze zwischen dem eigenen Wesen und dem Fremden auch im „nüchternen" Zustand verschwimmt. Ein Beispiel soll es deutlich machen. Ein 50jähriger Mann, der seit seiner Jugend die höchste sexuelle Lust im Exhibitionismus gefunden hatte und dafür schon mehrmals vor Gericht stand, schildert das Aufkommen der Sucht so, als ob „ein Schalter" in ihm umgelegt würde und aus dem „Mister A ein Mister B" würde. Er selbst sei beides, der öffentliche und sozial akzeptierte Mister A und der heimliche und sozial geächtete und auch vor ihm selbst nicht sehr angesehene Mister B, auf den er aber nicht verzichten möchte, weil er eine so starke Kraft darstelle. Wir konnten in den (verordneten) 17 Sitzungen nicht klären, ob er in der Anlage beides sei, der Mister A und der Mister B, oder nur der Mister A. Es war bis zum Ende der Therapie nicht klar geworden, ob der Patient nicht Wesentliches von sich aufgeben würde, wenn er nicht mehr Mister B, der Exhibitionist, sein könnte, den er vom Kopf her zwar ablehnte, aber vom Gefühl her brauchte und aufsuchte.
Als wir in der Therapie bei dem Versuch angelangt waren, sich mehr Zeit zu nehmen für die Frage, wer er eigentlich sein möchte und daß Mister B vielleicht vor dem Mister A nicht zu verstecken sei, sondern daß gerade zu ihm auch Beziehung aufzunehmen sei, um dem „versteckten Ich" Luft zu verschaffen, kam es zu einer neuerlichen Gerichtsverhandlung wegen einer älteren Anzeige und diesmal zu einer Gefängnisstrafe. Ich vermute, daß es Mister A und nicht Mister B war, der dann die Therapie abbrach, weil er sich wegen dieser (ersten) Haftstrafe schämte. Oder war es Mister B, der Angst um den Verlust seiner Mächtigkeit hatte?
Fragen wir uns noch, ob Mister B und Mister A zusammengehören? Anfangs hatte ich in der Therapie das Gefühl – und so war auch die Beschreibung des Patienten –, daß Mister B ein Fremder sei, der über Mister A hereinbricht. Im Verlauf der Gespräche bekam ich immer mehr das Empfinden, daß Mister B zum Ich des Patienten gehöre. Je tiefer wir kamen, desto mehr zeigte sich Mister A als ein scheues, schüchternes Wesen, das trotz seiner Ehe zu einsam lebte. Mister B hingegen war kontaktfreudig und mutig und stark. Er steuerte die Vitalität bei, die durch Mister A gehemmt war. Diese nichtintegrierte, vitale Seite des Patienten holte sich ihr Eigenleben – so wie der Bruder des Patienten es ähnlich mache, indem er stets zwei Frauen gleichzeitig habe, die nichts voneinander wußten. Sein Bruder könne auch nicht anders, nur sei das sozial akzeptiert. Wer ist nun das wahre Ich? Mister A, der bescheiden und kontrolliert alles richtig machen will? Oder Mister B, der leben will und den es nach Lebenslust sehnt und der diese auch einholt, um sich die Lebensfreude zu erhalten?
Das Problem war das wechselseitige Nicht-zulassen-Können der beiden. Durch das Abdrängen von Mister B kam es zur Distanz und Mister B wurde zum „Fremden" (Fremd = „fern"). Da er aber doch zum Ich gehörte, bekam er eine unintegrierte, eigengesetzliche Macht, die Mister A in die Einengung und zum typischen Weltverlust in der Sucht bringen konnte.

Sucht und Person

Fassen wir zusammen:
1. In der Sucht ist der Mensch *unklar in seinem Wollen.* Er zögert, ob er in die Suchtstrebung einwilligen soll oder sich gegen sie stellen will. Er weiß und spürt eingangs noch klar, daß er nicht soll, daß es nicht richtig sei (Ebene der 3. Grundmotivation: Selbstsein vs. Fremdsein), aber er mag und kann bald nicht mehr dagegen aufkommen (1. und 2. Grundmotivation werden stärker). Es kommt in der Regel vor dem Strebensmaximum zu einer erlebnismäßigen Integration des Suchtgeschehens ins Ich: Es wird als ein „Ich will es" erlebt. Nach der Befriedigung löst sich die Fixierung, und das Suchtgeschehen wird als fremdes Wollen empfunden.
Therapeutisch ist in der Klärung des eigenen Wollens ein wertvoller Zugang zum tieferen Suchtgeschehen gegeben. Denn es ist unmöglich, Abhilfe für etwas zu schaffen, das der Patient eigentlich (heimlich) doch will. Es scheint mir wichtig, darüber gemeinsam Klarheit zu bekommen und dieses Zögern des Wollens aufzudecken, um dann an die Stelle zu gehen, wo das Willens-shifting geschieht, wo das „Ich will nicht" übergeht in das „Ich will eigentlich doch". Statt sich hinfort mitreißen zu lassen, geht es nun darum, das „Ich will nicht" in entsprechende Prophylaxe umzusetzen, eventuell mit Hilfe der Willenstärkungsmethode an der Festigung der Haltung zu arbeiten. Wenn die Sucht aber zu stark wird und das „Ich will nicht" zu verdrängen beginnt und alle bis dahin schon gelernten und eingesetzten Mittel der Selbstdistanzierung versagen, dann läge es einem existentiellen Denken nahe, das Suchtgeschehen als ein noch nicht ganz

verstandener Teil des Ichs anzunehmen und mit ihm (vorerst?) zu leben.
Wie kann das gehen? – Die Idee ist die, dem Patienten mitzuteilen, wenn er wiederholt erlebt, daß er der Sucht (z.B. Rauchen) nicht wiederstehen konnte, die Sucht paradoxerweise „freiwillig" zu leben, wenn sich ihr imperativer Charakter ankündigt, aber noch bevor die Sucht über ihn herrscht. Das weitere sich Wehren gegen die Sucht würde nur zu einer Verstärkung ihrer Macht führen, so daß sie sich schließlich so stark aufstauen könnte, daß ihr nicht mehr entgangen werden kann. Das wäre aber unter existentiellen Gesichtspunkten schädlicher als das integrierende, akzeptierende Einwilligen in das Unvermeidbare. Denn durch das personale Voranschreiten kommt es nicht mehr zur Entthronung der Person und zum Erleben ihrer Entwürdigung und Selbstwertminderung. Zumindest dies kann sich der Mensch in der Sucht ersparen, wenngleich damit das Problem noch keineswegs gelöst ist. Aber immerhin ist eine personal schädliche Rückwirkung der Sucht abgefangen. Diese Vorgangsweise der personalen Willensfindung und -Übung darf natürlich bei Suchtformen, die mit erheblicher Schädigung verbunden sind, nicht angewandt werden.

2. In der Sucht ist der Mensch apersonal im Verhalten. Der Süchtige verliert (zeitweilig) Klarheit, was das Eigene und was das Fremde in ihm ist. Es kommt das Erleben von einer fremden, totalitären Macht auf, die von ihm Besitz ergreift.
Hier geht es **therapeutisch** darum, zu klären, wer man selbst ist und woher diese fremde Macht, die plötzlich ich-haft werden kann, stammt (vgl. dieses Beispiel). Dafür ist die Akzeptanz (1. Grundmotivation) und auch Beziehungsaufnahme zum süchtigen Ich (2. Grundmotivation) notwendig. Es geht darum, den Süchtigen als darbenden Teil des eigenen Ichs zu erkennen, zu merken, wo das süchtige Ich schon lange vor der nächsten Attacke hungert und zu kurz kommt. Statt die Sucht als Schwäche abzuwerten und wegzudrängen, bedarf es des Gesprächs mit dieser Seite des Ichs und der Fühlungsaufnahme zu ihr. Es geht darum, das eigene Wesen zu finden, zu klären, wer man im Grunde ist (Selbst-Annahme), und ob sich dies mit dem deckt, wer man sein will. Negative Vorbilder werden ausfindig gemacht, die einem gezeigt haben, wie man niemals werden wollte (oft bekämpft man damit Züge nahestehender Menschen, die man an sich selbst findet).

Das Defiziterleben der Bedürftigkeit

Ohne Not – keine Sucht. Der Süchtige erlebt sich als Bedürftiger. Er leidet nicht am Überfluß, er ruht nicht in der Ausgewogenheit zwischen geben und erhalten. Er befindet sich im vitalen Spannungsfeld eines Defizits.
Die Sucht ist geprägt von einem *Aufnehmen,* auf das der Süchtige fixiert ist. Er ist gierig, wie ein Geier (von dem sich „gierig" ableitet) sucht er nach Beute.
Was will der Süchtige aufnehmen? Was unterscheidet ihn von dem, der Hunger hat und ißt? Warum ist der Hungrige mit seinen Bedürfnissen nicht ebenso ein Süchtiger? – Der Unterschied liegt darin, daß dem Hungrigen erstens die Entscheidungsfreiheit über sein Verhalten (aber nicht über sein Hungererleben und die damit verbundenen Impulse) erhalten bleibt; er behält sein „personales Wollen". Zweitens geht es dem Hungrigen um die Nahrung, während es dem Eßsüchtigen *um das Erleben geht.* Er will nicht den Nahrungshunger stillen, sondern den *Erlebnishunger.* Die Bedürftigkeit liegt nicht in der natürlichen Sinnlichkeit und in der Befriedigung des von ihr signalisierten spezifischen Mangels, sondern sie liegt „daneben", nämlich nicht in der biologischen Notwendigkeit, sondern im psychischen Bereich. Die Sucht deckt keinen physischen Mangel auf, sondern zeigt dem Menschen seine psychische Bedürftigkeit. Diese bedient sich der physiologischen Triebregungen und pervertiert sie zu ihrem Zwecke. Ein physiologisches Hungergefühl wird durch die psychische Bedürftigkeit ungebremst zur Freßattacke. Ein Spannungszustand wird durch die psychische Bedürftigkeit uminterpretiert z.B. zu einem Hungergefühl, das dann wieder die Attacke auslöst.
Aber nicht nur die Triebregungen werden pervertiert, auch die Suchtobjekte verlieren ihren Eigenwert. Nicht, um die Speise zu schmecken, wird gegessen, sondern um ihrer *Wirkung* willen wird sie verschlungen. Alles, worauf sich eine Sucht richtet, sei es Alkohol, Drogen, Spiel, Sex, Arbeit wird dadurch zum *Stoff* degradiert. Durch die Bedürftigkeit in der Sucht verlieren die Dinge ihren Wert, ihre Qualitäten, ihren Geschmack. Der Süchtige erlebt **nicht objektbezogen** den Charakter des Gegenstandes, z. B. die Qualität des Weines, das Gemeinsame eines Spiels, das Du in der Sexualität. Der Süchtige ist **subjektbezogen** und seine Aufmerksamkeit ist allein auf die *Wirkung* gerichtet, die der Stoff *an ihm* erzeugt. Darum legt der Alkoholiker wenig Wert auf die Qualität eines Weines, denn die Hauptsache ist sein Alkoholgehalt, und dem Sexsüchtigen sind die Objekte austauschbar, weil er einzig an seinem Erleben interessiert ist. „Die Sucht kennt keinen Partner" (Gabriel 1962, 38), kein Du. Die Sucht ist unpersönlich und beziehungslos, wertblind und weltlos. In der Sucht ist der

Mensch immer einsam. Die Sucht erträgt das Persönliche nicht, weder das eigene noch das der anderen. Sie folgt Mechanismen, aber nicht Entscheidungen, Verantwortung, Gespräch, Begegnung, Austausch.

Gerade darin liegt wieder ein **therapeutisch** wertvoller Ansatz. Generell gesagt geht es in der fortgeschrittenen Suchttherapie um mehr Personalität (3. Grundmotivation). Diese kann erreicht werden durch Öffentlichmachung der dunklen Seite (im oberen Beispiel etwa: „Kann mich Mister B anrufen, wenn er kommt?"). Oder das Einführen persönlicher Entscheidungen, etwa so lange Prophylaxe gegen die Sucht zu betreiben, wie es geht, aber der Sucht nicht den imperativen Charakter zu überlassen und sich vorher für sie zu entscheiden, wie oben ausgeführt. Ebenso wichtig ist auch die Konzentration auf den Eigenwert, den die Dinge haben. Drew (1987) sieht in der Konfrontation des freien Willens und der persönlichen Verantwortung mit den Determinismen der Sucht die Zukunft der Suchtbehandlung. Ihr Erfolg hänge von der Einführung persönlicher Kräfte wie Werterleben, Freiheit, Verantwortung ab.

Der Süchtige ist einzig und allein am Erleben einer Wirkung bei sich selbst interessiert. Denn die Strahlkraft der eigenen Vitalität ist ohne Suchtmittel vergleichsweise stumpf und flach. Das ist die *Not des Süchtigen:* das Defizit im Erleben von sich selbst, genauer: der eigenen Lebenskraft, die ohne Mittel nicht in nennenswerter Weise einholbar ist. **Sucht ist Hunger nach Erleben der eigenen Vitalität, ist der ursprünglich geistige Griff nach mehr Leben,** der sich nun psychisch (und somatisch) verselbständigt hat.

Der anhaltende Mangel

Der Hunger nach dem Lebenskitzel ist durch den Stoff natürlich nicht zu stillen, weil er nicht geeignet ist, zu einem echten Selbsterleben zu führen. Der Stoff kann diesen Hunger nur beschwichtigen. Denn es geht der Sucht nicht um den Gegenstand und seinen Genuß, sondern um den Genuß seiner Wirkung. Kaum ist das Erleben abgeklungen, entsteht das Verlangen aber von neuem. Dies ist allein schon deshalb der Fall, weil es keine Erinnerung an den Genuß des Objektes gibt. Denn die Aufmerksamkeit während des Genießens war ja nicht auf das Objekt gerichtet. Darum geht die Erinnerung an das Objekt nicht einher mit einem inneren Wiedererleben, das den Genuß auf einer geistigen Ebene wiederholen läßt. So aber hat der Konsum des Suchtmittels keine nachhaltige Wirkung erhalten und verdämmert mit dem Nachlassen seiner Wirkung. In der Folge führt das typische Suchtverhalten zwangsläufig zur Wiederholung und schließlich zur *Gewöhnung* durch den wiederholten Gebrauch des Objektes. Da die durch das Mittel erzeugte Stimulation von Lebendigkeit, Kraft und Gefühl nicht intrinsisch gewachsen ist, sondern von außen erzeugt wurde, ist der Süchtige auf das Suchtmittel angewiesen. Suchtverhalten führt daher zwangsläufig auch zur *Abhängigkeit,* weil bei Nachlassen der (Stoff-)Wirkung es zum Abflauen des Effektes kommt, der aus eigener Kraft nicht wieder reproduzierbar ist, sondern der Stimulation bedarf.

Der Süchtige will spüren, daß das Leben gut ist: daß es gut und beglückend ist, Leben in sich zu haben. Er will es auskosten und intensiv-nahe fühlen. Der Stimulus der Droge, der Sex, der Beziehung usw. treibt das Lebensgefühl aus dem Schattendasein in das grelle Licht intensiven Erlebens. Der Stoff gibt dem dämmrig-dösigen, abgeflachten oder entleerten Leben gleichsam die Sporen.

Der Alkohol vermag weniger dies, als vielmehr eine Leichtigkeit und Unbelastbarkeit des Lebens zu erzeugen. Die Probleme rücken vom Leib, lassen der unbeschwerten Lebenslust und Lebendigkeit Raum.

Betrachten wir die substanzgebundenen und die sinnlichen Suchtformen existenzanalytisch, so geht es bei diesen um den vitalen Ast der zweiten Grundmotivation: um das „leben mögen". Beim Glücksspiel geht es um den anderen, „objektiven Ast" der zweiten Grundmotivation. Die Faszination des Glücksspiels besteht darin, daß der Spieler in den magischen Bann der Frage gerät: „Wie spielt das Leben mit mir?" Eine Glückssträhne wird interpretiert als „das Leben meint es gut mit mir". Die Pechsträhne bedeutet das Gegenteil. Mit magischer Kraft und mit Hilfe von Ritualen wird versucht, sich das Leben günstig zu stimmen, um eine liebe und gute Mutter in ihm zu haben. Dahinter steht existenzanalytisch die Frage der 2. Grundmotivation: „Ist es gut, zu leben? Was meint das Schicksal: Ist es gut, daß es mich gibt?" Wie steht das Schicksal zu mir?

Die Störungen der Sucht liegen, existenzanalytisch betrachtet, vor allem auf der Ebene des Mangels bzw. der Unsicherheit der 2. Grundmotivation.

Therapeutisch liegt hier der Schwerpunkt auf der Ebene der zweiten Grundmotivation und ist mit der Arbeit an der Selbst-Transzendenz (Frankl), die im Suchtverhalten völlig fehlt (so daß das Werterleben ausbleibt), abzurunden. Die Grundwertebene wird durch das Aufnehmen von Nähe und Beziehung zu den Suchtobjekten, aber auch ganz generell zu anderen Objekten (Werten) mobilisiert. Es gilt herauszufinden, wo das Leben und die Vitalität zu kurz kommen, wo ein „Wertemangel" erlebt wird. Denn der Süchtige hält sich selbst irgendwo vom Leben fern und führt ein „Zuschauerleben". Tiefer in der

2. Grundmotivation geht es natürlich um die Frage, wodurch es – ohne Sucht – gut ist zu leben. Mit erfüllenden Werten werden Alternativen zur Sucht geschaffen. Solange die 2. Grundwertfrage extrinsisch beantwortet ist und an das Schicksal delegiert wird, besteht Abhängigkeit bzw. Abhängigkeitsgefahr. Darum ist das Arbeiten an der intensiven Beantwortung der Grundwertfrage therapeutisch von großer Bedeutung. Im übrigen wird eine existenzanalytische Suchttherapie auch die Sinnfrage aufwerfen: „Wozu Abstinenz? – Wozu leben?" Doch bedarf diese Frage beim wenig Motivierten der vorausgehenden Bearbeitung der Grundmotivationen. Denn die pathogene Wirkung der Sinnlosigkeitserlebnisse ist auf eine innere Leere bzw. Erlebnisarmut zurückzuführen, die durch das Suchtobjekt und das Craving fast vollständig wieder ausgefüllt wird (Kriz 1992, 79ff.).
Im Verlauf der Therapie sind dann auch das Bearbeiten spezifischer Probleme wie Unsicherheiten und Vertrauensbrüche (1. Grundmotivation), Verluste, Schuld und Trauer (2. Grundmotivation), Verletzungen, Verlassenheit und Selbstwertverluste (3. Grundmotivation) sowie existentielle Leere, Sinnlosigkeit und religiöse Probleme (4. Grundmotivation) zu besprechen.

Die Mächtigkeit der Sucht

In der Sucht spielt sich das Drama des Lebenshungers ab. Die Sucht ist die nackte Lebensgier, das unbändige Streben nach Lust und Glück und Ekstase und größter Nähe zum vitalen Lebensgefühl. Das Erfaßtwerden von dem mächtigen Lebensgefühl, das den Menschen aus der Schwere und Pein des erdgebundenen Lebens ekstatisch hinwegzutragen vermag, verdichtet sich im Rausch (vgl. Gelpke 1975, 126ff.). Das Rauscherlebnis geht der Sucht voran. *Der Rausch ist noch göttlich, die Sucht bereits teuflisch.* Schon dem Rausch geht der „Sozialgehalt" ab, weshalb er nicht zu den schützenswerten humanen Lebensweisen gehört (Täschner 1994, 55). In der Sucht aber verliert der Mensch darüber hinaus personale Kompetenzen wie Freiheit, Sinn, Verantwortung und schädigt sich (physisch, psychisch und geistig) sowie die Gemeinschaft. Es ist vielleicht nicht so sehr der Sinnmangel, der in die Sucht treibt, wie der ganz persönliche Mangel an beglückendem und erfüllendem Werterleben und Wertspüren. In der Sucht wird dieses tiefe Verlangen nach mehr Leben, das schon längst frustriert war und durch die Stimulation mit Stoffen einen überzogenen Anspruch erhalten hat, zum *Leiden an der Uneinlösbarkeit des Wunsches, das Leben zu besitzen.* Und es wird zum Leiden einer einlösbaren Forderung des Lebens, daß *das Leben vollständig gelebt werden will.* Das Leben will keine essentiellen und existentiellen Mangelsituationen unnötig erdulden, erträgt es auf die Dauer nicht, in seiner Vitalität ausgespart oder eingesperrt zu sein.

In der Sucht paart sich der Wunsch nach einem vollen Leben mit der unbändigen Kraft des vitalen, triebhaften Lebens. Durch diese Urgewalt erhält die Sucht eine vitale Mächtigkeit.

Literatur

Drews L. R. H. (1987) Beyond the Disease Concept of Addiction: Towards an Integration of the Moral and Scientific Perspectives. In Australian Drug and Alcohol Review 1987, 6,45–48

DSM III-R (1989) Diagnostisches und Statistitsches Manual Psychischer Störungen. Weinheim: Beltz

Frank W. (1993) Psychiatrie. Neckarsulm: Jungjohann, 11°

Frankl V. (1986) Im Anfang war der Sinn. München: Piper

Frankl V. (1991) Der Wille zum Sinn. München: Piper

Fritz J. (1994) Zur Biologie der Abhängigkeit und der Sucht. In Nissen G. (Hrsg) Abhängigkeit und Sucht. Bern: Huber, 25–43

Gabriel E. (1962) Die Süchtigkeit: Psychopathologie der Süchte. Hamburg: Neuland

Gebsattel V. v. (1954) Prolegemena einer Medizinischen Anthropologie. Berlin: Springer 1954

Gelpke R. (1975) Drogen und Seelenerweiterung. München: Kindler

Hand I. (1986) Spielen – Glückspielen – Krankhaftes Spielen. In Korczak D. (Hrsg.) Die betäubte Gesellschaft. Süchte: Ursachen – Formen – Therapien. Frankfurt: Fischer 1986, Bd. 980

ICD 10 (19XX) Internationale Klassifikation psychischer Störungen. Weltgesundheitsorganisation. Bern: Huber

Kriz J. (1992) Sucht – oder: Die Person in bester Gesellschaft. In Osterhold G., Molter H. (Hrsg) Systemische Suchttherapie. Heidelberg: Asanger, 63–84

Ladewig D. (1973) Die Persönlichkeit des Drogenabhängigen. Prakt Arzt 4:554–560

Nissen G. (1994) (Hrsg) Abhängigkeit und Sucht. Prävention und Therapie. Bern: Huber

Regier D. A., Farmer M. E., Rae D. S., Locke B. Z., Keith S. J., Judd L. L., Goodwin F. K.(1990) Comorbidity of mental disorders with alcohol and other drug abuse: Results from the Epidemiologic Catchment Area (ECA) Study. JAMA 264 (19), 2511–2518

Schwab J. J.(1994) Psychodynamische Aspekte der Comorbidität von Süchtigen und psychiatrischen Erkrankungen. In Nissen G. (Hrsg.) Abhängigkeit und Sucht. Prävention und Therapie. Bern: Huber, 44–53

Täschner K. (1994) Drogen, Rausch und Sucht. Ein Aufklärungsbuch. Stuttgart: Thieme

Zutt J. (1963) Über das Wesen der Sucht nach den Erfahrungen und vom Standpunkt des Psychiaters. In Zutt J. (Hrsg). Auf dem Wege zu einer anthropologischen Psychiatrie. Gesammelte Aufsätze. Berlin: Springer

Im Original erschienen in: Kongressbericht „Hysterie“, 1999 (S. 35–57), GLE-Verlag

DAS BILD DER HYSTERIE IN DER EXISTENZANALYSE – PSYCHOPATHOLOGIE, PSYCHOPATHOGENESE UND EXISTENTIELLE DYNAMIK

Alfried Längle

Die phänomenologische Analyse der hysterischen Störungen zeigt ein Bild mit einer durchgehenden Struktur, die sich aus dem Blickwinkel der Existenzanalyse um das Leiden um die ausgebliebene Selbstfindung bzw. den Verlust des Zugangs zum ganz Eigenen zentriert. Das Leben in einem Zustand der Selbstentfremdung bzw. des Sich-selbst-nicht-sehen-Könnens ist begleitet von einem Schmerz, dessen Betäubung als Ziel der hysterischen Störung anzusehen ist. Die spezifischen personalen Defizite bzw. Verletzungen führen zu Sensibilisierungen auf der Ebene der Affektivität, was die Mobilisierung der Psychodynamik und spezifischer Copingreaktionen mit sich bringt. Auf diesem Hintergrund werden die Symptome hysterischen Erlebens und Verhaltens in einem größeren Horizont des Selbstseins und In-der-Welt-Seins verständlich.

Wie lange noch
werde ich alles hinunterschlucken
und so tun,
als sei nichts gewesen?

Wie lange noch
werde ich auf alle eingehen
und mich selbst
mit freundlicher Miene
vergessen?

Wie lange
müssen sie mich noch schlagen,
bis dieses lächerliche Grinsen
aus meinem Gesicht fällt?

Wie lange noch
müssen sie mir ins Gesicht spucken,
bis ich mein wahres
zeige?

Wie lange
kann ein Mensch
sich selbst nicht lieben?

Es ist so schwer,
die Wahrheit zu sagen,
wenn man gelernt hat,
mit der Freundlichkeit
zu überleben.

Peter Turrini
(Aus: Ein paar Schritte zurück.
Luchterhand)

1. Hysterische Züge und das existentielle Thema

Für die praktische Arbeit in der Existenzanalyse kann es hilfreich sein, in einem ersten Schritt einige *charakteristische hysterische Züge und Tendenzen* zu beschreiben, die aber durchwegs (noch) *nicht als pathologisch* zu bewerten sind. Freilich entstehen aus diesen Persönlichkeitszügen unter Belastung schneller hysterische Symptome als aus anderen Persönlichkeitsstrukturen. Solche „normalen“, der Hysterie nahestehenden Persönlichkeitszüge sind beispielsweise:

1. *Selbstbezogenheit in der Aufmerksamkeit,* es geht dem hysterischen Menschen immer um sich, er lenkt die Aufmerksamkeit auf sich. Es ist gerade mehr als der „gesunde Egoismus“;
2. *Extraversion:* die hysterische Veranlagung ist kontaktfreudig, nach außen gerichtet, ist ungern allein;
3. *Dynamik:* es herrscht eine in die Unruhe und Unstetigkeit gehende Dynamik vor, ein ständiges in Bewegung sein, viel Aktivität und Unternehmungslust;
4. *Organisatorisches Geschick:* Geschicklichkeit im Gestalterischen, Formalen, besonders für andere, ist tüchtig, schnell im Beurteilen und Erfassen von Situationen, hält sich im Inneren aber heraus, wirkt eher „nett“ als engagiert;

5. *Spontaneität:* der Lebensstil ist geprägt von Impulsivität, Begeisterungsfähigkeit, Vielfältigkeit, die auf andere ansteckend und darum für viele mitreißend, belebend und begeisternd wirkt;
6. *Augenblicksmensch:* lebt im Hier und Jetzt, spielerisch-unbeschwert, hat hohe Präsenz auf Kosten der Kontinuität, wechselhaft;
7. *Schnelligkeit:* reagiert schnell im Abgrenzen und im Mitgehen (begeistert sein), wird daher auch schnell ungeduldig, drängend, ist vorlaut, schlagfertig, anpassungsfähig aber nicht wirklich angepaßt;
8. *Übertreibungen:* das Verlangen von Wirkung im Außen und die relative Flachheit der Emotionen im Innen (ver-) führen zu Übertreibungen; starkes Freiheitsstreben, „Grenzgänger" im Verhalten und Reden, übergeht die Grenzen (Zeit, Beziehungen, Zuständigkeiten), leichtsinnig, bringt sich und andere damit ins Gedränge;
9. *Gespürigkeit:* hat eine große Begabung im intuitiven Erfassen, spürt Tendenzen und Trends, kann gut in Situationen und Vorgänge hineinspüren, aber nicht so sehr mitfühlen (ist zu viel Nähe), empfindlich und sensibel, besonders für das, was die eigene Person betrifft.

Solche Persönlichkeiten sind schwer zu fassen und zu erreichen, sie entziehen sich, sind aber gleich wieder aufs neue da, entfalten eine Mächtigkeit in ihrer Flexibilität, Geschwindigkeit und Kraft. Sie sind weniger ausdauernd als zäh, mehr belebend als wärmend, gleichen mehr dem Champagner als dem (ruhigen, schweren, abgelagerten) Rotwein.

In dieser kurzen ersten Skizze taucht bereits das *existentielle Thema der Hysterie* auf: das Selbstsein in der Gemeinschaft, die Suche nach dem Eigenen in Abgrenzung vom anderen. Im hysterischen Verhalten, und mehr noch im hysterischen Leiden, geht es darum, das Eigene zu suchen, zu bewahren und zu behaupten. Es ist ein Ringen im Überwinden der Begrenztheit und Enge menschlicher Existenz, die im Falle der hysterischen Störung als schmerzlich, mitunter als grauenvoll erlebt wird.

Die existentielle Thematik spiegelt sich in Problemen mit dem Selbstwert und dem Ich, im Umgang mit Kritik, in der Angst vor Verlust der Anerkennung, in dem schnellen sich Distanzieren und Fallenlassen, im Rechthaberischen, Beurteilenden, Vorwurfsvollen, im Beschäftigtsein mit dem Äußeren, Formalen, Idealen, in der Einsamkeit und Scheu vor Schmerzen.

2. Das Problem mit der hysterischen Neurose

Nach heutigem Verständnis gibt es das einheitliche Krankheitsbild der hysterischen Neurose nicht mehr. Statt dieser Diagnose unterscheidet man üblicherweise dissoziative Reaktionen, Konversionsstörungen und die histrionische Persönlichkeitsstörung.

Nach unserer Erfahrung scheint keine Wesensdifferenz zwischen Dissoziation und Konversion vorzuliegen. Unterzieht man diese beiden Störbilder einer phänomenologischen Betrachtung, so zeigt sich dieselbe zugrundeliegende Dynamik der Dissoziation in beiden Bildern. Einer deskriptiv-symptomatologischen Beschreibung mag sich diese Gemeinsamkeit entziehen. Beziehen sich doch die beiden Erscheinungsformen auf unterschiedliche Substrate – Bewußtsein und Gedächtnis im Falle der Dissoziation, Körper im Falle der Konversion – und entfalten sie doch auch ganz gegenläufige Dynamiken: eine eher passive des Dämmerzustandes und der Amnesien[1], eine eher produktive in der Konversion. Für die praktische Arbeit in der Existenzanalyse ist daher diese Auftrennung nach unserem heutigen Forschungsstand nicht erforderlich – weder erhalten wir dadurch einen Zuwachs an Verständnis noch einen Gewinn an therapeutischer Fertigkeit. Auch im ICD 10 wird diese Differenzierung nicht mehr vorgenommen.

Abgesehen von der vermutlich einheitlichen Verarbeitungsmodalität des Spaltens in den unterschiedlichen Substraten findet sich außerdem dieselbe existentielle Thematik in allen Formen der hysterischer Störungen, wie oben schon beschrieben.

Darüberhinaus wird in unseren Reihen diskutiert, ob nicht die neurotische Form und die Persönlichkeitsstörung in einem fließenden Übergang stehen, somit nur unterschiedliche Schweregrade eines einheitlichen *Störbildes* darstellen, wenngleich verschiedene Ätiologien dahinterstehen können (z.B. eine hereditäre Komponente bei der Persönlichkeitsstörung). Diese Konsequenz würde sich neben der einheitlichen existentiellen Thematik auch daraus ergeben, wenn das Spalten wirklich der einheitliche Grundvorgang in Dissoziation und Konversion wäre. Das Spalten wird generell als kennzeichnend für den Verarbeitungsmodus auf der Persönlichkeitsebene angesehen. Nach unserer Theorie stellt das Spalten jedoch ein Grundphänomen des Grenzen-Ziehens – dem zentralen Thema der 3. Grundmotivation (vgl. Längle 1999; 2002) dar, das sich unter der Bedrängnis und in der Not eben als Copingreaktion auf der psychodynamischen Ebene durchsetzt.

[1] Die dissoziative Fugue – eine zielgerichtete, geordnete Ortsveränderung von zu Hause weg bei völliger Amnesie – könnte als Widerspruch aufgefaßt werden. Doch dominiert hier wohl die Amnesie, unter deren Schutz sich ein extrovertiertes Bedürfnis durchzusetzen scheint.

Gegen diese Auffassung stehen allerdings prominente andere Konzepte. Eine verbreitete psychoanalytische Auffassung, wie sie z.B. Mentzos vertritt, sieht einen wesentlichen Unterschied zwischen neurotischem Lösungsversuch und dem der Persönlichkeitsstörung. Die Neurotisierung stellt demnach eine konfliktuöse Verarbeitungsform des Problems oder Traumas dar, während in der Persönlichkeitsstörung eine Spannungsreduktion durch eine innere Konfliktvermeidung entsteht, wodurch die Phänomene der Spaltung entstehen: die widersprüchlichen Erlebnisinhalte werden von einander getrennt gehalten, so daß sie miteinander nicht in Berührung kommen.
Vielleicht können erst weitere Untersuchungen mehr zum Verständnis der Verarbeitungsformen in den hysterischen Symptomgruppen beitragen. Gerade der psychotherapeutische Zugang soll aber neben dem psychiatrisch-deskriptiven, wie er sich in den Klassifikationsschemata niederschlägt, als eigenständige Untersuchungsform gewahrt bleiben. Vermag er doch auf der dynamischen Ebene und im phänomenologischen Verstehen Zusammenhänge zu beschreiben, die sich in statistischen Analysen manchmal nicht niederschlagen können.

3. Symptomatologie der hysterischen Neurosengruppe

Benesch (1981) gab seinerzeit einen guten Überblick über die am meisten genannten Syndrome, die in Zusammenhang mit der *hysterischen Neurose* genannt werden. Uns scheint ein solcher Überblick für die praktische Arbeit hilfreich. Benesch (ebd. 304) bezieht sich einleitend auf den von der WHO herausgegebenen Diagnoseschlüssel und beschreibt das Verhältnis von hysterischer Persönlichkeitsstörung zu hysterischer Neurose so:
Die *hysterische Persönlichkeit* ist „eine Persönlichkeitsstörung mit oberflächlicher und labiler Affektivität, Abhängigkeit von anderen, sehnsüchtigem Verlangen nach Anerkennung und Aufmerksamkeit, Suggestibilität und theatralischem Verhalten. Oft besteht sexuelle Unreife, z.B. Frigidität und übermäßiges Ansprechen auf sexuelle Stimuli. Unter Stress können sich hysterische Symptome (Neurose) entwickeln."
Bei der *hysterischen Neurose* entsteht durch „gewisse Motive, deren sich der Patient nicht bewußt zu sein scheint, entweder eine Einengung des Bewußtseinsfeldes oder motorische oder sensorische Funktionsstörungen…". Die „Neurose kann durch Konversionssymptome oder hysterische Dämmerzustände charakterisiert sein. In der konversionsneurotischen Form sind die Haupt- oder einzigen Symptome psychogene Körperfunktionsstörungen, z.B. Lähmung, Tremor, Blindheit, Taubheit oder Anfälle. Bei den Dämmerzuständen ist der hervorstechendste Zug eine Einengung des Bewußtseinsfeldes, die einem unbewußten Zweck zu dienen scheint…" (ebd. 304).
Die neurotische Ausprägung der Hysterie besteht also entweder in der Ausbildung von *Konversionssymptomen,* d.i. psychogene Störungen im Körper (im Bereich der Motorik und Sensorik), oder in der *Störung des Bewußtseins,* was zu *dissoziativen Reaktionen* führt wie z.B. zu Amnesien, Trance-Zuständen, Stupor oder Fugue.
Die im Zusammenhang mit der hysterischen Neurose am meisten genannten Syndrome sind in der Aufzählung von Benesch (ebd. 306–309) die folgenden:

1. *Sensorische* Störungen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Analgesien.
2. *Motorische* Störungen wie Antriebsstörungen, Astasie-Abasie (Steh- und Gehstörungen), Aphonien (Stimmlosigkeit), Hypermotorik der Extremitäten, Hyperventilationstetanie.
3. *Konversionen* wie Tics (Blepharospasmus – Lidkrampf, Torticollis – Schiefhals), Krämpfe (Zittern, Zucken, Schluck-, Wein-, Schreikrämpfe, choreatiforme Bewegungen), Lähmungen, Störungen innerer Organe (nervöses Erbrechen, Durchfall, Tachykardien, Asthma).
4. *Trophische* Störungen: Quaddelbildung in der Haut, Ekzeme, Warzen, hysterische Blutungen, Fieberanstieg, Nesselfieber usw.
5. *Hysterischer Anfall:* früher mündete die hysterische Neurose oft in einen „großen Anfall". Auf Schreck, Streit, Enttäuschung usf. entstanden Krampfzustände, in denen die Patienten in scheinbarer Bewußtlosigkeit krampfendzuckend am Boden liegen, oft einen typischen „arc de cercle" entwickeln, eine aus der völligen Überstreckung resultierender „Kreisbogen" (nur Kopf und Ferse des am Rücken liegenden Patienten berühren den Boden) – eine Haltung, die Freud (1909) zu der Interpretation veranlaßte, es handle sich dabei um einen unbewußten Versuch eines Koitusaktes.
6. *Emotionale Labilität* und Suggestibilität
7. *Mittelpunktstreben* und Theatralik: sich anders darstellen, als man tatsächlich ist. Das Bedürfnis, ständig im Mittelpunkt der Beachtung zu stehen, geht „auf Kosten seines Rufes" und scheut nicht davor zurück, sich mit „Skandal, Klatsch, berühmten Persönlichkeiten, extremen Kunst- und Weltanschauungen in Berührung" zu bringen, denen er sich jedoch stets nur für kurze Zeit verschreibt (Jaspers 1973 – zit. nach Benesch). Dieses Verhalten wird oft auch mit Begriffen wie Theatralik, Exaltiertheit, Maniriertheit, Agi-

tiertheit, Übertreibungssucht (alles hat Gewicht und Bedeutungscharakter) belegt.

8. *Gedächtnisverlust:* wird oft auch im Zusammenhang mit der Hysterie hervorgehoben. Leugnung, Verdrängung (Überzeugung, etwas nicht getan, nicht erlebt oder gesagt zu haben – z.B. kann ein Mißbrauchserleben völlig vergessen sein). Kann auch mit einer Tendenz zur Flucht bzw. Ortsveränderung („fugue") verbunden sein.
9. *Psychische Dämmerzustände:* die „belle indifférence" nach Freud, ein formales und höfliches Unbeteiligtsein bei freundlicher Zuwendung, die zunächst wie eine besondere Kontaktfähigkeit aussieht, hinter der dann aber gewissermaßen „nichts kommt".
10. *Spezifische Angst:* Benesch gibt an, daß es sich um eine Angst vor der Notwendigkeit handle, wie Riemann sie beschreibe. In der existenzanalytischen Arbeit zeigt sie sich als Angst vor dem Schmerz und dem Unangenehmen, vor der „Nötigung", d.i. vor der Zwangslage und Einengung.
11. *Charakterologische* Angaben: tendenziös, unecht, gemacht, aufdringlich, provoziert bei den Mitmenschen ungeduldige und entwertende Reaktionen (Binswanger 1949 – zit. nach Benesch). Konkret werden Eitelkeit, Verstellung, Oberflächlichkeit, Unbekümmertheit, „Dysphemien" (Verleumdungen), Intrigen, falsche Verdächtigungen, üble Nachrede genannt.
12. Mangelnde *Einsicht* in seinen Zustand, geht aber scheinbar auf Anregungen ein. Sie finden jede Anregung, die man an sie heranträgt, „interessant". „Sie werden den Standpunkt des Analytikers zu ihrem eigenen machen und scheinbar Verständnis und Einsicht entwickeln. Bald wird man jedoch erkennen müssen, daß dieser Schein trügt." (Sievers 1971 – zit. nach Benesch)

4. Die hysterischen Mittel

Ein Versuch, die *Modalitäten* herauszuarbeiten, die im hysterischen Bild zum Einsatz kommen, bringt zumindest folgende Mittel zum Vorschein:

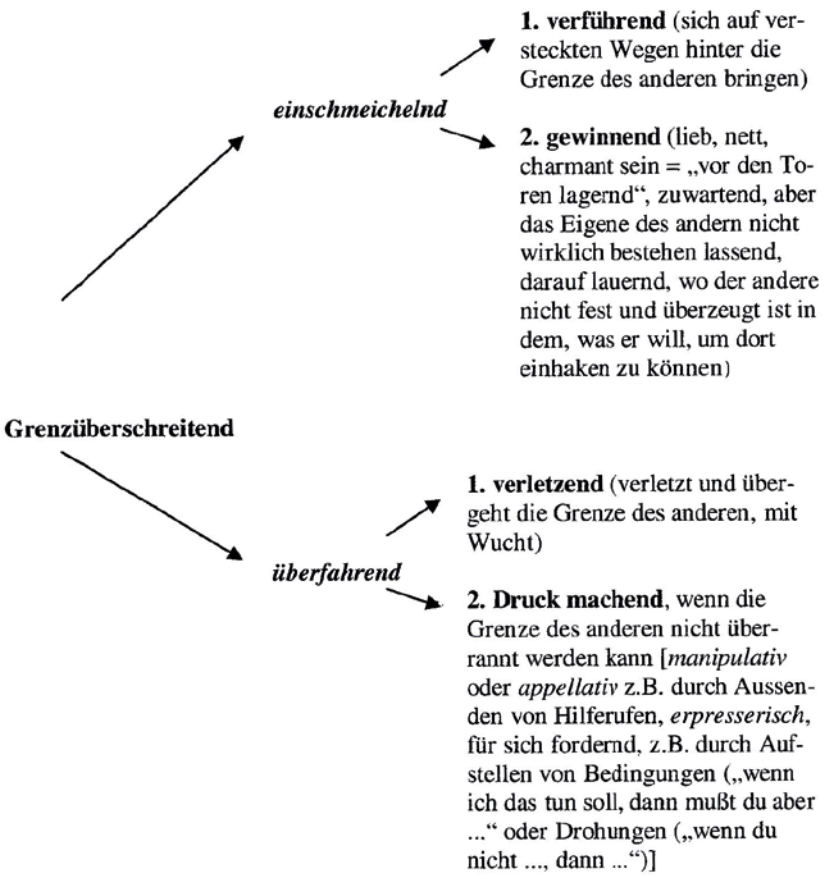
1. einen Wechsel zwischen zu *wenig und zu viel,* z.B. im Bereich der Affekte, der Beziehungen, im eigenen Empfinden und Verhalten;
2. die *dissoziative Achse:* das Spalten in schwarz und weiß, in entweder – oder, in Idealisieren oder Entwerten; die Person verliert dabei ihre eigene Mitte, die sie – von sich abgespalten – dann im anderen sucht („meine Mitte bist du");
3. *Funktion:* alles gerinnt dem hysterischen Menschen zum ‚Mittel zum Zweck", er ist ein Benützer, Gebraucher, im Keim ein Mißbraucher und Ausbeuter des anderen, an den er den Anspruch stellt, als ob es sein eigenes Ich wäre – tatsächlich fungiert ihm der andere als Ersatz-Ich. Er hat sich nicht ihm Gefühl – darum braucht er den anderen, damit er ihm das Fühlen übernimmt. Die Beziehungen werden stets ein Brauchen, erhalten funktionalen Charakter, werden (ev. nach einer verführerischen Einladung) parasitär-bedrängend.
4. *Veräußerlichung:* der hysterische Mensch legt Wert auf das Äußere, auf das Formale, auf Form, Erscheinung, Wirkung, egal durch welche Mittel. Die Gefühle werden in die Äußerlichkeit abgeschoben, in die Ebene der Affekte und Aktivitäten (Theatralik, Dramatik, Sexualisierung, unmittelbare Annehmlichkeit). Es herrscht eine generelle Scheu vor Nähe, Innerlichkeit, echtem Gefühl und Bindung.
5. *Gespürigkeit:* es besteht eine große Sensibilität für das, was gefragt ist, was andere mögen oder brauchen, was der Trend ist. Es besteht eine große Geschicklichkeit, sich in den Trend zu schmiegen, sich auf das einzulassen, was opportun ist. Diese *Wendigkeit* gibt ihnen Nähe und Zugang zum anderen. – Das Bild der Hysterie ist dadurch aber einer großen *Wandelbarkeit* unterworfen, so wie das Grippevirus, das auch jedes Jahr eine neue, bisher nie dagewesene, genetische Ausstattung hat.

5. Linien des hysterischen Bildes

Wenn wir versuchen, dieses Leiden phänomenologisch zu betrachten, ergeben sich *Linien des hysterischen Bildes,* die sich aus der Vielfalt der Einzelsymptome herausheben.

Als zentrales, durchgängiges und auffallendstes Phänomen scheint die Suche nach und das Erhalten von *Freiheit* vorzuherrschen. Es wirkt, als ob das Freiheitsstreben alles dominiert: sich frei zu machen von allen Fesseln, Grenzen, Bindungen, Einengungen, Schmerzen, Schwierigkeiten, Problemen, Belastungen, Mühen, wodurch eine unglaubliche Leichtigkeit, Wendigkeit, Geschicklichkeit, Unbekümmertheit, Naivität, Adaptabilität, Vielfalt, Ätherik usw. entsteht. Auf der Suche nach dem eigenen Ich, nach ihrem Personsein, gehen die hysterischen Menschen der richtigen Fährte nach: dem Freisein, das tatsächlich ein Wesensmerkmal der Person ist. Doch kann sich die Person niemals allein durch das „Freisein von" finden, ohne sich in das Gegenüber des gewählten Wertes einzulassen.

Man könnte die Motivation des hysterischen Freiheits-



strebens so beschreiben: *Je weniger man weiß, was man will, desto mehr strebt man nach Freiheit* – in der Hoffnung, zum eigenen Wollen zu finden.

Der unbändige Freiheitsdrang hat vielfältige Folgen und kann hinter einer ganzen Reihe von Symptomen wiedergefunden werden: er sprengt die Grenzen, prägt die Beziehungsform sowie das Personsein und den Weltbezug. Gehen wir die Bereiche einzeln durch:

a) Das *hysterische Grenzproblem:* der hysterische Mensch erträgt nichts, was einengt. Grenzen umschließen immer etwas. So umfangen und umschlossen zu sein ist für den hysterischen Menschen zu bedrohlich, unangenehm (wir werden weiter unten sehen, daß das mit dem zentralen Schmerzproblem zu tun hat). Darum werden Grenzen übergangen, nicht beachtet, er nimmt sich die Freiheit heraus, sich nicht um sie kümmern zu müssen, allenfalls werden sie auch gesprengt. Das macht den hysterischen Menschen kreativ, offen für Neues, für das Andere, Ungewöhnliche, nicht Alltägliche, Besondere, Ausgefallene, Außer-Gewöhnliche; er hält sich überall gerne auf, nur nicht in der *Mitte* der Themen und Bereiche, nur nicht im Mittelmaß – was ihn zum Exzentriker, zum Grenzgänger macht, immer am Rande des Üblichen, immer dort, wo andere nicht sind, immer im Spiel mit der Grenze (und auch im „Spiel mit dem Feuer"), die zu überschreiten so erleichternd und befreiend ist.

   In diesem Grenzen-Überschreiten wechselt das hysterische Verhalten zwischen *schmeicheln* und *überfahren.* Das einschmeichelnde Verhalten entspricht einem Copingmechanismus vom Typ des *Aktivismus* (Einsatz von Mitteln, um hinter die Grenze des anderen zu gelangen, auch wenn er es nicht will, um sich seiner bedienen zu können), das Überfahren entspricht einer Copingreaktion vom Typ der *Aggression* (Wegschaffen und Eliminieren oder Leugnen der hinderlichen und beengenden Grenzen, die der andere setzt oder setzen könnte).

Vor diesem grenzüberschreitenden Verhalten kann das Eigene auch vor ihm selbst nicht bestehen. Es entsteht eine *Kritikunverträglichkeit* – setzt doch Kritik einerseits Grenzen, und geht es in ihr doch andererseits um einen Inhalt, um das „Eigene".

b) Das *hysterische Beziehungsdebakel:* sich einlassen, sich festlegen, Tatsachen anerkennen, eine Bindung mit ihren Konsequenzen (Treue, Vertrauen, Sorge, Dasein, sich kümmern usw.) eingehen, ist dem hysterischen Menschen in seinem Freiheitsdrang nicht möglich. Er hält sich aus Beziehungen immer heraus, auch wenn er sich kurzfristig sogar allzusehr „einlassen" kann. „Noli me tangere – berühr mich nicht!" ist

seine Haltung. Er geht seine impulsiven Wege, folgt den Verlockungen des Augenblicks. Wie soll er es anders machen, hat er doch keinen Zugang zu sich, keine Linie, die er verfolgen kann außer der: seine Person zu suchen, indem er Freiheit sucht und Aufmerksamkeit. So bleibt er in der Beziehung unerreichbar, auch als Vater oder Mutter bleibt er unerreichbar, schenkt Fremden und Gästen mehr Aufmerksamkeit als die eigenen Angehörigen je erhalten haben. Für sie bleiben nur Funktionen.

Der hysterische Mensch hält sich von Beziehungen fern, was sich auch im *Kognitiven* niederschlägt. Er geht stets *beurteilend* an andere Menschen heran, bildet sich sofort eine Meinung zu allem und über jeden, was manchmal überheblich, dann besserwisserisch, auch arrogant oder schulmeisterlich wirkt. Jedenfalls schafft das Urteil eine Distanz, zieht eine Grenze, was zum Wesen des Urteilens gehört: Demarkationen zu ziehen. Der Gewinn ist ein doppelter: nicht nur sicheren Abstand vom anderen, Orientierung und Handhabbarmachung des anderen durch die begrenzende Beurteilung (er weiß, was er von ihm zu halten hat und wie er mit ihm umgehen muß), sondern auch Kompensation des eigenen Mangels an Grenzen und Begrenzung – Kompensation, wiederum durch die Veräußerlichung, wiederum durch Benützen des anderen, wiederum im Modus des „zu viel" beim anderen und des „zu wenig" bei sich, und wiederum im Modus des Dissoziierens, der Schwarz-weiß-Kategorie. Solches Urteil aber spaltet Gruppen und Gemeinschaften, ist in seiner flatterhaften, unsoliden und funktionalen Art intrigenhaft, opportunistisch, willkürlich.

So hat der hysterische Mensch zwar immer und schnell eine Meinung, sofort eine Theorie, ein System, eine Erklärung, eine Idee, und damit eine *Überlegenheit* in den Beziehungen (und auch generell, nicht nur in den Beziehungen), aber keinen Standpunkt. Dafür aber Distanz.

Der hysterische Mensch ist in seinen Beziehungen ein *Schmetterling.* Man kann von ihm nicht erwarten, daß er eine Schnecke wird. Sitzt der Schmetterling im Käfig, wird die Beziehung spannungsvoll, will man ihn halten, verliert er die Farbe. Das Fatale am Schmetterling ist, daß er faszinierend und attraktiv ist, aber nicht gefaßt werden darf. Das ist das Schicksal, das die „femme fatale" von jeher begleitet hat: man kommt nicht hin zu ihr, aber man kommt nicht los von ihr. Es bleibt nur an ihr zu verbrennen.

c) Die *hysterische Unverbindlichkeit:* er hat so viele Freunde, und doch hat er keinen, er kennt so viele Leute, und doch kennt er niemand wirklich. Seine Beziehungen sind „Wirkungen", Verwicklungen, Manipulationen, erotische Spiele, prickelnd, aber nichts sagend, leicht und leichtfertig, fern eines jeden Gedankens an eine Konsequenz, an eine Verantwortung, an eine Zukunft oder Vergangenheit. Luftige Augenblicklichkeit, schwebende Freiheit.

d) Die *hysterische Einsamkeit:* Beziehungslosigkeit und Unverbindlichkeit auch zu sich selbst – es fehlt das tiefe Fühlen. Er hat sich nicht als Gegenüber. Ist das äußere Prickeln vorbei, bleibt nur Leere. Er kennt nicht die Leidenschaft, dafür Überspanntheit, Affektiertheit, Aktivismus, Effekte. Er kann nicht aus sich schöpfen, denn er ist nicht bei sich. Er ist zutiefst einsam, schmerzlich einsam. Da ist niemand bei ihm, wenn er allein ist. Da ist nur das Nichts, die Leere. Könnte er etwas zum Ausdruck bringen, es wäre nur Leere. Hätte er nicht die anderen, an die er sich anhängen kann, er würde umkommen in der Weite und Unverbindlichkeit dieser Wüste.

Die personale Ebene, das *Personsein,* ist nicht erreicht. Das Ich ist *gemiemt.* Statt Emotion steht der Affekt, statt Ausdruck der Effekt, statt Beziehung die Manipulation, statt Sein der Schein.

Ebenso wird die *existentielle Ebene* nicht erreicht, *Begegnung* und Austausch findet nicht statt. In seiner Einsamkeit und Fühllosigkeit für sich selbst kann er sich in den anderen Menschen nicht einfühlen. Das Fehlen seines Wesens macht ihn blind für das Wesen des anderen. Sein Leben in der Äußerlichkeit läßt ihn nur das Äußerliche des anderen ansichtig werden. Er kann nicht auf die Welt und die anderen eingehen – er kann sie nur einfangen. Der hysterische Mensch schmiegt sich an die Welt an mit großer Geschmeidigkeit und Gespürigkeit – um die Welt dann seinen Bedürfnissen anzupassen.

6. Die hysterische Affektlage und ihre Psychodynamik

In der phänomenologisch vertieften Betrachtung der Hysterie findet sich im Mittelpunkt des Leidens stets ein großer **Schmerz.** In unserem Verständnis wird er als Motor der hysterischen Entwicklung angesehen. Durch ihn entstehen zwei Schutzdynamiken. Zum Schutz der Person und ihres Existieren-Könnens (In-der-Welt-sein-Könnens) wird eine *existentielle Dynamik* entwickelt, die ihrerseits wieder Einfluß nimmt auf die Entstehung und Erhaltung des Schmerzes. Und zum Schutz der Vitalität

und des Lebensbezugs wird eine *Psychodynamik* mobilisiert, in der Art, wie wir sie schon früher (vgl. Längle 1998) beschrieben haben. Beide stellen einen gewissen ersten Schutz vor dem Schmerz dar, ohne ihn aber kausal anzugehen. Das heißt, durch die Schutzreaktionen wird das zentrale Problem der Hysterie, der unbewältigte Schmerz, nicht verarbeitet.

Da der psychische Schmerzzustand weiterbesteht, werden die Schutzmechanismen wiederholt oder andauernd eingesetzt. So kommt es zur *Fixierung der Reaktionsweise,* was zur Erhaltung der Symptome und des – nun allerdings versteckten – Leidenszustandes führt.

Der Fortbestand dieser psychisch-geistigen Schmerzen ist mit erheblichem *Kraftaufwand* verbunden. Der Streß der anhaltenden Überforderung und stillen Überreizung führt zu **drei spezifischen Unverträglichkeiten**, auf die der hysterisch Leidende gefühlsmäßig überempfindlich („allergisch") reagiert. Mit der Berührung der Unverträglichkeiten einher geht ein schnell einsetzender *Schmerz*, der spezifisch für jede Unverträglichkeit einen speziellen Schmerztypus entwickelt:

1. **Enge/Druck** → Schmerztypus von **Pein** und **Peinlichkeit**
2. **Gewalt** → Schmerztypus von **Ekel** und **Grauen**
3. **Verlassensein** (Einsamkeit) → Schmerztypus der **Qual**

Das affektive Gedächtnis erzeugt also eine *Allertheit vor weiteren Verletzungen*
durch Enge und Druck,
durch Gewalt und
durch Verlassenheit.

Durch den Fortbestand des Schmerzgefühls entstehen daher in Situationen von Enge, Druck, Gewalt oder drohender Verlassenheit schlagartig und reflexartig, d.h. ohne Einbeziehung des Willens und der Entscheidung, Reaktionen zum Schutz vor weiteren Verletzungen der Person. Im affektiven Gedächtnis gespeicherte Erfahrungen erzeugen – auch im Sinne des Schutzes – **Ängste** vor Enge/Druck, Gewalt und Einsamkeit. Es handelt sich dabei um Ängste, die **spezifisch für die Hysterie** sind.

Betrachten wir nun im folgenden noch etwas näher, wie es zu diesem Leiden an Enge/Druck, Gewalt und Verlassensein kommen kann.

ad 1) Enge / Druck, was Pein und Peinlichkeit erzeugt:

Sowohl *äußere* Situationen wie *innere* Vorgänge können die Person *„in die Enge treiben"*. **Äußere** Einengungen können soziale, ökonomische, psychische, relationale usw. Lebensumstände sein. Dazu gehören z.B. soziale Randstellung (Minoritäten, Fremdarbeiter, Gefängnis, herkömmliche Frauenrolle, Enge des dörflichen Milieus, Konformitätsdruck in Gruppen, sexuelle Erwartungen), Funktionen, die man erfüllt und Rollen, die man ausfüllt, Festschreibungen durch andere („du bist so"), Geheimnisse und Tabus (Themen, die im Raum stehen, aber über die nicht gesprochen werden darf).

Von **innen** kann Enge und Druck z.B. durch Ansprüche an sich selbst entstehen, durch Vorstellungen von sich selbst, aus erlebtem Unvermögen (Schwächen) oder durch Triebspannungen (Sexualität!), deren Druck man schwer oder nicht widerstehen kann. Unter diesem inneren, nicht akzeptierten Druck (Ansprüche!) können rasch peinliche Gefühle entstehen. Enge entsteht auch, wenn man eigenes Fehlverhalten nicht eingestehen kann, wenn man „nicht mehr zurück" kann, weil man das Gesicht verlöre, was z.B. bei einem Verhalten in der Gruppe, bei Äußerungen und Behauptungen der Fall sein kann, oder noch weitreichender, wenn man z.B. erfolgreich einen Beruf ausübt, den man aber persönlich als den „falschen" für sich ansieht.

Vor allem entsteht Enge aus dem *Nicht-zu-sich-selber-stehen-Können.* Dies ist immer dann der Fall, wenn eine Schwäche, eine Unsicherheit oder eine Eigenart vor dem öffentlichen Blick versteckt werden soll, weil man sie sich nicht eingestehen mag oder kann. Jeder Versuch der Verdrängung, der Verhinderung oder der Vermeidung von etwas, was da ist, erzeugt inneren Druck. Eine vorhandene Nervosität beim Sprechen vor einer Gruppe etwa verstecken zu wollen, beim Vortrag so tun, als ob sie nicht da wäre, weil sie „nicht sein darf" und weil man selbst vor dem eigenen Urteil nicht bestehen könnte (aus Angst vor Selbstwertverlust, Ansehensverlust), macht erst recht Angst und erzeugt innere Enge, inneren Druck. Oder die Angst eines Mannes vor Frauen (oder umgekehrt) und vor den Gefühlen und Wünschen einer Beziehung erzeugt eine Enge, für die der Volksmund das Wort „verklemmt" bereithält.

Eine andere Form des Nicht-zu-sich-selber-stehen-Könnens besteht in der *Entscheidungsunreife:* sich nicht festlegen zu wollen, sich nicht binden zu wollen, weil die Entscheidung falsch sein könnte, was verständlich ist, weil der hysterische Mensch sich selbst nicht wirklich kennt und daher nicht eigentlich weiß, was er will. Die Notwendigkeit, Entscheidungen treffen zu müssen, erzeugen dann aber besonderen Druck und treibt in die Enge, was typischerweise zum Aufschieben der Entscheidungen bis zum letzten Augenblick führt.

Als *Gegenreaktionen* zur Enge treten die charakteris-

tischen *Copingreaktionen* dieses Störbildes auf: auf Distanz gehen, Aktivismus (Überspielen, ins Machen ausweichen), Ärger und Zorn als Aggressionsformen, Totstellreflex wie verstecken, Maskenverhalten, Scheinverhalten. Ein starker Druck kann zum bekannten hysterischen Anfall führen. Die Person fühlt sich subjektiv wie „vergewaltigt", überschwemmt vom Schmerz[2].

Das typische Gefühl der *Peinlichkeit* entsteht, wenn Enge/Druck mit Selbstwert bzw. mit Scham verbunden ist. Wenn man z.B. etwas, was subjektiv als Schwäche eingestuft wird, um jeden Preis verbergen will, ist es einem peinlich, darüber zu sprechen oder darin „ertappt" zu werden.

Pein ist ein Begriff für heftigen, anhaltenden Schmerz, für einen Zustand, der einen „peinigt" (klingt wie „steinigt"), der als qualvoll erlebt wird. Es ist ein deutsches Lehnwort vom Mittellateinischen „pena" – Höllenstrafe, und kommt vom Lateinischen „poena", griechisch „poine" – Buße (Kluge 1975, 537).

ad 2) Gewalterlebnisse, die Gefühle des Ekels und Grauens erzeugen:

Diese Gefühle stammen aus **Verletzungen der persönlichen Grenze,** aus dem *Übergehen des Eigenen* durch andere, aus *Mißbrauch,* Verwendet-Werden, *Vergewaltigung.* Häufig finden sich diese Traumatisierungen im Bereich der *Sexualität.* Schwer zu beschreiben ist das Grauen und der Ekel nach einem sexuellen Mißbrauch oder nach einer Vergewaltigung. Durch die intensiv erlebte Einbeziehung der Intimität, was in der Sexualität unvermeidlich ist, gehören diese Erfahrungen zu den schwersten Verletzungen der Person.

Das Vorhandensein sexueller Elemente ist aber nicht notwendig für die Entstehung eines hysterifizierenden Traumas[3]. Wir fanden auch *„asexuelle Vergewaltigungen"* von Gefühlen, von Nähe, von Intimität und Eigenständigkeit. Z.B. kann ein Festgehalten-Werden in einer Umarmung, die man nicht will, als „grauenhaft" erlebt werden, auch wenn es nicht um Sexualität geht. Man kann sich z. B. als Kind in der Umarmung eines Erwachsenen ausgeliefert fühlen. Dies ist umso mehr der Fall, wenn das Kind spürt, daß es dem Erwachsenen nicht um sein Wohl geht, sondern um die Befriedigung der eigenen Nähebedürfnisse (Kinder dürften dafür schon im Alter von 1–2 Jahren sensibel sein).

Die mit solchen Erlebnissen verbundenen Gefühle werden gerne mit der Farbe *grau* und mit Abwandlungen dieses Wortes beschrieben. Die Erinnerung an solche Erlebnisse ist „grau", leblos, farblos, emotionslos; dämmert ein Gefühl dazu auf, wird sie „gräulich", „grauenhaft", es überfällt einen ein „Grauen" beim Gedanken an das Vorgefallene. Das Quälende, Rücksichtslose im Akt der Grenzverletzung, im Übergehen des Eigenen, des Intimen wird als „grausam" empfunden, einem selbst kommt das „Grausen" angesichts der rücksichtslosen, uneinfühlsamen Dominanz von Fremdem im Eigenen, im Innersten, von nicht mit der eigenen Person und ihrem Willen abgestimmtem Erleben-Müssen. „Grausen" ist ein anderes Wort für „Ekel"[4], dem typischen intensiven Begleitgefühl verletzter personaler Grenze.

ad 3) Verlassen-Sein und Einsamkeit, die als quälend empfunden werden:

Auch beim Verlassen-Sein kann ein *äußerer* und ein *innerer* Ursprung gefunden werden.

Zum äußeren Verlassenwerden: Viele Patienten haben ein Verlassen-Werden und Allein-gelassen-Werden durch *andere Personen* in schmerzlichster Form erlebt und nicht überwinden können: von Seiten der Eltern (besonders schmerzlich ist ein Verlassen-Werden von der Mutter und ihrer Wärme) und anderer Bezugspersonen, durch physisches Verlassen-Werden, durch seelisches Allein-Lassen oder Ausgeliefert-sein-Lassen, durch fehlenden personalen Einsatz in Form von Einstehen und Schützen des Kindes vor anderen Personen (z.B. vor Lehrern). Insbesondere das Fehlen einer warmen und zärtlichen Beziehung zur Mutter kann eine lange und äußerst schmerzliche Sehnsucht erzeugen, die Jahre und Jahrzehnte lang immer wieder als qualvoll empfunden wird, besonders wenn die Gefahr eines erneuten Verlassen-Werdens entsteht oder ein reales Verlassen-Werden erlebt wird.

Stavros Mentzos berichtete[5], daß Gefühle von Verlassen-Sein und Einsamkeit bei Antarktis-Expeditionen, die unter dem Druck extremer Belastung stehen, in ganzen Gruppen hysterische Reaktionen hervorrufen können.

Ein Erleben *inneren Verlassen-Seins* entsteht durch *eige-*

[2] Ein kleiner Hinweis sei gestattet, wie weit sich diese Sichtweise doch von der *Freuds* (1909) unterscheidet. Für ihn waren hysterische Anfälle „nichts anderes" als „pantomimisch dargestellte Phantasien" (199). Der hysterische Anfall ist „zum Ersatz einer ehemals geübten und seither aufgegebenen *autoerotischen* Befriedigung bestimmt" (201), „ist ein Koitusäquivalent" (203).

[3] Im Gegensatz dazu meinte noch Freud (1896, in 2000, 64): „Ich stelle also die Behauptung auf, zugrunde jedes Falles von Hysterie befinden sich (…) *ein oder mehrere Erlebnisse von vorzeitiger sexueller Erfahrung,* die der frühesten Jugend angehören."

[4] Luther mußte seinen Zeitgenossen den Begriff noch verdeutlichen mit den Worten „Greuel, Grauen, Abscheu, Unlust u.ä." (Kluge 1975, 161).

[5] Anläßlich seines Vortrags beim Hysterie-Kongreß in Prag am 26. April 1999.

ne Aktivitäten und *Einstellungen* praktisch ständig und unvermeidlich als Folge der *„hysterischen Veräußerlichung"* und der *fehlenden Mitte.* Handeln und Entscheidungen werden „fremdgeleitet" durch die *Angst* vor Ablehnung, vor Strafe, vor Gesichtsverlust, „fremdgeleitet" durch den *Ehrgeiz* und das ungestüme Verlangen nach Anerkennung, oder „fremdgeleitet" durch *Wünsche,* die nicht aus der persönlichen Mitte stammen, sondern vom hysterischen Drang, „mehr zu sein" als man ist, durch *Beziehungshunger* und durch *Schmerzvermeidung.* Wünsche ersetzen das Fehlen des authentischen Willens, und wünschend ohne zu wissen, was man eigentlich will, wird oft das kopiert, was andere als wertvoll ansehen oder vorgeben. Der Ersatz des eigenen Willens durch Wünsche macht den hysterischen Menschen auch empfänglich für die Wünsche anderer (was ihre Suggestibilität zum Teil erklärt). Das macht den hysterischen Menschen noch einsamer und verlassener, verlassen von sich selbst. Dasselbe gilt für den fehlenden Zugang zur eigenen Emotionalität (zur primären Emotion und zur integrierten Emotion, vgl. Längle 1993). Dadurch besteht ein höherer Grad von Affizierbarkeit von außen (Begeisterungsfähigkeit) und ein Mangel an innerlich verankerter Moralität (verminderte und fehlende Gewissenhaftigkeit – früher wurde diese Störung auch als „moral insane" bezeichnet). Der hysterische Mensch war wieder nicht bei sich selbst.

Die Angst vor dem Verlassen-Werden ist vor allem Thema in der Kindheit und im Alter (es wäre zu untersuchen,

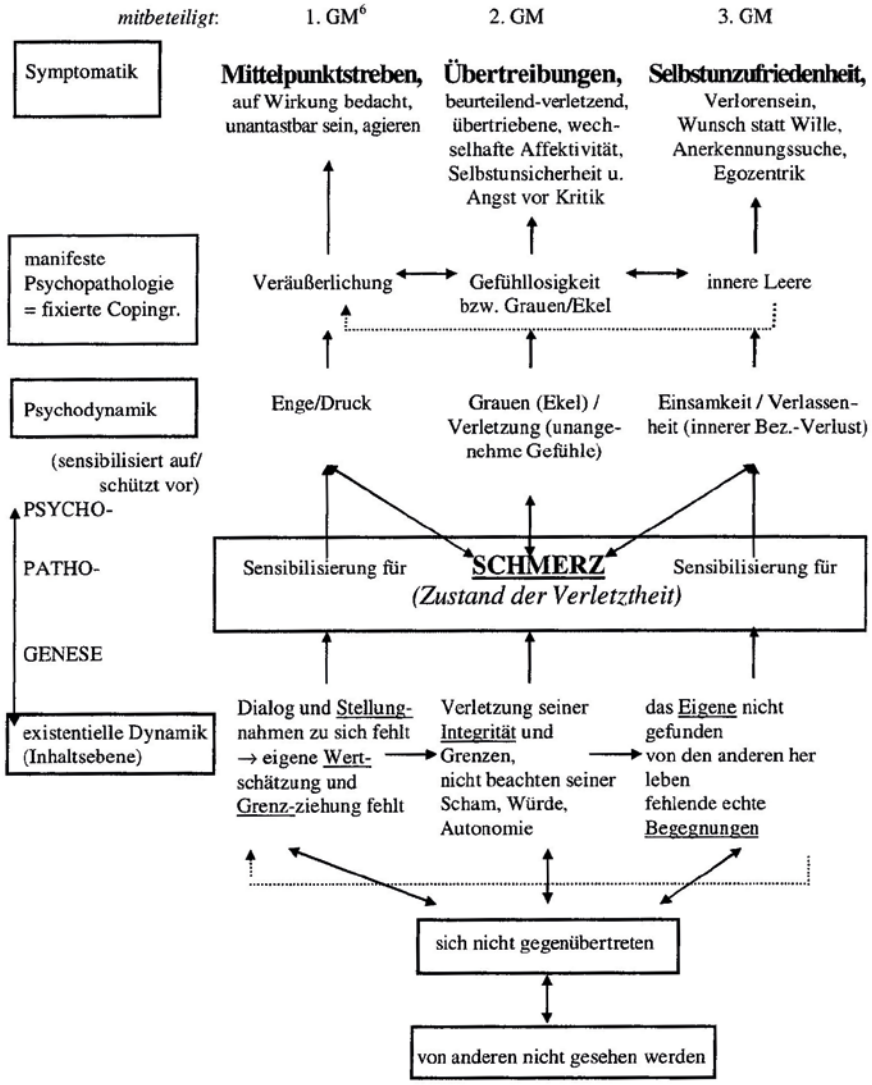


Abb. 1: Überblicksdarstellung der hysterischen Psychopathologie und Psychopathogenese aus der Sicht der Existenzanalyse

[6] GM steht für Grundmotivation – der Zusammenhang mit dieser Abbildung wird auf den folgenden Seiten erklärt.

ob hier Geschlechtsunterschiede vorliegen, etwa in der Form, daß Frauen vielleicht eher damit rechnen als Männer, verlassen zu werden – aber vielleicht auch besser gelernt haben, alleinsein auszuhalten).

7. Psychopathologie und Psychopathogenese

Das hysterische Leiden kann als eine Kombination von *Veräußerlichung, Gefühllosigkeit* und *innerer Leere* angesehen werden, die in einer Wechselwirkung zueinander auf einander bezogen sind. Durch die Fixierung und Verzahnung dieser Copingreaktionen entsteht der Kem der Psychopathologie. Er bildet auf der Verhaltensebene drei Gruppen von Symptomen aus. Die folgende Abb. 1 gibt einen Überblick über die unterschiedlichen Ebenen der hysterischen Psychopathologie und Psychopathogenese, wie sie sich in der existenzanalytischen Vorgehensweise abbilden:

Das Schema zeigt die Verbindung der Symptomgruppen mit der *spezifischen Psychopathologie,* ihrer *Psychodynamik* und ihrer *existentiellen Dynamik.*
Am Grunde des hysterischen Leidens findet sich in der phänomenologischen Analyse ein fehlendes *Gesehen-Werden* bzw. *Sich-selbst-sehen-Können* in dem, was das ganz eigene Ich ausmacht. Dieses Erleben ist verbunden mit einem Schmerz, der zum Motor des ganzen Geschehens wird. Durch die Schutzreaktionen wird der Schmerz zwar „anästhesiert", was aber auf Kosten des Zugangs zu sich selbst und zu anderen Menschen geht.
Hysterisches Leiden ist mit einer spezifischen Erlebnis- und Reaktionsweise verbunden, die – wie wir schon gesehen haben – sensibilisiert ist auf Enge/Druck, Grauen/Verletzung und Einsamkeit/Verlassenheit. Hier setzt die *Psychodynamik* gezielt ein, um weiteren Schmerz und weitere Verletzung zu verhindem.
Als Motor hinter dem hysterischen Leiden findet sich in phänomenologisch geführten Psychotherapien regelmäßig ein Zustand tiefer Verletztheit, ein *großer Schmerz,* der dem Patienten meistens nicht bewußt ist und von ihm auch nicht gefühlt wird. Er dürfte für die Aufrechterhaltung der Existenz als so bedrohlich empfunden werden, daß er durch verschiedene Mechanismen überlagert, abgespalten bzw. durch den Verlust an Nähe und Beziehung zu sich selbst in einer Gefühllosigkeit („psychischen Anästhesie") gehalten wird. Dadurch wird das Leiden zwar erträglicher, der Gewinn geht aber auf Kosten von Anspannung und erheblichen Verlusten in der Beziehung zu sich selbst und zu anderen.
Die Entstehung der Hysterie verläuft unserer Ansicht nach aber nicht nur über psychodynamische Prozesse. Kem und Inhalt der Hysterie ist die Schädigung des *existentiellen Selbstvollzugs.* Sich als Person nicht realisieren und in die Welt einbringen zu können ist für den Menschen hinsichtlich seines Lebensentwurfes so bedrohlich, daß die Psychodynamik die Führung übernimmt, um das psychisch-geistige Überleben in der Situation zu gewährleisten (vgl. Längle 1998). Die Psychodynamik steht in der Sicht der Existenzanalyse also in Wechselwirkung mit der *existentiellen Dynamik.* In diesem Geschehen stellt die existentielle Dynamik den *Inhalt,* die Psychodynamik den *vitalen Träger* dar. Aus dieser Wechselwirkung der beiden Dynamiken entsteht nach unserem Modell das Krankheitsbild mit seinen spezifischen Symptomen.
Da die existentielle Dynamik die Grundlage für das Verständnis und für die Behandlung der Hysterie ist, gehen wir im folgenden Kapitel ausführlicher auf sie ein.

8. Psychopathogenese auf existentieller Ebene

Auf der existentiellen Ebene ist Hysterie als eine *Störung der Personwerdung* durch Mißachtung der Person durch andere und/oder durch sich selbst zu verstehen. Die *Person geht sich verloren bzw. kann sich nicht finden oder ihre Fähigkeiten konsolidieren.* Das erlebt sie als den eigentlichen *Schmerz* in diesem Leiden. Wegen der existentiellen Bedrohung, die dieses geistige Defizit für den Menschen bedeutet, setzen in der Folge die bereits beschriebenen psychischen Copingreaktionen ein und es entstehen die typischen Gefühlszustände. Die Störung des Personseins bezieht sich auf mehrere personale Grundaktivitäten und wirkt sich vielfältig auf das Erleben und Verhalten aus.
Weiter unten ist eine Zusammenstellung von sechs personalen Fähigkeiten gegeben, die in der Hysterie gestört sind und die sich daher psychopathogenetisch auswirken. Diese Beschreibung stellt somit die *Psychopathogenese der Hysterie auf existentieller Ebene* dar.
Beschreiben wir sie kurz, dann folgt ihre schematische Darstellung. Es empfiehlt sich vielleicht beim Lesen der jeweiligen Abschnitte in die Überblicksdarstellung zu schauen.
Die ersten drei der sechs aufgezählten Aspekte des Personseins beziehen sich auf die mit der **1. GM** (zentraler Inhalt: Dasein-können inmitten der Realität) verbundenen Elemente des hysterischen Leidens und seiner Entstehung. Alle drei Aspekte gruppieren sich um **Enge und Druck** als zentraler psychodynamischer Sensibilisierung (in der obigen Abb. 1 entspricht ihnen die linke Säule).

– Auf der existentiellen Ebene ist ein Aspekt, daß die Person aus ihrer **Mitte** geraten ist bzw. ihre Mitte nicht halten kann. Sie ist nicht da für sich, ist sich nicht gegenwärtig, ist sich verloren gegangen, lebt „ich-fern" auf der Grenze zum anderen hin.

Ein zweiter Aspekt des Personseins, der ob der Enge und des Drucks nicht ausreichend eingesetzt wird (oder umgekehrt: der ob der ungenügenden Entfaltung zu Enge und Druck und zur Entkoppelung der Psychodynamik führt), ist die fehlende **Stellungnahme.** Die Person schafft es (vorwiegend aus Angst) nicht, Stellung zu sich selbst zu beziehen. Dies könnte z.B. in der Form eines inneren Gesprächs stattfinden: „Das und das ist mir wichtig. Wenn das und das nicht geht, dann mache ich es so, und wenn ich es verliere, dann bleibt mir noch das eine usw." Eine innere Stellungnahme zu sich selbst und zu dem, wie man sich verhält, gibt der Person eine Festigkeit, eine „innere Gediegenheit", fundiert ihren Selbstwert. Fehlt diese Anerkennung und das Sehen von sich selber, mündet dies ein in das Mittelpunktstreben und in die Anerkennungssuche.

Ein dritter Aspekt des Personsein ist die Fähigkeit des **Zu-sich-selber-Stehens** und des **Sich-Abgrenzens** von dem, was man selbstkritisch als nicht zu sich passend ansieht. Es ermöglicht auch das Durchhalten der Abgrenzung gegenüber anderen. Fehlt diese innere Aktivität, hat alles Zutritt zum eigenen Ich und kann es in die Enge bringen: sowohl andere Menschen als auch man selbst mit seinen Wünschen, Bedürfnissen. So kann ein Druck entstehen in der Spannung zwischen dem (authentischen) Ich und dem nicht auf Distanz gebrachten „Anderen".

Alle drei Vorgänge der Persönlichkeitsbildung bzw. des Personseins haben sehr mit dem *Sein-Können* vor sich selbst und vor anderen zu tun und bringen daher als Unterthema die Inhalte der 1. GM auf der Personebene (3. GM) ein. Darum ist auch in Abb. 1 über der linken Spalte die 1. GM angegeben.

Der folgende Aspekt des Personseins bezieht sich vorwiegend auf die mit der **2. GM** (zentrale Inhalte: Gefühle und Beziehungen) verbundene Seite der Psychopathologie und der Psychopathogenese der Hysterie. Die Person ist in ihrer Verletzlichkeit sensibilisiert für **Gewalt.** Das Leiden gruppiert sich um die **Beziehung** (in Abb. 1 die mittlere Säule). Zerstörerische und verletzende Außenbeziehungen, blockiertes Fühlen und belastende Gefühle, Nicht-Beachtung personaler Werte wie Scham, Würde, Autonomie, Selbstwert, ein verletzter und stets weiter verletzender Umgang mit sich selbst führen zur *Desintegration der Innenbeziehung,* zum Nicht-Ertragen-Können der *eigenen Nähe.* Psychisch wird diese verletzte Nähe mit den verletzten Gefühle als grauenvoll erlebt (künstlerisch so treffend im Faust beschrieben, wo Gretchen in ihrem Elend nur noch stammeln kann: „Heinrich, mir graut vor dir!"). Vergiftung von Nähe erzeugt *Ekel.*

Die beiden letzten Punkte beschreiben Eigenschaften der Person, die vorwiegend mit der **3. GM** (zentrale Inhalte: Selbstsein, Personsein in der Öffentlichkeit) verbunden sind und im Leiden der Hysterie mit der Einsamkeit und Verlassenheit sowie mit der inneren Leere zu tun haben (vgl. Abb. 1, rechte Spalte). Solche Gefühle stellen sich ein, wenn die Person das **Eigene** nicht findet und es nicht in der Welt einsetzen kann (was der existentiellen Ebene entspricht). Dann beginnt der Mensch von anderen her zu leben und ist ob seines Selbstverlustes unfähig zur **Begegnung.** Es mangelt ihm an menschlichem Gespür für sich wie für den anderen, einer offenen Sicht auf sich durch die Brille der anderen wie auch der kritischen Selbstreflexion. Die Leere macht unzufrieden, verloren, suggestibel usw.

Hier nun der Überblick über die personalen Prozesse, die in der Hysterie nicht ganz zum Einsatz kommen. Sie sind in Kurzform bereits auf Abb. 1 eingetragen. In diesem Kapitel werden sie ausführlicher erklärt.

Psychopathogenese der Hysterie auf der existentiellen Ebene (Zusammenfassung)

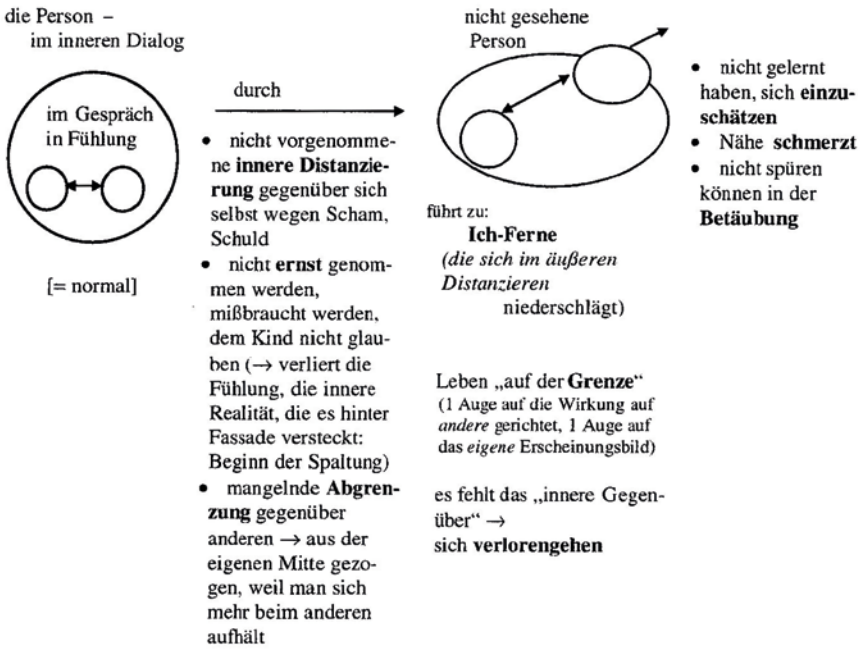
1. *Person als „ in Fühlung und im Dialog mit sich " stehen:*
   In der Hysterie: Nicht gehaltene **<u>Nähe</u>** zu sich selbst: in der Mitte entsteht ein „Grauen" → er „hat" sich nicht, geht sich selbst verloren, tritt sich nicht gegenüber und wird von anderen darin nicht gesehen

Erlebens- und Verhaltensweisen:

→ Veräußerlichung
Gefühllosigkeit
innere Leere
Distanziertheit
dissoziative Störungen des Körpers

2. *Person als sich selbst gegenübertreten und sich einschätzen*
   In der Hysterie: Nicht getroffene **<u>Stellungnahme</u>** zu sich → fehlende, echte Wertschätzung für sich (3. GM)

→ Mittelpunktstreben als Kampf um Anerkennung, Bestätigung, Lob und um von dort die Antwort zu bekommen, die man sich selbst nicht geben kann



3. *Person als sich Beziehen auf das Eigene, sich abgrenzen von anderen und für sich eintreten:*
In der Hysterie: **Grenzen** nicht ziehen, nicht einhalten

→ Schutzlosigkeit, Überforderung, Übertreibung im Handeln, Enge, Druck

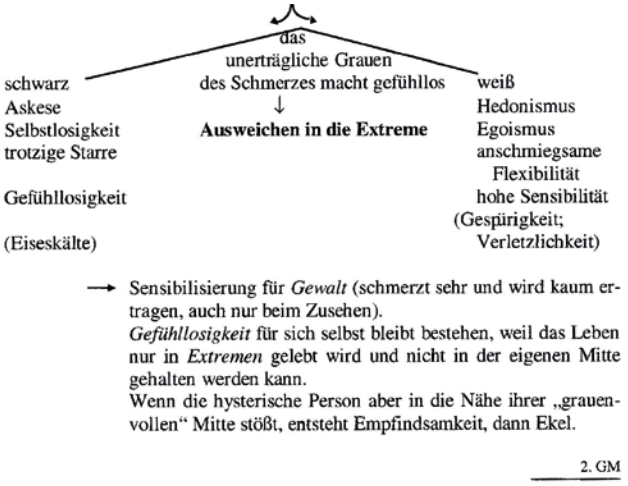
4. *Person als Verletzlichkeit in Intimität und Integrität:*
In der Hysterie: Verletzungen: nicht integrierte **Schmerzen** und Verletzungen der Schamgrenzen, der Würde, der Autonomie; übergangen / überfahren werden

5. *Person als Ursprünglichkeit im Eigenen (Gewissen):*
In der Hysterie: Das **Eigene** nicht gefunden/ausgedrückt/gelebt, sich nicht ans Eigene halten: Selbstsein wird ausgelöscht, wenn man „von den anderen her“ lebt.
Der Sinn der Intimität – ihr Geheimnis, ihre Intention – ist, in der Tiefe personaler Begegnung ausgetauscht und verschenkt zu werden – schützend eingehüllt in Scham (z.B. die Intimität der Sexualität).

→ (innere) Einsamkeit, existentielle Leere, Suggestibilität, Naivität (das Selbstsein wird dem Leben nicht ausgesetzt und bleibt kindlich unerfahren), Einsamkeit. Wunsch steht für Wille.

6. *Person als soziales Wesen:*
In der Hysterie: Nicht gelungene personale Auseinandersetzung mit dem anderen, mit der **Sozietät,** Fehlen von echten Begegnungen

→ Verlassenheit, Einsamkeit mit Reaktionen wie Manipulieren (Agieren), Druck machen, erpressen bzw. verführen, Beziehungen testen; Egozentrik; Angst vor nicht gesehen werden.



9. Spezielle Fähigkeiten des hysterischen Menschen

Die eingangs geschilderte Persönlichkeit mit Tendenzen zum Hysterischen und die Sensibilisierung in den zur Hysterie gehörenden Themen und Lebensaspekten (Enge/Druck, Gewalt, Einsamkeit) sowie des Grundthemas des nicht Gesehen-Werdens/Worden-Seins ist mit speziellen Fähigkeiten verbunden, die einen Wert für den einzelnen wie für die Gemeinschaft darstellen. Da das Bild der Hysterie fast nur als Stigma empfunden und mit Nicht-ernst-

Nehmen in der Öffentlichkeit quittiert wird, soll hier die Feinheit und die spezifische Fähigkeit dieser Menschen abschließend eigens herausgestellt werden. – Es versteht sich natürlich, daß diese Fähigkeiten mit Zunahme der Störung verzerrt oder blockiert werden und in schweren Fällen nicht mehr sinnvoll und nutzbringend eingesetzt werden können.

a) Die **Wirkung** des Hysterischen: gefällig, nett, charmant, lebendig, hat Ausstrahlung, Liebreiz, kann einnehmend wirken. Das kann, wenn er in eine Resonanz kommt, durchaus belebend und erfrischend wirken, befreiend, wenn man das Sprühende, Prickelnde, vielfältige, Ideenreiche, Wechselnde sieht. In extremer Form kann es atemberaubend und berauschend erlebt werden, geistreich, unterhaltsam, einfallsreich.

b) Beziehungen: Kontaktfreudig, leutselig, kann sich gut verkaufen, kann sich präsentieren, ist motivierend, ermutigend, positiv. Gibt sich „pflegeleicht", wie sie oft selber sagen (= unkompliziert, macht keine Probleme). Oft guter Umgang mit Kleinkindern.

c) Verhalten: Flexibel, wendig, geschickt, kann vielerlei, schnell einspringend, zuvorkommend, dadurch hilfsbereit (typischer Satz: „mach ich schon", „kein Problem"). Eine Stärke ist das Schwungvolle, Mitreissende und Zähe, Zielstrebige, Beharrliche (was, ins Negative gekippt, Penetranz ist). Er ist Universalist, d.h. er kann alles, genauer: er traut sich alles zu, redet bei allem mit (ist darin aber dilettantisch, weil er überall zu Hause ist – und deshalb nirgends wirklich). Er ist ein guter Anfänger (da ist das Kindliche enthalten, die Schnelligkeit, die Leichtigkeit zu beginnen). Kann gut Ideen bringen, Impulse geben, Initiativen entzünden – aber die Arbeit müssen dann andere machen. Gefahr des Chaos: wenn er zu viel gleichzeitig anfängt, oder wenn niemand die Arbeit für ihn tut. Sorglos im Umgang, kann sich schnell verabschieden. Es dominiert eine Leichtigkeit, ein Offensein.

d) Sinn für das Gestalterische, Ästhetische, **Sinn für Form (**= das Äußere). Menchen mit hysterischen Zügen können durch diese gestalterische Fähigkeit gut andere **organisieren** und managen (am wenigsten sich selbst). Sie sind überblicksfähig, erfassen das Systemische. Was ihnen beim Organisieren entgegenkommt, ist das schnelle Erfassen, das schnelle Zieldenken ohne inneren Reibungsverlust, das extrem **gespürig** Sein und das große Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Sie merken sehr frühzeitig, wie der Hase läuft – was in manchen Berufen wichtig ist (Modeschöpfer!). Das Gespürige ist aber nur nach außen gerichtet, es ist so, als ob der innere „Spüranteil" auch nach außen geklappt wäre, und dadurch das Gespür verdoppelt wäre. Er weiß über den anderen (auch Therapeuten!) schneller und mehr Bescheid als über sich.

Die Ästhetik ist oft sehr ausgeprägt, aber mehr für die **Form** als für den Inhalt. Sie können z.B. wunderbar verpacken, kleiden, Wohnung einrichten: alles chic (= typisches Wort!) und schmissig.
Das Hysterische ist die Seite des *formenden Gestaltungswillens,* die „spürige" Seite des Menschen, die innovative, kreative, wendige.
Passende Berufe sind alle **öffentlichen** Berufe: Schauspieler, Politiker, Manager, Fürhungspositionen, Coach, Managmenttrainer; weiters Tätigkeiten im **Gestalterischen** (nicht unbedingt Künstlerischen): Modebranche, Manege im Zirkus, Dekoration, Architektur.
Es besteht eine Neigung zum **Idealistischen:** sie würden gerne die Welt verbessern, sind Entwicklungshelfer, als Priester gehen sie gerne in die Mission.
Berufe, die *nicht passen:* Immer wenn es darum geht, konstant, beharrlich eine Sache im Detail auszuführen, ohne daß es in der Öffentlichkeit eine besondere Wirkung erzeugt: Buchhalter, Beamter, Mathematiker, Statistiker, Angestellter, Bauer…
Wenn man sich fragt, was man *selbst gerne* von diesen Fähigkeiten hätte, stößt man vielleicht wie mit einem *Detektor* auf verborgene Wasseradern. Wenn man sich z.B. sagt: Ja, ich hätte gerne mehr an Wendigkeit, Schnelligkeit – dann kann das bedeuten, daß man vielleicht in diesem Bereich nicht entwickelte Anlagen und Fähigkeiten hat. – Denn wenn man sich in einem Sektor ganz entwickelt hat, dann hat man eher das Gefühl: „Nein, meine Geschwindigkeit ist mir recht, das Maß an Flexibilität ist geeignet für mich. Mehr davon würde nur mehr Schattenseiten mit sich bringen."
So erweist sich die Hysterie als eine *große Fähigkeit des Menschen,* unbewältigten Schmerz mit großer Geschicklichkeit so weit von sich zu halten, daß der zarte, feinfühlige, innere Pol der Person nicht weiter verletzt wird. Es kommen dabei Fähigkeiten zum Einsatz, die im Grunde eine große Kraft in der Lebensgestaltung darstellen, die voller Leben und Geist sind. Es ist eine befreiende Seite des Menschseins, die den anderen Pol des Schmerzes und der Verletzung im Leben zu überspielen versucht. Wird diese Not als Botschaft verstanden, begegnet man ihr mit diesem Verständnis und bleibt in sich selber zentriert, kann es zur echten Befreiung kommen.

Literatur

Benesch H. (1981) Wörterbuch zur Klinischen Psychologie. München: Kösel, Bd. 1

Freud S. (1896) Zur Ätiologie der Hysterie. In Studienausgabe Bd. VI. Frank- furt/Main: Fischer, 51–81

Freud S. (1909) Allgemeines über den hysterischen Anfall. In Studienausgabe Bd. VI. Frankfurt/Main: Fischer, 197–203

Kapfhammer H.P. (2000) Dissoziative Störungen und Konversionsstörungen. In Heimchen H., Henn F., Lauter H., Sartorius N. (Hrsg.) Erlebens- und Verhaltensstörungen, Abhängigkeit und Suizid. Psychiatrie der Gegenwart, Bd 6. Berlin: Springer, 149–186, 4°

ICD-10 (1991) Internationale Klassifikation psychischer Störungen, Kapitel V (F). Bem: Huber

Kluge F. (1975) Etymologisches Wörterbuch. Berlin: de Gruyter

Jaspers K. (1973) Allgemeine Psychopathologie. Berlin: Springer

Längle A. (1993) Glossar zu den Emotionsbegriffen. In Längle A. (Hrsg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 7, 1+2. Wien: GLE-Verlag, 161–173

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

Längte A. (1999) Die existentielle Motivation der Person. In Existenzanalyse 16, 3, 18–29

Längte A. (2002) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie, (in Druck)

Mentzos S. (1997) Hysterie. Zur Psychodynamik unbewußter Inszenierungen. Frankfurt/Main: Fischer

Michel E. (1979) Zur anthropologischen Deutung der Hysterie. In Sborowitz A. (Hrsg.) Der leidende Mensch. Personale Psychotherapie in anthropologischer Sicht. Darmstadt: Wiss. Buchgemeinschaft, 310–326

WEITERBILDUNGSTERMINE

Weiterbildungscurricula: Neue Gruppen

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
Leitung: Mag.ª Andrea Kunert
Innsbruck, T: NEUER Kurs geplant: Start Frühjahr 2021
Anmeldung u. Info: andreakunert@gmx.at oder birgit.adenbeck@existenzanalyse.org

Leibphänomenologische Weiterbildung „Existenzielles Grounding“
Leitung: Mag. Markus Angermayr & Mag.ª Doris Fischer-Danzinger
Payerbach/Rax, NÖ: NEUER Kurs: Start 21.–23.04.2021
weitere Termine: 30.06.–02.07.2021, 22.–24.09.2021, 17.–19.11.2021, 26.–28.01.2022
Anmeldung u. Info: mail@markusangermayr.at

Paartherapie
Leitung: Mag.ª Susanne Pointner, Marc Sattler
Baden bei Wien, NÖ: NEUER Kurs: Start 20.–22.11.2020
weitere Termine: 28.–30.05.2021, 22.–24.10.2021, Frühjahr 2022
Anmeldung u. Info:
susanne.pointner@existenzanalyse.org

Psychosomatik
Leitung: Mag.ª Renate Bukovski, MSc
Vöcklabruck, OÖ: NEUER Kurs: ab Frühjahr 2023
Anmeldung u. Info: renate.bukovski@existenzanalyse.at

Psychotraumatherapie
Leitung: Dr.in Liselotte Tutsch, Mag.ª Renate Bukovski, MSc, Prof.in Luise Reddemann
Salzburg, S: NEUER Kurs Start: 08.–10.10.2021
weitere Termine: 10.–12.12.2021, 18.–20.03.2022, 20.–22.05.2022, 16.–18.09.2022, 25.–27.11.2022
Anmeldung u. Info: renate.bukovski@existenzanalyse.at

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

Weiterbildungscurriculum Supervision/ Coaching/Leadership:
Block C: Existential Business Coaching – Leadership & Organisationsentwicklung
Leitung: Mag.ª Kordula Wagner
Wien,W: NEUER Kurs: Start: 09.–11.04.2021
weitere Termine: 25.–27.06.2021, 17.–19.09.2021, 03.–05.12.2021
Voraussetzung: Basisausbildung in Existenzanalyse (Grundausbildung in LT oder EA oder Basisseminar)
Anmeldung u. Info: kordula.wagner@existenzanalyse.at

Im Original erschienen in: Kongressbericht „Hysterie“, 1999 (S. 127–156), GLE-Verlag

DIE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNGEN DES SELBST

Eine existenzanalytische Theorie der Persönlichkeitsstörungen der hysterischen Gruppe

Alfried Längle

Das Leiden der Hysterie kann als Reaktion passageren Charakter haben, durch Lernprozesse und Anhalten des Schmerzes zu (länger dauernden) Neurosen führen oder unter besonderen Bedingungen in eine Schädigung tragender Strukturen der Persönlichkeit münden. Entsprechend der Anlage und der Art des Traumas kommt es zu den spezifischen Ausprägungsformen der Persönlichkeitsstörungen des Selbst.

Nach einem Überblick über die Hauptgruppen psychischer Störungen und der Theorie der Persönlichkeit werden drei einander ergänzende Entstehungsmodelle von Persönlichkeitsstörungen aus existenzanalytischer Sicht beschrieben. Die Darstellung ist auf die „Persönlichkeitsstörungen des Selbst“ zugeschnitten, deren Ausdifferenzierung in die verschiedenen Untergruppen auf existenzanalytischem Hintergrund aufgezeigt wird. – Die existenzanalytischen Forschungen und die neueren Theorieansätze eröffnen zusätzliche Perspektiven zur Entstehung dieser Persönlichkeitsstörungen, aus denen sich auch Grundsätze der Therapie sowie konkrete Interventionsformen ableiten lassen.

1. Die Hauptformen psychischer Störungen der Hysterie

Wie in jeder Hauptgruppe psychischer Störungen, zu denen wir Angst, Depression, Sucht und den hysterischen Formenkreis zählen, können auch im letzteren unterschiedliche *Schweregrade von Störungen* entstehen. Kennzeichen für die Entstehung hysterischer Störungen ist ein spezifisches Trauma – ein Schmerz, ein Druck, ein Enge-Erleben, jedenfalls eine *Verletzung der Integrität des Personseins.*

a) *Die hysterische Reaktion*

Das spezifische Trauma, das zur Hysterie führt, kann in der leichtesten Form eine situative, einmalige *hysterische Reaktion* hervorrufen. Sie stellt noch keine „Krankheit“ mit Änderung und Fixierung der psychischen Verarbeitungsstrukturen dar. Solche Reaktionen sind reversibel und vergehen nach Beendigung der Situation von selbst. Sie entstehen durch eine längerdauernde oder stärkere Mobilisierung von *Copingreaktionen* und dienen dem situativen Schutz der Person. Hysterische Reaktionen können oft bei Kindern beobachtet werden.

b) *Die hysterische Neurose*

Durch die Verfestigung von Abwehr- und Schutzreaktionen kommt es zur Ausbildung der hysterischen *Neurose.* Neurosen sind daher „längerdauernde, psychodynamische Störungen“. Dies ist z.B. dann der Fall, wenn die spezifischen, belastenden, entwicklungshemmenden oder traumatisierenden Einflüsse über eine längere Zeit anhalten oder doch einen beträchtlichen Schweregrad erreicht haben, sodaß die *Copingreaktionen* über das Ende der Situation hinaus anhalten und *auf alle ähnlichen Situationen übertragen* werden. Der Mensch vertraut nicht mehr, daß er in anderen Situationen besser behandelt würde (Neurose als gelerntes Verhalten). Er hat erfahren, daß es in bestimmten Situationen zu Verletzungen des Personseins kommen kann. Es ist ihm undurchschaubar, wann und wie es dazu kommt. Aufgrund dieses Gefühls der Unberechenbarkeit ist er von nun an in allen ähnlichen Situationen darauf gefaßt und will der potentiellen Verletzung zuvorkommen.

Aus existenzanalytischer Sicht kennzeichnet die neurotische Entwicklung daher die *Ausbildung einer Haltung,* um dem Störenden zuvorzukommen. Im Falle der Hysterie ist es die im Psychischen (im unbewältigten Schmerz) verankerte Haltung, sich auf jeden Fall vor weiteren *Verletzungen* und *Schmerzen* schützen zu wollen, da ihre schädliche Wirkung sehr leidvoll erfahren wurde und noch in der Persönlichkeit schlummert (Persistieren des Traumas). Das Charakteristische der Neurose ist, daß die Störeinflüsse durch die spezifische Abwehrstruktur noch auf eine gewisse *Distanz* gebracht werden können. Dadurch wird zweierlei möglich: eine *Stellungnahme* zu ihnen und ein über weite Strecken geplanter und der Situation zuvorkommender *Umgang* mit potentiellen Leidsituationen. Das führt zum spezifischen Agieren des neurotischen Menschen, das sich durch die zwischenmenschliche Pro-

blemlage der Hysterie auch hauptsächlich dort auswirkt. In der Neurose wird das ungelöste Problem durch Verhaltensschablonen auf die Verhaltensebene verschoben. Damit kann der Schmerz durch Tätigkeiten ein Stück weit „vom Leibe gehalten" werden.

Obgleich das neurotische Verhalten durch die psychodynamische Kraft stärker ist als das personale Ich, wirkt es noch Ich-haft. Es steht in einer gewissen Abstimmung und in einem nachvollziehbaren Bezug zu der Situation. Außerdem ist der neurotische Mensch einsichtig, da er die Störung ja auf eine gewisse Distanz zu sich gebracht hat. Er leidet aber in der Folge selbst unter seinem fixierten Verhalten (darum können stärkere psychische Schmerzen nicht mehr auf der neurotischen Ebene gehalten werden). Anthropologisch gesehen handelt es sich um eine stärkere Beteiligung der personal-existentiellen Dimension (durch die Entwicklung einer Haltung) als bei der Persönlichkeitsstörung und bei der Psychose.

Die Entwicklung der Haltung bringt zwar einen Schutz, geht aber auf Kosten des Verlusts der Diskrimierungsfähigkeit durch die Generalisierung. Der neurotische Mensch kann nicht mehr unterscheiden, wo ihm tatsächlich eine Gefahr für die Integrität seiner Person droht und wo er gut aufgehoben und geschützt ist.

Zusammenfassend kann die Neurose beschrieben werden als eine der Situation vorausgreifende *Haltung* zum Schutz vor dem spezifischen Schmerz der Hysterie. Durch die *Fixierung* der Copingreaktionen und durch den Verlust der wahmehmenden Diskriminierungsfähigkeit kommt es zu einer *Generalisierung* des Verhaltens. Die neurotische Dynamik spielt sich vor allem in der Interaktion mit der Umwelt ab.

c) *Die Persönlichkeitsstörung*

Unter dem Druck noch stärkerer Belastungen und/oder Traumatisierungen und auf der Basis einer gewissen (angeborenen) Disposition zum Erleben und Reagieren entwickelt sich eine Störform, in der das *„psychische Substrat"* der Persönlichkeit verändert wird und zu Schaden kommt. Damit wird nicht nur die Art, wie sich ein Mensch *verhält,* verändert (wie bei der Neurose), sondern auch die Art, wie sich ein Mensch *außerhalb von Belastungssituationen* erlebt und sich gibt, kurz: wie er „ist".

Das Erlebte kann aufgrund dieses völligen Durchwobenseins von der Störung nicht mehr auf Distanz gebracht werden; ein vorbeugendes, sich schützendes (und teilweise sogar geplantes) Verhalten wie in der Neurose ist in den meisten Fällen nicht mehr möglich (daneben gibt es natürlich auch „Neurotizismen" als „Überbau" bei Persönlichkeitsstörungen). Es ist, als ob die „Wunde der Psyche" offen daliege und durch *jede* Form der Berührung zu heftigen, unkontrollierbaren Durchbrüchen der Psychodynamik führt. Die *Psychodynamik* ist zum Schutz der Anlagen und zum Schutz vor weiteren Verletzungen *maximal aktiviert* bzw. *aktivierbar* (reagibel). Sie beherrscht das Bild[1]. Die Verschaltungen der psychischen Verarbeitungsstrukturen sind durch diese ständige und einseitige Alarmbereitschaft gestört, was zur Ausbildung und Bahnung von spezifischen, einseitigen Erlebnis- und Verhaltensweisen geführt hat. Er kann daher z.B. manche Information erst nach Abklingen der entkoppelten Gefühle oder nach mehrfacher Wiederholung verstehen und sich für sie öffnen.

Charakteristisch für die Persönlichkeitsstörung ist, daß der Mensch aus einem erlebten *Unvermögen* und *nicht Ertragen-Können* heraus reagiert. Dadurch kommt es zu einem haltlosen, durch den Reiz entkoppelten Reagieren mit eingeschliffener, stereotyper Psychodynamik.

Anders gesagt: Das Bild der Persönlichkeitsstörung ist geprägt von einem impulsiven, „kurz angebundenen", aus heiterem Himmel daherkommenden Nicht-Aushalten-Können einer Situation, eines Gefühls, eines Gedankens, einer Erinnerung. Der Mensch reagiert „wie ausgeklinkt", „wie kopflos", ist sichtlich verstrickt und in der unmittelbaren Situation unzugänglich.

Das hängt auch damit zusammen, daß der Mensch in der Persönlichkeitsstörung tiefer im Leid steckt als in der Neurose, er fühlt sich *identisch* mit ihm, er „ist" es, es „gehört" zu ihm, er kennt sich kaum anders. Das bedeutet aber keineswegs, daß der Mensch mit einer Persönlichkeitsstörung sich seines Leidenszustandes bewußt oder das Leiden im entsprechenden Maße selbst spüren müßte. Es ist vielmehr meistens so, daß die Einsicht und der Zugang zum eigenen Leiden (oder gar das subjektive Gewahrwerden des Vorhandenseins einer Störung!) erst im Laufe des Lebens langsam entsteht. Anlaß dafür sind konflikthafte Situationen oder sich wiederholende, in verschiedenen Lebensbereichen auftretende, gleich-geartete Probleme, in deren Folge manchmal erst eine Psychotherapie in Anspruch genommen wird. Einsicht kann daher jahrelang fehlen bzw. nicht eingestanden im Halbbewußtsein innerlich vor sich hindämmern.

d) *Psychose*

Die schwerste Form der psychischen Störung und der Veränderung des psychischen und biologischen Substrates ist schließlich die Psychose. Wenn die Störung (das Problem,

[1] Es scheint, daß bei den Persönlichkeitsstörungen vor allem die Copingreaktionen vom Typ des Aktivismus (im Verhalten) und des Totstellreflexes (gegenüber den Gefühlen) zum Einsatz kommen, während in der Neurose primär die Grundbewegungen der Copingreaktionen zum Zuge kommen. In der Psychose dürften es vor allem die Totstellreflexe sein, die von der Psychodynamik mobilisiert werden. Eine systematische Untersuchung dieser Beobachtungen fehlt allerdings noch.

das Erlebnis) z.B. aufgrund der Dauer oder der Akuität geistig *nicht aufgefangen* werden kann (Neurose) und mit der Psychodynamik nicht mehr bewältigbar ist (Persönlichkeitsstörung), dann greift es, so die Hypothese, in die Substanz der *somatischen* Struktur bzw. der neuronalen Chemie in einem viel stärkeren Maße ein. Psychologisch gesehen ist Psychose in einem existenzanalytischen Verständnis ein Versuch, durch das Aussteigen aus der Realität in einer anderen, „konstruierten" Welt einen Ort zu finden, wo ein „Dasein" noch möglich ist.
Der psychotische Mensch ist primär beschäftigt mit der *Verwirrung* durch das subjektiv Unbegreifliche. Das psychotische Erleben ist das Ich-fernste („fremdeste") von allen geschilderten Formen. Es wirkt auf den Außenstehenden fremd und unverständlich, der Realitätsbezug ist gelockert. Diese Phänomene werden von vielen Psychiatern dadurch erklärt, daß die Informationsverarbeitung, das Erleben und Reagieren primär von körperlichen Vorgängen bestimmt wird, die sich vom Denken und vom eigenen Wollen entkoppelt haben. Eine bestimmte Disposition spielt meistens eine Rolle hinsichtlich der Empfänglichkeit für die Störung.
Die psychotische Entwicklung aus dem hysterischen Formenkreis ist nach unseren Beobachtungen die Paranoia (Wahn).

2. Die Persönlichkeit

Nachdem wir die Grundformen und Intensitätsstufen psychischen Krankseins kurz beschrieben haben, soll noch kurz auf den Begriff Persönlichkeit eingegangen werden. In der Existenzanalyse wird zwischen Person und Persönlichkeit differenziert (z.B. Frankl 1975, 212, 312). Unter **Person** wird die rein „geistige" Kraft des Menschen verstanden, die „personal-existentielle Dimension" des Menschseins. Person ist das „Freie im Menschen", das Entscheidende, das nicht festgelegt ist und daher grundsätzlich „immer auch anders kann". Person ist reine „Dynamis", ohne Substrat, reine Kraft (vergleichbar mit der Flamme auf der Kerze, die auch nicht gegenständlich ist, sondern nur eine energetische Anregung von Materie darstellt). Was „Person" bedeutet, ist nicht leicht zu fassen. Da es sich um keine Substanz handelt, sondern „geistig-dynamisch" ist, entzieht es sich unserer Vorstellung. Am leichtesten kann vielleicht ein Bezug zur eigenen Erfahrung hergestellt werden, wenn Person als „das in mir Sprechende" bezeichnet wird – das, was „Ich" in mir sagt (vgl. Längle 1993b, 137).
Persönlichkeit wird allgemein definiert als „die Summe aller psychischen Eigenschaften und Verhaltensbereitschaften, die dem Einzelnen seine eigentümliche, unverwechselbare Individualität verleihen" (Sass 2000, 277). Als Grundeigenschaft werden im allgemeinen der Charakter, das Temperament, die Intelligenz und die dazugehörigen körperlichen Grundbedingungen angeführt. Ihre Mischung und Eigenheiten machen das individuelle Gepräge aus, das sowohl im Alltag als auch unter Belastungen weitgehend stabil ist und ein Leben lang mehr oder weniger unverändert anhält. Die Überformbarkeit der Persönlichkeit hält sich also in Grenzen.
Zur Persönlichkeit wird oft auch der Charakter und das Temperament gezählt. Als **Charakter** gilt die Gesamtheit der konstanten Einstellungen, Handlungsweisen, individuellen Besonderheiten und Werthaltungen[2]. Er kann fest und stark sein, kann kleinlich oder großzügig usw. sein. Neben diesem vorwiegend anerzogenen und aus persönlichen Entscheidungen erwachsenen Charakter wird unter **Temperament** das „Tempo der Gefühlserregbarkeit" (Jaspers 1973, 364; Klages 1936) verstanden, d.h. die Dauer und die Stärke der Reagibilität. Sass (2000, 277) bezieht das Temperament „eher auf die vitalen Grundeigenschaften". Damit wird mehr die Art des Antriebs und der Aktivität, die sich in Form von Gefühlen, Willensbildung und Triebleben zeigt, verstanden. Ein Temperament kann daher hitzig, kühl, phlegmatisch usw. sein.
Auf dem Hintergrund existenzanalytischer Anthropologie verstehen wir unter Persönlichkeit die psychische Struktur des Menschen, die „Psycho-Architektonik". Bildlich gesprochen kann sie verglichen werden mit einem „Bachbett", in dem der „Fluß der Psychodynamik" fließt und die Psychodynamik reguliert. In knapper Form kann die **Persönlichkeit** als die **„(angeborene und erworbene) Erlebnis- und Reaktionsdisposition"** bezeichnet werden. Die Persönlichkeit zeigt sich z.B. darin, wie schnell jemand gekränkt ist, wie leicht sich jemand geniert usw. Eine ausführliche Definition aus existenzanalytisch-psychotherapeutischer Sicht ist im folgenden Kasten (Tab. 1) wiedergegeben.
Der Begriff Persönlichkeit umfaßt somit die psychische Neigung zu spontaner Emotionalität, Affektbereitschaft und Reaktionsbereitschaft. Daß die Persönlichkeit eine organische Basis hat, ist vor allem bei Persönlichkeitsveränderungen durch körperliche Krankheiten einsichtig (Zerebralsklerose, Epilepsie, Alkohol etc.). Aber auch Körperbau, Wahrnehmungseigenschaften, Reaktionsbereitschaft usw. haben einen bedeutenden körperlichen Anteil.

Persönlichkeit = die in der psychischen Dimension verankerte **Struktur der Psychodynamik,** durch die eine umschriebene, anhaltende Neigung zu

[2] Sass (2000, 277) zählt zum Charakter nur die „langfristigen Einstellungen".

- spontaner *Emotionalität* (Gefühle, die aufbrechen, inkl. Stimmung),
- *Affektivität* (Affektbereitschaft, Impulsivität, Stimmungsänderungen)
- und *Reaktionsbereitschaft* (Verhaltensinklination und Copingreaktion) entsteht.

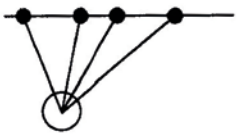
Diese Neigung wirkt sich sowohl auf das subjektive *Empfinden* als auch auf das *Verhalten* aus und hat eine körperliche Basis.

Tab. 1: Die Definition von Persönlichkeit aus existenzanalytisch-psychotherapeutischer Sicht.

3. Die Persönlichkeitsstörung

Für die Diagnose einer Persönlichkeitsstörung sind nach ICD 10 mindestens *drei* der folgenden Punkte erforderlich:

1. *Inhalt* der Persönlichkeitsstörungen: deutliche Unausgeglichenheit in den Einstellungen und im Verhalten in mehreren Funktionsbereichen wie Affektivität, Antrieb, Impulskontrolle, Wahrnehmen und Denken sowie in den Beziehungen zu anderen.
2. Das abnorme Verhaltensmuster ist *andauernd* und nicht auf Episoden psychischer Krankheiten begrenzt.
3. Das abnorme Verhaltensmuster ist *tiefgreifend* und in vielen persönlichen und sozialen Situationen eindeutig unpassend.
   Tiefgreifend meint, die „Substanz" betreffend, die Psyche, die in ihrer Struktur hier zum Vorschein kommt.



Tiefenstruktur

4. *Beginn:* Die Störungen beginnen immer in der Kindheit oder Jugend und manifestieren sich auf Dauer im Erwachsenenalter.
5. Subjektives *Erleben:* Die Störung führt zu deutlichem subjektiven Leiden, manchmal erst im späteren Verlauf.
6. *Folgen:* Die Störung ist meistens mit deutlichen Einschränkungen der beruflichen und sozialen Leistungsfähigkeit verbunden.

Möller, Laux, Deister (1996, 330) definieren Persönlichkeitsstörungen als „tiefverwurzelte, anhaltende und weitgehend stabile Verhaltensmuster, die sich in starren Reaktionen auf unterschiedliche persönliche und soziale Lebenslagen zeigen."

Dadurch zeigen sich „gegenüber der Mehrheit der jeweiligen Bevölkerungsgruppe (…) deutlich Abweichungen im Wahrnehmen, Denken, Fühlen und in Beziehungen zu anderen. In vielen Fällen gehen diese Störungen mit persönlichem Leiden und gestörter sozialer Funktionsfähigkeit einher."
Die folgende *lexikalische Kurzfassung* beschreibt das Verständnis der Persönlichkeitsstörungen aus der Sicht der Existenzanalyse und faßt einige der vorher beschriebenen Inhalte zusammen:

Persönlichkeitsstörung. Persönlichkeit ist in der Sicht der Existenzanalyse eine in der *psychischen* Dimension (vgl. Anthropologie, Dimensionalontologie) verankerte *Struktur der Psychodynamik,* durch die eine umschriebene, anhaltende *Bereitschaft* zu spontaner Emotionalität, reaktiver Affektivität (inklusive Impulsivität) und emotionalem Verhalten entsteht, die sich im Erleben und im Verhalten zeigt. Der *Ursprung* dieser Erlebnis- und Reaktions- Disposition beruht auf einer *vererbten* und einer durch Verhaltensweisen und Erleben von Lebensumständen *erworbenen* Komponente (die jeweiligen Anteile sind individuell verschieden).
Die Psychodynamik der Störung wird im *Spalten* der psychischen Integrität gesehen, die auf den spezifischen Copingreaktionen der dritten Grundmotivation beruht, vor allem auf der Distanz-Reaktion gegenüber unerträglichen Schmerzen (Ausgrenzung bzw. Einengung führt zu verhinderter Integration). Die *Ausdifferenzierung* von unterschiedlichen Persönlichkeitstypen geschieht im Hinblick auf eine bessere subjektive Lebensbewältigung. Sie erfolgt aufgrund individueller Fähigkeiten bzw. durch eine kompensatorische Bewältigung von Leid oder Defiziten in den Grundbedingungen der Existenz (Grundmotivationen). Entsprechend dieser durch die Grundmotivation dynamisch ausgeprägten Existenzbedingungen werden die Persönlichkeitstypen und Persönlichkeitsstörungen in der Existenzanalyse gruppiert in: ängstliche, depressive, hysterische/soziopathische und dependente Persönlichkeitsstörungen. Die häufigsten Persönlichkeitsstörungen finden sich im Bereich der im sozialen Kontext stattfindenden Selbstwertbildung (dritte Grundmotivation, Selbstwert): hysterische, Borderline, narzißtische und paraexistentielle (dissoziale)/paranoide Persönlichkeitsstörungen.
Die einer jeden Persönlichkeit eigene „Neigung", in einer spezifischen Weise zu erleben und zu reagieren, führt bei Persönlichkeitsstörungen zu anhaltenden, tiefgreifenden Unausgeglichenheiten und innerpsychischen Spannungen, die (auf direktem Wege oder über störungsspezifische) Copingreaktionen in ein andauerndes und gleichbleibendes, selbst- und fremdschädigendes Verhalten münden.

4. Die existenzanalytischen Entstehungsmodelle der Persönlichkeitsstörungen

Ganz allgemein sind für die **Entstehung** von Persönlichkeitsstörungen nach unseren Beobachtungen **drei Faktoren** erforderlich. Sie müssen immer gemeinsam auftreten, wobei der Einfluß der einzelnen Komponenten sehr unterschiedlich sein kann:

1. **Angeborene Disposition** (Veranlagung zur Erlebens- und Reaktionsbereitschaft)
2. **Erschütterung aller Grundmotivationen (mit Hauptthema und Nebenthemen)**
3. **Lernen:** Überformung der Anlagen und Traumatisierungen in der Lebensgeschichte durch spezifisches Üben und Trainieren im Gefordertsein von Fertigkeiten, Übernahme von Vorbildwirkungen, Identifizierungen usw. Ausbildung einer spezifischen Input-Verarbeitung mit zurückgedrängter Personalität (PEA).

Für die **Ausdifferenzierung** („Reifung") der Persönlichkeitsstörung sind neben den genannten Grundlagen die beiden folgenden Faktoren von maßgeblicher Bedeutung. Sie werden als spezifisch für die Persönlichkeitsstörungen angesehen:

- Spezifisches **Fixierungsmuster der Copingreaktionen:** Fixierung von **Aktivismen** auf der *Verhaltensebene* und Fixierung von **Totstellreflexen** auf der *Gefühlsebene* (Ausbildung der spezifischen Grundgefühle)
- Verlust des Zugangs zu den **spezifischen Gefühlen** unter den Totstellreflexen, die in der Therapie durchgearbeitet werden müssen (z.B. die spezifischen *Schmerzthemen* bei Persönlichkeitsstörungen der 3. GM)

Charakteristisch für die Entstehung der Persönlichkeitsstörungen ist nach dem existenzanalytischen Verständnis somit das Vorhandensein eines spezifischen **leidvollen Gefühls,** das so lange anhalten muß, daß **sich Copingreaktionen als Lebensstil** (und nicht nur als situationsbezogene Reaktion wie bei der Neurose) festsetzen konnten. Dadurch kommt es zu diesem typischen „Nachgeben" der Struktur der Persönlichkeit (des Selbsterlebens, des Welterlebens und Verarbeitens neuer Information). Für die Entwicklung der Störung ist daher der ***Zeitfaktor*** von großer Bedeutung. Persönlichkeitsstörungen sind „gewachsen", sind keine schnell entstandenen, fixierten Reaktionen.

Diese Charakteristika der Persönlichkeitsstörungen werden in der Existenzanalyse mit Hilfe von **drei Modellen** zur Entstehung der Persönlichkeitsstörungen beschrieben. Sie stellen unterschiedliche Zugänge bzw. Betrachtungsebenen dar. Nach dem folgenden kurzen Überblick werden sie ausführlich beschrieben.

Das erste setzt an der spezifischen **Grundstimmung** der Persönlichkeiten an. Dies ist die statische, emotionale Einfärbung des Selbst- und Welterlebens. Es vermag die *Erlebnistendenzen* der Persönlichkeitsstörungen zu erklären.

Das zweite Modell greift auf die **Grundbedingungen der Existenz** zurück und erklärt anhand der Struktur der Person die existentiellen *Themen,* um die es im Leiden der einzelnen Persönlichkeitsstörungen geht. Es erhellt den Hintergrund der durchgemachten Erfahrungen und die Mobilisierung der Psychodynamik zum Schutz vor einer spezifischen leidvollen Gefühlskonstellation.

Das dritte Modell hat das existenzanalytische **Prozeßmodell** zur Grundlage. Es vermag den Ablauf der *Dynamik* von Persönlichkeitsstörungen und wichtige Lernprozesse zu erklären.

Diese neueren Entwicklungen in der Existenzanalyse führten zu praktikablen therapeutischen Zugängen und Verstehenshintergründen von Persönlichkeitsstörungen.

5. Persönlichkeitsstörungen als Reaktion auf die Grundstimmung

Die *Grundstimmung* ist das spontane *Gefühl,* das sich einstellt, wenn die Person von nichts abgelenkt ist, sondern in Ruhe ganz mit sich allein ist (z.B. Wochenende, Urlaub, langes Warten, Alleinsein)[3].

Dies können wir als *basale Stimmung des In-der-Welt-Seins* bezeichnen, die den Tages-Stimmungen und allem Gefühlsleben unterschichtet ist wie die Farbe der Leinwand, auf welche die Bilder des Alltags projiziert werden. Heidegger (1957, 134) verwies auf die Bedeutung der Stimmung als gefühlsmäßiges Erfassen des In-der-Welt-Seins. So wie ein Magnetfeld mit unsichtbarer Kraft Eisenfeilspäne auf einer Glasplatte auszurichten vermag, so entfaltet diese Grundstimmung Kräfte auf die Einstellungen, Haltungen und Lebenskonzepte, besonders wenn sie nicht ein Korrektiv durch die bewußte Reflexion oder das offene Gespräch mit anderen erhalten.

Man kann einen Schimmer dieser Grundstimmung auf dem Gesicht dieser Personen in unbeobachteten Momenten ablesen. Auch in einer jahrelangen, innigen Beziehung kann man die Grundstimmung des Partners[4] i.a. gut ins Gefühl bekommen. Die Grundstimmung ist der betreffenden Person oft nicht bewußt.

Persönlichkeitsstörungen haben unterschiedliche Grundstimmungen, die je nach Schwere der Störung mehr oder

[3] Es dürfte der Begriff „Grundstimmung" ähnlich jenem der „Lebensstimmung" von Klages (1936) sein (vgl. Jaspers 1973, 364)

[4] Im Text wird der besseren Lesbarkeit halber das generische Maskulinum verwendet.

weniger stark ausgeprägt sind. Derzeit machten wir folgende Beobachtungen:

Die *ängstliche* Persönlichkeitsstörung ist zwar häufig angespannt, dabei aber stimmungsmäßig hell und lebendig. Ihr Gesichtsausdruck ist öfters heiter bis humorig. Sie ist empfindlich auf Verunsicherungen und jederzeit zur Aktivität bereit, ist aus der Anspannung heraus eher sprudelnd und unternehmungslustig.

Die *depressive* Grundstimmung ist bedrückt, dunkel, belastet. Sie schwingt im Leiden mit und stellt sich und den Eigenwert ständig zurück.

Die *hysterische* Grundstimmung ist dagegen grau und leer, ist widerwillig dem Unerwarteten gegenüber, empfindlich für alles Persönliche (besonders für Lob und Kritik), schnell einer unangenehmen Sache „leidig". In allem ist ein schmerzlicher Unterton. Der Gesichtsausdruck ist „fad" (es gibt kein treffenderes Wort), gelangweilt, unzufrieden. Die Reaktionsbereitschaft neigt zur spontanen Abgrenzung und zum sich Distanzieren und ist rasch mit Kritik bei der Hand. Selbst ihr *Gedächtnis* scheint von dieser Leere besetzt zu sein: hysterische Persönlichkeiten bringen spontan wenig Assoziationen und Kreativität aus sich hervor. Sie brauchen die Anregung von außen, worauf dann sehr viel Verarbeitetes und eine überraschende Eigen-Produktivität einsetzen kann. Die Erinnerung ist entweder emotional leer oder schmerzlich-wehmütig, gleichgültig, ob es sich um positive oder negative Erinnerungsinhalte handelt.

Im *Selbstbezug* fühlen sich die hysterischen Persönlichkeiten innerlich leer, können sich nicht selbst anregen und können im allgemeinen wenig mit sich allein anfangen.

Den Persönlichkeitsstörungen des Selbst (entsprechend der 3. Grundmotivation) gemeinsam ist also die Stimmung

- der inneren *Leere* („ich weiß eigentlich nicht, was ich will"),
- des ständigea sich *Verlorengehens* („bin ich echt? Wer bin ich?"),
- des *schmerzlichen Sich-abhanden-gekommen-Seins* („ich spür' mich nicht"),
- der geheimen *Selbstunsicherheit/Selbstwertunsicherheit* („bin ich den andern recht?")[5].

Mit dieser Grundstimmung einher geht das Gefühl von Haltlosigkeit, von Einsamkeit, von *Bedeutungslosigkeit* und einer immer wieder einsetzenden und je nach Schwere der Störung sich ausbreitenden *Selbstauflösung* (Gefühl von „es gibt mich nicht als Person").

Das vorherrschende Grundgefühl kann durch *spezifische Einfärbungen* oder Akzentuierungen modelliert werden und „Schlagseiten" erhalten. Die dadurch entstehenden *Ausdifferenzierungen* geben den spezifischen Diagnosen ihr Gepräge. Im Narzißmus bekommt das Grundgefühl z.B. noch die zusätzliche Einfärbung durch das Gefühl, zu kurz zu kommen. Aus der Kombination dieser Gefühle (Leere, verlorengehen… und zu kurz zu kommen) erwächst dem Narzißten das Streben, stets auf seinen Vorteil bedacht zu sein und immer gut auf sich und seinen Gewinn zu schauen. Das paranoide Grundgefühl hat dagegen die Modulation, sich ausgeliefert und verloren zu fühlen und unter der Aussichtslosigkeit der Situation zu leiden. In der Hysterie ist es das Gefühl, überrollt bzw. übergangen zu werden, beim Borderline, auf Beziehung angewiesen zu sein, um zu überleben.

Wie *lösen* nun die einzelnen Persönlichkeitsstörungen das Problem?

Wir werden uns in diesem Zusammenhang auf die Gruppe der hysterisch/soziopathischen Persönlichkeitsstörungen beschränken. Sie sind derzeit die am häufigsten diskutierten und stellen eine Gruppe dar, bei der man mit Psychopharmaka wenig Linderung im Vergleich zu anderen Persönlichkeitsstörungen erreicht. Psychotherapeutische Zugänge sind bei ihnen daher um so dringlicher gefordert. Was die Lösungsformen anlangt, sind sie wahrscheinlich am vielfältigsten und interessantesten.

Da Grundstimmungen Gefühle sind, denen man nicht ohne *ablenkende Außenhilfe* entkommen kann, bedarf es zu ihrer Veränderung der Zuhilfenahme von Welt. Bei der Gruppe der Persönlichkeitsstörungen des Selbst herrscht das Gefühl der **Leere** vor (darunterliegend, aber meistens verdeckt, ist allerdings Schmerz). Wie geht nun ein Mensch mit einer Persönlichkeitsstörung mit einem solchen Gefühl um? Eine neurotische Verarbeitung würde die – auch in ihr vorhandenen Leeregefühle – durch Verhalten (Aktivitäten) ausfüllen, wie im Einleitungskapitel beschrieben: man geht in Gesellschaft, unternimmt viel, ist überall dabei.

Der Mensch mit einer Persönlichkeitsstörung füllt die Leere dagegen mit **Erleben** aus – mit Erleben von anderen und/oder von sich selbst. Wegen der stark mobilisierten Psychodynamik bei Persönlichkeitsstörungen bekommt dieses Verlangen rasch einen *Suchtcharakter.* Diese Erlebnissucht ist bei der Persönlichkeitsstörung deutlich stärker und drängender ausgeprägt als bei der hysterischen Neurose. Sie wird zwingend. Der „Erlebnishunger" wächst sich zur „Erlebnisgier" aus.

Die Persönlichkeitsstörung ist *bedürftiger* als die Neurose. Sie schafft es nicht, mit Verhalten allein den Schmerz

[5] Möglicher weise bildet sich auch in dieser Aufzählung wieder – vielleicht in abgeschwächter Form – das Muster der Grundmotivationen ab. ähnlich den immer kleiner werdenden Puppen der Matrioschkas: in der Leere das Raummotiv der 1. GM und die Urform der Hysterie; im Sich-Verlorengehen das Beziehungsmotiv der 2. GM (Beziehung zu sich selbst) und die Urform des Borderline; im Sich-abhanden-Kommen das Personmotiv der 3. GM und die Urform des Narzißmus; in der Selbsttwert)unsicherheit das Zusammenhangsmotiv der 4. GM und die Urform der paranoiden Störung.

zu beruhigen. Die spezifischen Ängste (wie Haltlosigkeit, Beziehungsschmerz, die Angst verlassen oder hintergangen zu werden) können nicht aufgefangen und die bestehende Leere mit der ablenkenden Außenhilfe nicht kompensiert werden. Die Persönlichkeitsstörung braucht ein **Sich-Erleben** durch einen **„Kick",** durch einen *starken* Reiz, um sich daran ein wenig spüren zu können und aus dem Gefühl des Verlorenseins in der Leere herauszukommen (z.B. Überwürzen der Speisen, übertriebene und forcierte Aktionen).

Was kann nun als ein solcher „starker Reiz" dienen? Aus der Beobachtung der *Mittel,* die zum Einsatz kommen, ergibt sich eine interessante **Differenzierung** von Unterformen der einzelnen Persönlichkeitsstörungen des Selbst (bzw. der hysterischen Gruppe, wie sie auch genannt werden können)[6]. Erleben von Inhalten und Werten kann nur in der Bezugnahme auf das *eigene Leben* stattfmden. Erlebnisfülle setzt daher ein sich in Beziehung-Setzen voraus; „Er-Leben" findet nur im Beziehungsbereich statt[7]. Um also Inhalt in die Leere und Ablenkung vom beziehungslosen, einsamen Verlorensein zu bekommen, sind starke Reize aus dem Beziehungsleben mit anderen Menschen am naheliegendsten (und in der Auswirkung auch am bedeutsamsten).

1. In der *hysterischen Persönlichkeitsstörung* wird als starker Anreiz die **große Zahl** von Beziehungen eingesetzt. Das Erleben wird aus der Pluralität geschöpft, das Publikum ist Anreiz und Stachel, die Gruppe, die Quantität stimuliert das eigene Leben und hilft, die Leere zu überspielen. Es wird nicht mit Tiefe oder Qualität versucht, die „Fadesse" zu überwinden, sondern durch ein in die Breite-Gehen.
2. Der *Borderline*-Typus setzt andere Mittel ein. Er versucht die Leere durch die **Intensität der Beziehung** zu *einer* Person aufzufüllen. Er muß Beziehung *fühlen* können, um seine innere Spannung abzubauen. Er kämpft um die Beziehung, versucht den anderen in seinem Drang nach Nähe zu besitzen, klammert sich an ihn und will über ihn jederzeit verfügen können, um seines Gefühles sicher zu sein (nicht verlassen zu werden) und dadurch nicht erneut verletzt zu werden.
3. Im *Narzißmus* ist der starke Reiz, sich einen **Vorteil aus allem zu holen** und **sich selber zu erleben,** was eine bedingungslose Anerkennung vom anderen verlangt. Das hat durchaus einen Absolutheitsanspruch, wodurch das Erleben seine besondere Stärke erhält. Auch der *Streß* intensiviert die Gefühle und das sich selber Fühlen – darum kann Streß für den Narzißten wie eine Droge wirken, wie ein „Aromaverstärker". Er verhilft zum Erleben, wie gut man ist, wieviel man „mit links" geschafft hat und „auf die Schnelle" kann.
4. Bei der *paranoiden Persönlichkeitsstörung* wird eine Verdichtung des Erlebens, eine neue „Kompaktheit" des Subjekts durch die **Irrealität** und **zeitlose Dauer** der Beziehungen erreicht. Die Beziehungen haben sich „verselbständigt", sind von ihm als Person und von der Realität wie abgekoppelt und in Distanz und haben dadurch eine Macht und Unbeeinflußbarkeit bekommen. Bestimmte andere Menschen sind für den Paranoiden nun andauernd präsent, beobachten und beeinflussen das Ich ohne Unterlaß, nützen es zu ihrem Vorteil bei jeder sich bietenden Gelegenheit aus. Es ist dem Menschen mit einer paranoiden Persönlichkeitsstörung unmöglich, sich aus dem Geflecht dieser von ihm nun nicht mehr gewünschten oder angestrebten Beziehungen zu nehmen. Er muß dauernd auf der Hut sein, ist immer in Alarmbereitschaft und dadurch ständig stimuliert.

   Bei der *paraexistentiellen Persönlichkeitsstörung* ist es nicht die unablässige Aktivität anderer, die wie bei der paranoiden Störung vorherrscht, sondern es ist die eigene, zielstrebige und totale **Aktivität,** die das Leereerleben zum Verschwinden bringt. Auch die *dissoziale Persönlichkeitsstörung* lebt aus einem ähnlichen, ungebremsten und keine sozialen Grenzen respektierenden Aktivismus.

Leeregefühle und ihre thematischen Copingreaktionen bilden nicht den tiefsten Punkt in der Entstehung der Persönlichkeitsstörungen des Selbst. Die Leeregefühle verstehen wir als eine *Copingreaktion* (vom Typus des Totstellreflexes) auf den Schmerz eines Traumas, das durch die Verletzung von Grundthemen der Existenz entstand. Sie sind eine Wahrnehmung des In-der-Welt-Seins. Dies leitet über zum nächsten Kapitel.

6. Entstehung der Persönlichkeitsstörungen als Reaktion auf die Verletzung existentieller Grundthemen („Grundmotivationen")

In der Existenzanalyse wurde in den letzten Jahren ein *Strukturmodell* zur existentiellen Dynamik entwickelt (Längle 1994, 1997a,b, 1998a, 1999a, 2002). In diesem Modell sind die *Grundbedingungen erfüllter Existenz* zusammengefaßt. Existenz wird darin aufgefaßt als das Finden und Leben einer *inneren Zustimmung* zu den *vier fundamentalen Gegebenheiten* des Daseins: zur *Welt* mit ihren

[6] Cf. Diskussion und Begründung der Zuordnung dieser Persönlichkeitsstörungen zur 3. Grundmotivation im letzten Kapitel dieses Artikels.
[7] Dies ist ein Postulat, das sich aus der Theorie der 2. Grundmotivation der Existenz ergibt – vgl. Längte 1993a.

Bedingungen und Möglichkeiten, zum *Leben* mit seiner Veränderung, zum *Personsein* mit seiner Suche nach dem Wesen und zur *Zukunft,* in der der Sinn enthalten ist.

- Der Weltbezug ermöglicht ein *Sein-Können* (Grundlage von Vertrauen und Wirkmächtigkeit),
- der Lebensbezug ein *Leben-Mögen* (Grundlage der Beziehungen und des emotionalen Lebens),
- der Selbst-Bezug das *Sosein-Dürfen* (Grundlage der Authentizität und des ethischen Verhaltens),
- der Zukunftsbezug eröffnet das *sinnvolle Sollen* (Grundlage des Handelns und Werdens).

Die Themen entfalten eine Dynamik in Richtung ihrer Erfüllung und werden daher als *motivationale Kräfte* erlebt. Sie zielen auf die existentielle Erfüllung ab. Das Modell vermag auch spezifische Störungsebenen zu beschreiben und hat daher eine Relevanz für die Psychopathologie (vgl. z.B. Längle 1996, 1997c, 1998b).

Mithilfe der Grundmotivationen kann nun ein *„Inhaltsmodell"* zur Entstehung von Persönlichkeitsstörungen entwickelt werden, das die involvierten existentiellen Themen angibt. Es geht von der These aus, daß bei Persönlichkeitsstörungen *alle Grundbedingungen der Existenz von der Störung betroffen und in die Verarbeitung eingebaut* sind. Dadurch sind sie belastet, gehemmt oder kompensierend überaktiviert. Diese breite Beteiligung der Grundmotivationen schafft erst die Voraussetzungen für das heftige, entkoppelte Reagieren der Psychodynamik, wie es charakteristisch für die Persönlichkeitsstörungen ist. Bleibt die Belastung, das Trauma oder der Konflikt im Bereich von nur *einer* Grundmotivation, kommt es lediglich zur Ausbildung von Neurosen.

Zur Psychopathogenese von Persönlichkeitsstörungen kann folgender *Überblick* gegeben werden:

1. Jede Persönlichkeitsstörung hat ein *Hauptthema.*
2. In jeder Persönlichkeitsstörung sind *alle existentiellen Grundthemen* betroffen.
3. Die *Ausdifferenzierung* der Persönlichkeitsstörung erfolgt an *Nebenthemen.*

So entstehen Familien von Persönlichkeitsstörungen, deren „Geschwister" miteinander verwandt sind und Gemeinsamkeiten haben.

Die *Eintrittstelle* der Störung ist dort, wo ein existentielles Grundthema verletzt wird. Dieses stellt das *Hauptthema* der Persönlichkeitsstörung dar. Zur Traumatisierung mit dem Schweregrad einer Persönlichkeitsstörung kommt es, wenn die Einwirkung so stark ist, so lange anhält oder auf eine dispositionelle Schwäche trifft, daß die anderen Ebenen der Existenz mit erschüttert sind. In der Abb. 1 ist dies schematisch dargestellt: Liegt das Haupt-Trauma beispielsweise im Themenbereich der 3. Grundmotivation (GM), so ist das Selbstsein, der Selbstbezug, der Bereich der Abgrenzung des Eigenen vom anderen usw. betroffen. Dies ist die Ebene der Persönlichkeitsstörungen des Selbst. (Die anderen Themen mit den dazugehörigen Gruppen von Persönlichkeitsstörungen sind hier nur interessehalber und wegen der Vollständigkeit angeführt.)

Jedes Hauptthema erhält durch die Beteiligung von Nebenthemen eine Ausdifferenzierung. Insofern kann man die Hauptthemen als „plurivalent potent" bezeichnen, weil sie die Entwicklungsgrundlage einer *Gruppe* von

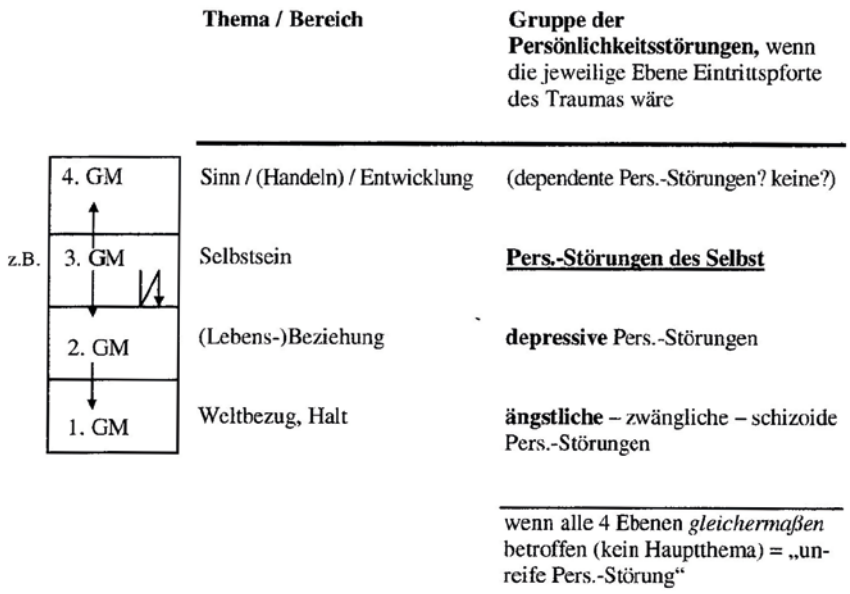


Abb. 1: Schema der Theorie zur Entstehung von Persönlichkeitsstörungen aufgrund der Erschüttenmg/Störung des existentiellen ***Hauptthemas***. Wenn die Störung nicht in der Ebene aufgefangen werden kann, sondern alle anderen existentiellen Themen mit erfaßt (wenn auch nur in geringerem Maße), bildet sich eine psychische Störung vom Schweregrad einer Persönlichkeitsstörung aus.
GM... *Grundmotivation.*

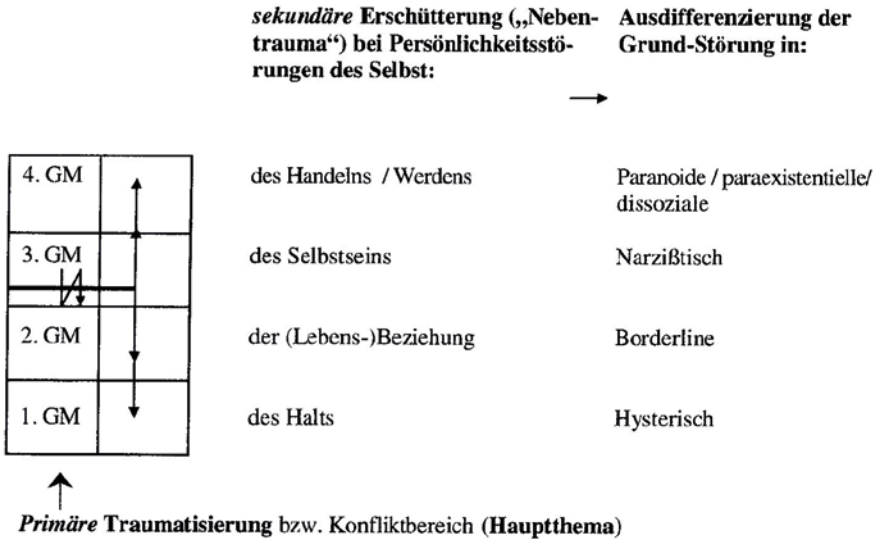


Abb. 2: Die Ausdifferenzierung der Persönlichkeitsstörungen des Selbst je nach „Einfärbung" durch das existentielle Nebenthema, das als zweitstärkstes mitbetroffen ist.

verwandten Persönlichkeitsstörungen darstellen. Die Ausdifferenzierung der Persönlichkeitsstörung innerhalb der Gruppe erfolgt durch die zweitstärkste Erschütterung/ Traumatisierung oder durch das Zusammentreffen mit einer (z.B. entwicklungsbedingten oder erziehungsbedingten) Schwächung eines existentiellen Grundthemas. Es bildet das „Nebenthema" der Persönlichkeitsstörung.
Dieser inhaltliche Zusammenhang kann *zwei Phänomene erklären,* die in der Praxis zu beobachten sind: erstens, warum es so vielfache Überschneidungen innerhalb einer „Familie" (Gruppe) von Persönlichkeitsstörungen gibt, und zweitens, warum manchmal eine genaue Zuordnung zu einer spezifischen Persönlichkeitsstörung nicht eindeutig möglich ist. Dies ist z.B. dann der Fall, wenn als Neben-Zentrum alle GM etwa gleich stark betroffen sind. Die Abb. 2 zeigt die beschriebene Ausdifferenzierung der Persönlichkeitsstörungen einer Gruppe, in diesem Falle der Gruppe der Persönlichkeitsstörungen des Selbst (also der „3. GM"). Je nach „Nebenthema" entsteht die genannte spezifische Überformung („Einfärbung") des Grundthemas. Hier ist auch die Brücke zum oben beschriebenen Modell der Grundstimmung zu finden: *Hauptthema und Nebenthema sind die Ursache der Grundstimmung,* des gefühlsmäßigen Abbildes des In-der-Welt- Seins. Der Erlebnishunger richtet sich nach diesem aus Haupt- und Neben-Thema kombinierten Gefühl, bleibt also thematisch auf der involvierten Ebene.

Symptomatologie:

Durch das Nebenthema wird – diesem Modell zufolge – die Spezifität der Persönlichkeitsstörung ausdifferenziert. Bei den Persönlichkeitsstörungen des Selbst ergeben sich folgende Spezifizierungen:

1. Im Falle der Störung der 1. GM als Nebenthema kommt es zu einer Erschütterung des **Halts** und des **Weltbezugs.** Dieses Problem vermischt sich nun mit der Haupt-Erfahrung, nicht wirklich sich selbst sein zu können. Eine solche Psychopathogenese läßt sich bei den *hysterischen Persönlichkeitsstörungen* finden. Um in der Welt dennoch Halt zu finden und um dem begleitenden, *ängstlichen* Gefühl zu entgehen, entwickeln diese Menschen ein in die Breite gehendes, *weltbezogenes* Verhalten. Es scheint, als wollten sie sich gewissermaßen darin verankern. Das vielseitige, aber doch unsichere Ausgreifen in die Welt ist wie ein Anklammem an allem, was da ist und sich bietet. Dabei wird nicht auf die Qualität geachtet; vielmehr verspricht die *numerische* Größe ein Mehr an Halt, gibt die *Vielzahl* mehr Sicherheit. Das Interesse für die Objekte besteht daher nur in ihrer bloßen Gegebenheit, für die Faktizität ihres Vorhandenseins, für die Partizipation an ihrer Anwesenheit. Sie verhilft, sich selbst mehr in *seiner* Gegebenheit erleben zu können, der *eigenen* Präsenz sicherer zu werden. Geht das Gefühl der Sicherheit verloren, springt der hysterische Mensch sofort auf das nächste sichere Gebiet. Beziehungen haben darum keinen Bestand, es fehlt der Persönlichkeit die Verläßlichkeit.
   Der hysterischen Persönlichkeitsstörung geht es wegen ihres Nebenthemas um die Sicherung des *Daseins,* das ihnen durch den Verlust des Selbstseins bedroht erscheint. Die Existenzsicherung färbt ihr spezifisches Erleben und Verhalten in der Selbstfindung ein.
2. Ist das Nebenthema die 2. GM, so besteht eine Erschütterung der (Lebens-)**Beziehung** und des **Werterlebens.** Eine Kombination dieses Nebenthemas mit

dem Hauptthema des instabilen, verlorenen Selbstseins ist typisch für die Borderline-Persönlichkeitsstörung. Die Person ist stets von einem Verlustig-Gehen der *Beziehung zum Leben* und der *Nähe zu anderen Menschen* bedroht, wodurch auch die *Beziehung zu sich selbst* verloren geht.

Ihr Verhalten ist daher auf Beziehungen konzentriert. Es ist darauf ausgerichtet, durch *Intensität und Nähe in Beziehungen Fühlung zum eigenen Leben* zu bekommen. Der Mensch mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung ist nicht interessiert an der Quantität, wie die hysterische Persönlichkeitsstörung, sondern an der *Qualität* der Beziehung, nicht an der Menge, sondern an der *Dichte,* nicht an der Weite, sondern an der *Nähe.* Er klammert sich an die Beziehungen, verschlingt sie geradezu, erwürgt sie in seinem Griff, ist voller starker Affekte für sie, zu denen sich ebenso starke Ängste vor dem Verlassen-Werden gesellen. Sie stellt die größte Angst des Borderline-Patienten dar.

3. Im Falle der *narzißtischen Persönlichkeitsstörung* liegt eine Wiederholung des Hauptthemas im Nebenthema vor. Das **Sich-selber-Sein** (das Ich-Sein) ist so massiv verletzt, daß es im subjektiven Gefühl wie ausgelöscht ist. Ohne wirklichem Ich-Gefühl erlebt sich die Person verunsichert in ihrem *Selbstwert.* Eine wirkliche Selbstfindung hat wegen des Fehlens eines echten Gegenübers und/oder wegen der Überwältigung durch den Schmerz nicht stattgefunden. Das *Ich* wird daher kompensatorisch *durch äußere Objekte* vertreten, die als „Selbst" das Ich ersetzen und repräsentieren. Äußere Objekte ersetzen aber keinen Innenbezug. Da der narzißtische Mensch kein verinnerlichtes Ich hat, verlangt er nach unbedingter *Wertschätzung von außen,* damit die Person (das „Ich") nicht aufgelöst wird. Wegen der fehlenden Ausbildung eines eigenen Ichs kann sich der Narzißt so gut wie nicht in andere Personen einfühlen oder ihnen begegnen – er findet ihre Mitte nicht, sieht nur ihre Mittel. Er kann andere Menschen daher – außer „benützen" – nur idealisieren oder entwerten („verteufeln").

   Im Narzißmus ist der Mensch mit der Selbstbildung zur Kompensation der mißglückten Ich-Findung beschäftigt. Er sucht die Kompensation aber nicht über den Halt in der Welt, und auch nicht über Beziehungen zu anderen Menschen. Beides läßt ihn ziemlich kalt. Sein existentielles Thema hat den Titel: „Wie kann ich zu mir selber kommen?" und den Untertitel: „…und mich schätzen?". Dies sucht er im Betreiben und Stilisieren des Eigenen zu finden. Alles, was seine Ich-Repräsentanzen gefährdet – und dazu genügt schon ein Fehlen von Wertschätzung – bringt ihn als Person in Gefahr. Darum reagiert er so empfindlich auf Kritik.
4. Über den Einfluß der 4. GM als existentielles Nebenthema herrscht noch etwas Unklarheit[8]. Vermutlich kann die Sinnerhellung nicht per se, sondern nur als Folge von Störungen in den drei vorangegangenen Grundthemen abhanden kommen. Das würde bedeuten, daß die 4. GM nur in Kombination mit einer (oder mehreren) anderen GM pathoplastisch werden kann, selbst aber keine pathogene Potenz hätte. Dies ist insofern verständlich, als der **Sinn- und Werdenshorizont** über die Person hinausreicht und das „Noch-Nicht" in der Existenz darstellt, somit keine unmittelbar greifbare und überformbare Größe darstellt.

   Wenn die *Zukunft* als Nebenthema zum Problem wird, entsteht eine Unsicherheit, was aus einem werden soll und wie das selbstbestimmte, authentische Leben als Person weitergehen kann, weil der *Verstehenszusammenhang,* das Sinnverständnis, der *Bezug zum größeren Rahmen* erschüttert, verletzt (verzweckt) oder verloren ist. Daneben besteht als Hauptthema die Störung des Selbstseins. Diese Kombination könnte zur Entwicklung der *paraexistentiellen,* der *antisozialen* und der *paranoiden* Persönlichkeitsstörung fiihren. Folgende Beobachtungen und Überlegungen führten zu dieser Zuordnung:

   Im Erleben einer **paranoiden Persönlichkeitsstörung** entsteht das Gefühl, nicht zu wissen, wo man „dran ist", weil „hinter dem Rücken Dinge laufen", die man nicht versteht. Aus diesem Fehlen von Zusammenhängen entstehen Vermutungen, *Verdächtigungen,* Mißtrauen und Zweifel an anderen Menschen. Überall könnte das Eigene in Gefahr geraten, von anderen Interessen ausgenützt und man selbst als loyale und integre Person hintergangen werden. Man könnte anderen Menschen nicht recht sein, wie man ist. Darin kommt die Grund-Störung der 3. GM zum Ausdruck, nämlich sein Personsein, sein eigenes Ich nicht wirklich entwickelt zu haben. Dies kann z.B. Folge eines Mißbrauchs der Person im Kontext der 4. GM sein: nicht als Person war der Mensch gefragt, nicht in seinem So-Sein, sondern in seiner Funktion wurde er benützt. Dann kennt er nur den zweckhaften Weltbezug, nicht den sinnhaften, der den Eigenwert beläßt. Auch selbst kann er nicht anders als zweckhaft-funktional denken, und jedes Handeln von anderen Menschen in diesem Sinne interpretieren.

[8] Für die zahlreichen Anregungen zu diesem Thema, wie auch zu der in dieser Arbeit vorgestellten Psychopathologie, danke ich besonders meinem Kollegen Univ.-Doz. Dr. Christian Simhandl.

Um aus dieser Spannung des personalen *Unverständnisses* herauszukommen, werden alle dieses Gefühl berührenden Inhalte miteinander in Beziehung gebracht und blitzartig auf ihn bezogen, dabei auch (unbemerkt) verdreht. Diese („egoistische") Bezugnahme aller Informationen auf ihn selbst ist Symptom des Hauptthemas, der *Störung des Selbst.* – Die ganze Welt ist schließlich feindlich und miteinander gegen den Patienten verbündet, will ihn *isolieren* (ein Bild der unbewältigten 3. GM mit der klaffenden Distanz zu den anderen!).
Aber bei aller damit verbundenen Pein formiert sich dabei andeutungsweise ein Selbsterleben (und ein Selbstwert), weil man spüren kann, wie wichtig man für alle ist.

Ähnlich verhält es sich bei der erst kürzlich beschriebenen **paraexistentiellen Persönlichkeitsstörung** (Furnica 1999). Damit wird eine fixierte Störung des Weltbezugs beschrieben, die durch die einseitige Setzung und Verfolgung von privaten Zielen ohne Abstimmung mit der Umgebung rücksichtslos verfolgt wird („Sinngebung" statt „Sinnfindung" – Sinn wird mit Zweck verwechselt). Dabei entstellt eine *Form von Dependenz* von einem „Modell des Lebens", verbunden mit einer Stagnation in der Entwicklung der Persönlichkeit (Unreife). Primär scheint die Wertempfmdung gestört zu sein; lebensrelevante Werte werden beliebig vertauscht. Selbstwert und Sicherheit im Dasein hängen vom Erlangen der Werte ab. Diese Menschen kennen vor allem den lieblosen, beziehungslosen Weltbezug. Dabei herrscht eine Angst vor Sinnlosigkeit vor, begleitet von einem latenten Gefühl der Leere und Langeweile. Die paraexistentielle Persönlichkeitsstörung lebt im ständigen Versuch, dem *existentiellen Vakuum* (Frankl) zu entkommen.
Oft handelt es sich bei Menschen mit dieser Störung um ausgesprochene *Karriere-Typen,* die ihrem Streben alles unterordnen und auch im Pivatleben nur das tun, was ihren Zielen dient. Sie sind wie blind für die Anfragen der Situation, für Bedürfnisse anderer Menschen, für die Eigenwertigkeit von Dingen. Sie sind *expansiv und egozentrisch,* beeindrucken durch ihre Hartnäckigkeit (Tenazität) und überraschen durch die Leichtigkeit, mit der sie auf die Ziele auch wieder verzichten können (Beziehungslosigkeit), sobald sie ihnen nicht weiter nützen, unerreichbar werden oder von besseren ersetzt sind.
Menschen mit paraexistentiellen Persönlichkeitsstörungen leben denselben rücksichtslosen Egoismus wie die Menschen mit **antisozialer Persönlichkeitsstörung.** Möglicherweise handelt es sich bei der paraexistentiellen und bei der antisozialen Persönlichkeitsstörung um ein und dieselbe Form von Persönlichkeitsstörung. Die antisoziale Persönlichkeitsstörung würde dann die zum Kriminellen (statt zu Karriere oder Macht) neigende Variante beschreiben.
Durch das Zusammentreffen dieser Erschütterungen, Blockaden, Zugangsverluste etc. ist die Person in ihrer *Existentialität* (d.h. in der Vollzugsfähigkeit der Existenz) so geschwächt, daß die Psychodynamik (das reine „Reagieren") situativ – selbst in unvermuteten Momenten – die Führung übernimmt, um das gefühlsmäßige Überleben als Person zu schützen. Es ist verständlich, daß in diesen Phasen akuter, subjektiv empfundener, existentieller Bedrohung kaum mehr eine wirkliche *Zugänglichkeit* zur Person besteht. Das Zusammenleben mit den Menschen mit solchen Persönlichkeitsstörungen ist aber u.a. deshalb auf die Dauer so mühsam und vielfach verletzend, weil von außen betrachtet kein Anlaß für ihren subjektiven Schmerz und ihr Bedrohtsein besteht oder auszumachen ist. Außenstehende vermögen sich i.a. keine Vorstellung zu machen, wie sehr sich Menschen mit Persönlichkeitsstörungen gefährdet fühlen.
Kann die psychisch-geistige Bedrohung nicht mehr mit der psychodynamischen Reaktion aufgefangen und abgepuffert werden, kommt die Person in die Nähe des **psychotischen Erlebens,** in das es schließlich auch übergehen kann. Dieses Phänomen tritt möglicherweise bei der Borderline-Störung am häufigsten auf. Es ist denkbar, daß Borderline-Patienten durch ihre ständigen Beziehungsaufnahmen und durch ihre energievolle Art am meisten in Gefahr sind, erneut verletzt zu werden und dadurch in eine Überforderung der psychischen Strukturen zu geraten.
Die Entstehung der Psychose würde nach diesem Modell in einem *Verlust der Kohärenz der Grundmotivationen* bestehen, so daß ihre Struktur als ganze zusammenbricht[9]. Dem Ganzheitspostulat der existenzanalytischen Anthropologie zufolge bedeutet das notwendigerweise eine erhebliche körperliche Mitbeteiligung. Damit ist ein Realitätsbezug nicht mehr möglich. Es kommt zu einem Überschwemmt-Werden durch das jeweils dominierende Defizit und durch unstrukturierte Psychodynamik. Vermutlich entsteht die Ausbildung der spezifischen Psychoseform entsprechend der Mischung der existentiellen Themen und der idiopathischen Disposition. Herrscht Angst vor, ist die Schizophrenie am wahrscheinlichsten. Ein alles überschwemmendes Gefühl von Leblosigkeit scheint bei der depressiven Psychose vorzuherrschen. Der Autonomieverlust bzw. Selbstverlust könnte zur Paranoia führen. (Ob die 4. GM zu einer Psychose führen kann, ist nicht beschrieben worden und

[9] Es ist weiteren Untersuchungen vorbehalten zu prüfen, inwieweit diese Beschreibung dem Konzept der Ich-Stärke (z.B. Scharfetters) entspricht. Die „Ich-Stärke" ist vielleicht am besten zu verstehen im nachfolgenden Modell der PEA, wo sie in Form der fehlenden Stellungnahmen deutlich wird.

theoretisch nicht anzunehmen.)
Eine Anmerkung zur **Therapie** der Persönlichkeitsstörungen sei an dieser Stelle erlaubt:
Das eben beschriebene Modell der Entstehung der Persönlichkeitsstörungen macht die Notwendigkeit deutlich, in der Therapie einen erlebnismäßigen Zugang zu *allen* Grundmotivationen zu schaffen, da alle erschüttert oder behindert sind. Dazu gehört auch ein Mobilisieren der entsprechenden Copingreaktionen. Die größte Arbeit bildet natürlich das Hauptthema der Persönlichkeitsstörung, gefolgt vom Nebenthema. Dabei können während der Therapie Reifungskrisen entstehen, weil die Themen anderer GM nach Jahren der Behandlung plötzlich zum Problem werden. Z.B. ist ein depressives oder ein ängstliches Erleben nach erfolgreicher Therapie der Persönlichkeitsstörungen als charakteristisch anzusehen. Sie zeichnen gewissermaßen die Entstehung der stufenweisen Erschütterung aller GM nach.

7. Der spezifische verdrängte emotionale Hintergrund des Schmerzes

Wie wir gesehen haben, ist der *verletzte existentielle Inhalt* der GM[10] der Boden für die Ausbildung der spezifischen Formen der Persönlichkeitsstörungen. Auf der Ebene der 3. GM wird eine solche Verletzung der Integrität der Person, ihrer Grenzen, ihrer Würde, ihres Selbstwertes, ihrer Autonomie (Entscheidungen) und ihres Eigenen und des von ihr als richtig Angesehenen immer als *schmerzvoll, peinigend, qualvoll* empfunden (Störungen der Inhalte der anderen GM werden entsprechend als verunsichernd, belastend oder frustrierend, aber nicht eigentlich als „schmerzlich" erlebt). Allen sechs Persönlichkeitsstörungen des Selbst liegt somit als einheitlicher Boden ein **Schmerz** zugrunde. In der Ausgestaltung der Persönlichkeitsstörungen des Selbst kommen die spezifischen (vielleicht alle wesentlichen?) *Formen der Verletzlichkeit* der Person zum Vorschein. Zumeist ist der Schmerz aber verdrängt (abgespalten), so daß er subjektiv – oft lange Zeit – nicht empfunden wird. Durch diese verdrängte Emotionalität entsteht jenes *Leeregefühl,* das zu dem beschriebenen Erlebnishunger führt.
Charakteristisch für die Entstehung der Persönlichkeitsstörungen des Selbst ist nach dem existenzanalytischen Verständnis somit das Vorhandensein eines Schmerzes, der so lange angehalten hat, bis sich **Copingreaktionen** als **Lebensstil** (und nicht nur als situationsbezogene Reaktion wie bei der Neurose) festsetzen konnten. Dadurch kommt es zu diesem typischen „Nachgeben" der Struktur der Persönlichkeit (des Selbsterlebens, des Welterlebens und Verarbeitens). Für die Entwicklung dieser Störform ist daher der Zeitfaktor von großer Bedeutung.

Mechanismus der Entstehung der Persönlichkeitsstörung durch die Traumageschichte:

> Durch den **persistierenden Schmerz → Nachgeben der Struktur der Persönlichkeit + Bildung von Coping-Lebenssstil** = unter **fixiertem Copingverhalten verlorenes Schmerzgefühl** = anhaltender „over-stress" und verzerrende emotionale Einfärbungen → Störung

Persönlichkeitsstörung entsteht ein für jede Störform *spezifischer* Schmerz. Wegen seiner Intensität wird er zumeist verdrängt bzw. durch die Copingreaktionen überdeckt, sodaß der Zugang zu ihm verschüttet ist. Die jahrelange Dauer des Schmerzes und seine Heftigkeit prägen die Persönlichkeit, weil er ihre Psychodynamik ständig aufs äußerste mobilisiert. Der Schmerz kann daher als *Motor* für die Entstehung der Persönlichkeitsstörung und für die Ausbildung der **Subtypen der Persönlichkeitsstörung** des Selbst angesehen werden:

1. Hysterie – **Schmerz der Leere,** des **Nicht-Seins,** des inneren Nichts bzw. Erdrücktwerdens
2. Borderline – **Schmerz des Beziehungsverlustes** und der Beziehungsgewalt
3. Narzißmus – **Schmerz des Ich-Verlustes** durch Verlust des Selbstwertes (der Ich-Repräsentanzen)
4. Paranoia – Schmerz des Funktionalisiert-Seins und des nicht Verstehens der Zusammenhänge
   Dissoziale/paraexistentielle Persönlichkeitsstörung – **Schmerz des fehlenden Gefühls von Lebenssinn**

Da vom Schmerz die Dynamik ausgeht, ist die *Therapie* erst dann *kausal,* wenn sie zu ihm vorgedrungen ist, ihn erlebbar macht (was regelmäßig mit vorübergehenden Verschlechterungen und Krisen verbunden ist) und den spezifischen Schmerz soweit behandelt hat, daß sich das fixierte Copingverhalten verändern kann.

8. Modell der Entwicklung von Persönlichkeitsstörungen auf der Basis der Prozeßebene (PEA)

Bei den Persönlichkeitsstörungen des Selbst wird die **Haltlosigkeit** (fehlende Kontrolle, Unausgeglichenheit, Impul-

[10] Existenzanalytisch gesehen hat also jede Persönlichkeitsstörung ein pathognomonisches (d.h. der Krankheit eindeutig und ursächlich zuordenbares) existentielles Thema. Es ist nach unserer Auffassung primär der Inhalt, durch den die Ausdifferenzierung erfolgt, und erst sekundär die Verarbeitungsweise (bzw. die Abwehrstruktur).

sivität, nicht halten können von störender Information) als ein Hauptsymptom in den Diagnosemanualen beschrieben. Dies ist als ein Phänomen eines Strukturdefizits zu verstehen und kann auf unterschiedliche Weise erklärt werden:

- Haltlosigkeit kann als Folge der *Grundstimmung* verstanden werden. Wenn das Grundgefühl des In-der-Welt-Seins als vital-bedrohlich empfunden wird, entsteht ein Gefühl der generellen Haltlosigkeit. Eine solche Verfassung ist mit einer erheblichen *Bedürftigkeit* verbunden, die rasch heftige psychodynamische Schutzreaktionen auslöst.
- Sie wird (entsprechend dem zweiten Modell der Entstehung von Persönlichkeitsstörungen) aus der Zerrüttung der *Grundmotivationen* verständlich, als deren Folge ein *innerer Halt- und Strukturverlust* eintritt, dem durch forcierte Psychodynamik entgegengesteuert wird.
  Weitere, umfangreichere Ausführungen über die Entstehung und Behandlung der spezifischen Schmerzes der hysterischen Persönlichkeitsstörung – vgl. gleichnamiges Kapitel in diesem Buch.
- Die Haltlosigkeit kann aber auch als Folge einer spezifischen, der Persönlichkeitsstörung eigenen Veränderung in den *personalen Verarbeitungsprozessen* gefunden werden.

Dieses dritte Modell der Entstehung von Persönlichkeitsstörungen greift auf eine Entwicklung in der Existenzanalyse zurück, die unter dem Namen **„Personale Existenzanalyse (PEA)“** das *Prozeßmodell* existenzanalytischer Psychotherapie repräsentiert (Längle 1993b,c; 1995; 2000). Es beschreibt die Abfolge der Verarbeitung von Information (Input von Erfahrungen, Gedanken, Erinnerungen, Erleben) auf der Personebene (d.h. nicht auf der Reaktionsebene der Psychodynamik).

Zum besseren Verständnis der folgenden Ausführungen sei hier ein kurzer Überblick über die PEA gegeben: Wenn die Person ein Ereignis wahmimmt (PEA-0), entsteht als erstes ein *Eindruck* in ihr (PEA-1). Dadurch ist sie ganzheitlich (und nicht nur kognitiv) erreicht und unausweichlich in einen Verarbeitungsprozeß eingebunden. Im nächsten Schritt geschieht die Verarbeitung durch *Stellungnahme* (PEA-2) über Unterschritte wie Verstehen, Gewissensfindung, Willensbildung. Der personale Verarbeitungsprozeß findet seinen Abschluß, wenn ein mit sich selbst, mit der Situation und mit den realen Möglichkeiten abgestimmtes Antwortverhalten als *Ausdruck* der Person (PEA-3) gefunden und auf die konkrete Realisierbarkeit geprüft ist.

Wenn man die Persönlichkeitsstörungen von der Seite des Verarbeitungsprozesses her beleuchtet (d.h. im Lichte der PEA ansieht), findet sich ein Charakteristikum. Aufgrund der rasch einsetzenden psychodynamischen Schutzreaktionen kommt es nicht zur Bildung einer eigenen, authentischen Stellungnahme. Die Information erzeugt einen Eindruck, der starke *Affekte* auslöst, die von ebenso starken *Impulsen* begleitet werden (vgl. die Emotionstheorie der Existenzanalyse, Längle 1993a, d). Durch die Heftigkeit des Eindrucks und des Defizits an Struktur kommt es zur spontanen Entkoppelung der Psychodynamik als Schutzreaktion vor möglichen (weiteren) Schädigungen[11]. Da keine Stellungnahme besteht, ist keine weitere Führung oder Kontrolle der Informationsverarbeitung gegeben – der Input schlägt mit der Wucht des Affekts auf die effektorische Seite durch, es kommt zum impulsiven Reagieren auf die Situation.

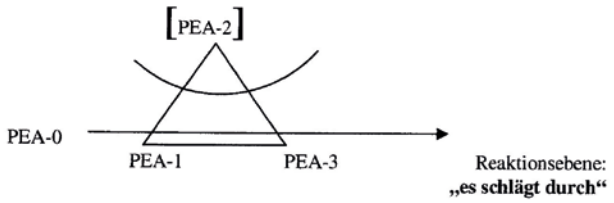


Abb. 3: Modell der Entstehung der Persönlichkeitsstörung anhand des existenzanalytischen Prozeßmodells der Personalen Existenzanalyse (PEA). Ihm zufolge kommt es nicht zur Ausbildung echter, personaler ***Stellungnahmen***. Der Eindruck wird unter Umgehung der weiteren Verarbeitungsschritte auf der psychodynamischen Ebene ***„abreagiert“***. Als Folge entsteht die für die Persönlichkeitsstörungen charakteristische ***Haltlosigkeit***.

Die situative Informationsverarbeitung bleibt auf der Ebene der „primären Emotion“ hängen. Sie ist die erste (und wahrscheinlich älteste) Reaktionsstufe der Person, die weitgehend von der Psychodynamik geleitet ist. Sie ist eine rein sicherungsorientierte Reaktionsstufe. Das Ausbleiben der Stellungnahme und der mit ihr verbundenen Führung und Kontrolle erklärt die Impulsivität der Persönlichkeitsstörungen, die diese nach innen oder außen hin haben.

Durch das Haftenbleiben in dieser ersten, sicherungsorientierten Reaktionsstufe stößt die Person nicht bis zum *„phänomenalen Gehalt“ des Eindrucks* vor. So sehr ist die Person mit der Verarbeitung der starken affektiven (innerpsychischen) Resonanz beschäftigt.

Die Folge ist, daß der Eindruck nur noch auf der **Affektebene** weiter bearbeitet wird: Verstehen, Stellungnahme, Willensbildung (PEA-2) und Handlung (PEA-3) nehmen nicht auf die reale, vom Phänomen ausgehende Botschaft Bezug, sondern ausschließlich auf die im Subjekt

[11] Zur Rolle der Psychodynamik im existenzanalytischen Verständnis vgl. Längle 1998a,b.

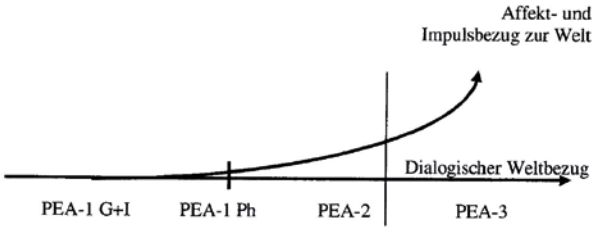


Abb. 4: Schema zur Verdeutlichung des ***Verlustes des dialogischen Weltbezugs*** an der Stelle, wo der phänomenale Gehalt des Eindrucks nicht gehoben wird (Endstufe von PEA-1), sondern die Person in der ersten Reaktionsstufe der „primären Emotion " hängen bleibt. – In der Folge beziehen sich die weiteren personalen Prozesse allein auf die subjektive Wirklichkeit der Affekte und Impulse, aber nicht auf den mit der Andersheit abgestimmten Weltbezug.

erzeugten Affekte und Impulse[12]. Der Affekt stellt sich für die Realität ein, nimmt ihren Platz ein. Das Verhalten wird weggetragen von der Affektivität. Da aber Affekt und Impuls durch die (psychischen) Persönlichkeitseigenschaften vorprogrammiert sind, kommt es, daß sich das *Erleben* immer nur *in den Mustern der eigenen Verarbeitungsschleifen dreht* – entsprechend natürlich auch das *Verhalten.* Es entsteht gleichsam ein „psychologischer Tautologismus". Der Mensch bezieht sich in seinem Erleben und Verhalten immer mehr nur noch auf sich und verliert so den Bezug zur Welt, dort wo es seine existentielle bzw. traumatisierte Thematik betrifft. In dem Bereich kommt er nicht mehr auf den Boden der Realität.

Dieses Abgehobensein vom (realen) *welthaften* Bezug und das sich Aufhalten im *affektiven* Innenbezug stellt zwar einen erheblichen Schutz vor der Welt dar, hat aber *Folgen:* die Persönlichkeitsstörung ist *unzugänglicher* als die Neurose, sowohl im Selbstbezug (Einsicht) als auch im Fremdbezug (lange Therapiedauer!).

Außerdem steht sie der irrealen Welt der *Psychose* näher. Wegen dieser Fragilität ist auch eher mit krisenhaften Verläufen zu rechnen.

Natürlich kommt es auch zu einer gewissen geistigen *Verarmung* durch das Ausbleiben neuer Eindrücke. Das erklärt auch zum Teil die Schwierigkeit mancher Menschen mit Persönlichkeitsstörungen mit dem Alleinsein. Denn eigentlich müßte es ihnen alleine gut gehen, da ihre Psychodynamik nicht entkoppelt wird – doch vielen wird dann langweilig, sie fühlen sich leer, schauen nächtelang Fernsehen, oder sie werden unruhig, greifen zum Alkohol; in der schwersten Ausprägung werden sie gar destruktiv und neigen zur Selbstschädigung (die ja praktisch immer in der Freizeit geschieht). Durch diesen Wirklichkeitsentgang werden diese Menschen zu „Zuschauern im eigenen Leben" und fühlen sich manchmal „wie in einem Film". Das Gefühl, nicht wirklich zum Leben gekommen zu sein, macht sie noch einsamer, macht Druck und Spannung und nach Jahren oft eine Verbitterung, weil das Leben nicht aufgegangen ist.

Eine weitere Folge dieses Ablaufes ist, daß die Person *nicht wirklich Stellung* bezieht (beziehen kann). Die Fähigkeit zur Stellungnahme kommt in jenem Erlebnis-Bereich, der von der Persönlichkeitsstörung besetzt ist, nicht zum Einsatz. Denn immer dann, wenn die Psychodynamik die Führung übernimmt, bedarf es keiner weiteren persönlichen Beurteilung und Abstimmung mit dem Gewissen. Dies ist nicht weiter vonnöten, da das Handlungsprogramm von einer anderen (älteren) Steuerungsebene bereits übernommen ist. Dadurch werden diese Menschen aber immer unpersönlicher und für die anderen unverständlicher und entfremden sich.

Daß das Erleben und Handeln auf der Reaktionsebene erfolgt, heißt nicht, daß es *gänzlich apersonal* wäre. Durch den Eindruck sind schon erste personale Elemente enthalten, ebenso ist das *Muster* der weiteren Verarbeitung ein personales. Aber um die volle Personalität zu erreichen, ist die dialogische Auseinandersetzung mit der vorgegebenen, vom Subjekt nicht nach Belieben oder psychodynamischem Bedürfnis konstruierten Realität Voraussetzung.

Als eine weitere Folge ist auch das *ontologisierende Erleben und Denken* anzuführen. Es ist sehr kennzeichnend für die Persönlichkeitsstörungen. Dieser kognitive Schutzmechanismus des *„es* ist so" sitzt als Ausfluß der Psychodynamik auf dem gestörten Gefühlsleben und der inneren Strukturarmut. Beides hat eine Störung des Evidenzgefühls zur Folge (das ja auch ein Gefühl ist), so daß neue Information immer wieder im Muster alter Erkenntnisschemata verstanden werden. Eine hilfreiche Geste oder ein gutes Wort kann z.B. für einen Menschen mit einer paranoiden Persönlichkeitsstörung gar nicht anders gemeint sein, als daß damit etwas gegen ihn läuft oder vorbereitet wird. Das ist ihm unmittelbar evident und hat die Charakteristik, daß „es so ist". Es ist so klar, daß „es bei diesem Menschen gar nicht anders sein kann". Diese Copingreaktion gegen die Haltlosigkeit schafft somit dort Struktur, wo keine ist. Die auf die Welt übertragene innere Strukturarmut wird dadurch ausgeglichen. Und die Welt in eine Schablone gepreßt. Fatal wirkt sich dieses „es ist so" und „du bist so" in einer engen, jahrelangen Beziehung aus: der Partner be-

[12] Um kein Mißverständnis bezüglich des Realitätsverständnisses, das im Rahmen der Psychotherapie oft diskutiert wird, aufkommen zu lassen, eine kurze Bemerkung. Natürlich richtet sich der Mensch immer nur nach den Abbildungen der Wirklichkeit, nach der „Noesis" (Husserl), und nicht nach dem „Noema", der objektiven (nur postulierbaren) Realität. Dennoch sehen wir in der Existenzanalyse in phänomenologischer Tradition die Noesis nicht als reines, „beliebiges" Konstrukt der Wirklichkeit, sondern in Anbindung an sie und in Wechselwirkung mit dem Subjekt entstanden. (Zum Wirklichkeitsbegriff in der Existenzanalyse cf. auch Längle & Wagner 2000.)

ginnt es oft zu glauben und zu übernehmen, wird verunsichert und wirr daran. Vor Publikum kann ontologisierendes Sprechen überzeugend, verführerisch wirken, weil es vorgibt, daß da jemand weiß, wie die Dinge liegen.

Fragen wir uns nun, was die **Folge** ist, wenn die Fähigkeit zur Stellungnahme nicht eingesetzt und in den Lebensbezügen nicht entwickelt ist?

a) Die Ausbildung von **innerer Festigkeit,** Konstanz, Position, Verantwortung, Verläßlichkeit und das Treffen echter Entscheidungen unterbleibt.
b) Die Entwicklung des **Eigenen,** der **Identität,** der *Abgrenzung* von anderen (und auch von sich) kann nicht wirklich erfolgen, sondern bleibt auf einer reaktiven Ebene stecken. Es entsteht ein (unfreies) *„Kleben" an sich selber,* das kein „sich auf sich *Beziehen"* darstellt, wie es die Person tut. Das führt unweigerlich dazu, daß eine **Abhängigkeit von Impulsen** (PEA-1) vorherrscht. Der Betroffene ist seinen Gefühlen ausgeliefert, denen er kein Gespür und keine durchgreifende Reflexion (Beurteilung) entgegensetzen kann (was auf der Prozeßstufe von PEA-2 einsetzen würde). Obendrein ist ihm auch der *phänomenale Gehalt* der primären Emotion unzugänglich. Das phänomenologische „Durchschauen" des Wahrgenommenen stellt ja die intuitive, geistige Fähigkeit auf der Prozeßebene von PEA-1 dar und entsteht über den dialogischen Weltbezug. Wenn aber der phänomenale Gehalt der Gefühle nicht erfaßt ist, kennt der Mensch die Gründe für seine Gefühle/Affekte nicht und kann sie daher nicht verstehen. In weiterer Folge wird es ihm auch unmöglich sein zu verstehen, wer er eigentlich ist (→ diffuses Selbstbild, Identitätsstörungen).
c) Aufgrund dieser spezifischen Defizite in der inneren Verankerung des Inputs und in seiner Verarbeitung ist der Mensch mit einer Persönlichkeitsstörung umso mehr angewiesen auf äußere Eindrücke, was bei den Persönlichkeitsstörungen des Selbst zu einem **impressionistischen Lebensstil** und zu einer Art „Wetterfahnenphänomen" führt.
d) **Reifung** ist nicht wirklich möglich. Es kommt zu einem Mangel an Ausdifferenzierung der Formen, sich präsent zu machen. Es ist sogar daran zu denken, daß hier ein psychogener Ast zur Entstehung von dementiellen Bildern angesiedelt ist: durch fehlende Stellungnahmen, Vagheit und Unklarheiten im Leben kommt es zu einer Überlastung des kognitiven Apparates. Wenn dann auch noch das Gefühl aufkommt, nicht wirklich gelebt zu haben, ist die dementielle Entwicklung eine große Entlastung.

Daß dieses allgemeine Modell der personalen Prozeßverarbeitung (PEA) tatsächlich Phänomene der Persönlichkeitsstörungen erklären kann, ist nicht nur aus der unmittelbaren *Anschauung* und dem direkt zugänglichen *Erleben* der Patienten ersichtlich. Darüber hinaus finden sich auch die für Persönlichkeitsstörungen charakteristischen *Lebensstile und Haltungen,* die manchmal erst nach Jahren der Therapie bewußt werden und artikuliert werden können. Das Ausbleiben der Stellungnahme kann z.B. mit der Haltung verbunden sein, keinerlei Recht auf eine eigene Meinung zu haben, besonders wenn „Erwachsene" oder (überhaupt) andere Menschen zugegen sind. So wagte es z.B. eine Patientin in ihrem ganzen Leben nie ihre Meinung zu sagen, wenn jemand anderer bereits seine Meinung zum Ausdruck gebracht hatte, und z.B. sagte, was ihm gefällt oder schmeckt. Subjektiv hätte sie dies als „ungerecht" empfunden, es wäre ihr nicht „zugestanden" (Über-Ich-Dominanz). Sie war mit fünfzig Jahren erstaunt darüber, daß es „erlaubt" und sogar wichtig sei, sich auch in so einem Fall eine eigene Meinung zu bilden und sie gegebenenfalls zu äußern.

Natürlich hat der Verlust von Stellungnahmen auch und vor allem *biographische Hintergründe*. Die Angst vor dem Liebesverlust, das Übergangen-Werden, der Mißbrauch usw. spielen ursächliche Rollen. Während in der Neurose die eigene Meinung noch gewußt wird (wenn sie vielleicht auch unterdrückt wird), geschah in der Entwicklung der Persönlichkeitsstörung eine solche *Gewöhnung an die Verletzung,* daß sich in Reaktion auf sie ein *Lebensstil* entwickelt hat, in welchem es zum Verlust und Vergessen des Eigenen und der eigenen Meinung kam. Das spontane Reagieren und das Schablonenverhalten brachten dafür eine Reduzierung des Leidensdruckes.

Das Ausbleiben der Stellungnahme kann auch ein spontaner *Selbstheilungsversuch* sein, um einer *überstarken Selbstkontrolle* zu entgehen. Durch das ständige (narzißtische) sich Beurteilen und sich kritisch Einschätzen, ob sie auch alles möglichst gut mache, entstand z.B. bei einer intelligenten jungen Frau eine Handlungsblockade. Sie ging gewissermaßen auf dem Weg von PEA-1 zu PEA-3 verloren; Motivation und Initiative versiegten. Man hätte ihr Leiden nicht unbedingt mit diesem Modell zu beschreiben versucht, aber ihre Schilderung legte es nahe. So wurde ihr das PEA-Modell vorgestellt, mit dem sie sofort etwas anfangen konnte. Es gab ihr eine direkte Erklärungshilfe für ihr bis dahin noch unformuliertes Erleben: sie habe sich antrainiert, Stellungnahmen und Beurteilungen generell zu vermeiden, um der verunsichernden Selbstkontrolle zu entkommen. Sie lebt nun einen impressionistischen Stil, läßt sich affizieren, um mit der Schubkraft des Affekts (und einem immer atemloseren Getriebensein) in den effektorischen Ast von PEA-3 hinüberzukommen. Damit wurde sie wieder handlungsfähig, aber auf Kosten der Tiefe und der Ich-Nähe ihres

Tuns. Dieses glitt mehr und mehr in ein Agieren ab. Sie konnte diese Entwicklung bei vollem Bewußtsein über die Jahre hinweg an sich selbst beobachten.
Für die Entstehung der Persönlichkeitsstörungen der 3. GM gibt das Prozeßmodell noch eine weitere Erklärung her. Im Mittelpunkt dieses Modells steht die fehlende Ausbildung von Stellungnahmen (PEA-2). Was bedeutet das für die Existenz? Welchen Stellenwert hat die Stellungnahme für die Person? – Die **Stellungnahme** stellt **das intimste Eigene** der Person dar. Es geschieht in ihr die Abstimmung mit allen lebensrelevanten Werten und schließlich mit dem intimsten Ich, in welchem die Authentizität der Person begründet liegt (vgl. dazu Längle 1999b). Wenn die Stellungnahme nicht vollzogen wird, also nicht geboren und nicht entfaltet wird, sondern „intrauterin" bleibt, kann das intimste Ich vor der Welt geschützt und erhalten bleiben.
In Kombination mit den Nebenthemen des Strukturmodells der Grundmotivationen (cf. Kapitel 6), kann wiederum eine **subgruppenspezifische Differenzierung** der Entstehung der Persönlichkeitsstörungen des Selbst erstellt werden:

Hysterie:
Aus Angst, nicht wahrgenommen zu werden, sondern wieder – wie so oft – **übersehen zu werden,** und z.B. in der eigenen Meinung nicht ernst genommen zu werden, wird die eigene Stellungnahme und Meinung gar nicht erst gebildet, um sich den Schmerz eines erneuten Übersehenwerdens zu ersparen.

Borderline:
Aus Angst vor **Beziehungsverlust bzw. vor Gewalt,** die auf die Person (auf das ganz Eigene) gerichtet werden könnte, wird die eigene Stellungnahme nicht ausgebildet. So bleibt das Wertvollste gut versteckt und vor weiterer Zerstörung bewahrt.

Narzißmus:
Aus Angst, daß das Eigene durch **Kritik** zerstört werden könnte bzw. vor den anderen nicht bestehen könnte, wird keine Stellungnahme ausgebildet. Das wirklich Eigene bleibt hinter Schablonen und Ich-Fassaden versteckt.

Paranoide und *paraexistentielle/antisoziale Persönlichkeitsstörung:*
Aus der paranoiden Angst vor Nachstellungen, vor Ausgenutztwerden und vor **Hintergangen-**Werden wird die Stellungnahme nicht ausgebildet, weil sonst das Eigenste „betrogen" und „gestohlen" werden könnte. Aus der Angst vor der Leere und dem Schmerz des fehlenden Eingebettetseins in einen größeren Zusammenhang stellt sich die paraexistentielle und die antisoziale Persönlichkeitsstörung in einen selbst geschaffenen Sinnkontext, der auf seine Ethik hin nicht weiter geprüft wird.

9. Diskussion zur Zuordnung der Persönlichkeitsstörungen des Selbst

Wir fassen diese sechs Persönlichkeitsstörungen unter der *Bezeichnung* „Persönlichkeitsstörungen des Selbst" zusammen. Diese Benennung ergibt sich aus der existenzanalytischen Theorie der *Grundmotivationen.* Allen diesen Persönlichkeitsstörungen gemeinsam ist nämlich das existentielle Hauptthema, das ihnen als Problem zugrunde liegt: die Selbstfindung, die Selbstwertausbildung, die Abgrenzung bzw. schützende Bewahrung des Eigenen, Authentischen, Inneren, die Bewahrung des Eigenen im dialogischen, personalen Austausch mit den anderen Menschen, die gewissenhafte Abstimmung des eigenen Handelns mit den anderen Wertbezügen. Dies sind genau die Themen der 3. GM in der Existenzanalyse.
Eine Frage ist, ob die *Zahl* dieser Persönlichkeitsstörungen auf sechs beschränkt ist. Es ist weiter oben schon gesagt worden, daß in der Zuordnung der Persönlichkeitsstörungen in der 4. GM noch etwas Unsicherheit besteht, und hier der Stand der gegenwärtigen Untersuchungen referiert wird. Es ist denkbar, daß sich auch weitere Persönlichkeitsstörungen in die Gruppe der Persönlichkeitsstörungen des Selbst einordnen lassen, vielleicht auch solche, die erst neu beschrieben werden.
Die angeführten Persönlichkeitsstörungen wurden aufgrund zahlreicher, über Jahre gesammelter Einzelfallstudien und ihrer phänomenologischen Analysen hier eingeordnet. Für diesen Prozeß der Zuordnung war die Theorie zur Psychopathogenese dieser spezifischen Persönlichkeitsstörungen wichtig. Ihre Ergebnisse wurden durch die theoretischen Elemente vor allem der Grundmotivationen gebündelt und miteinander in Beziehung gebracht. Aus der phänomenologischen Analyse der Themen der Störungen fanden sich sechs Persönlichkeitsstörungen, die in diese Gruppe zusammenfallen: die hysterische, die Borderline, die narzißtische, die paranoide, die paraexistentielle und die dissoziale Persönlichkeitsstörung.
Die Clusterung von gerade diesen sechs Störformen der Persönlichkeit ist bisher aus der Literatur nicht bekannt. Katschnig (2000) stellte jüngst auch eine Zusammenfassung von vier Persönlichkeitsstörungen vor, die sich weitgehend mit dieser überschneidet. Ihm diente nicht die existentielle Thematik als Grundlage, sondern er orientierte sich an den sozialpsychiatrischen Auswirkungen der Störung (was zwar dem existentiellen Zugang sehr nahe steht, aber doch den Innenbezug weniger im Auge

behält). Es ergibt sicht in der Folge ein Unterschied in der Klassifizierung bei der vierten Störform. Katschnig (ebd. 7) faßt die hysterische, borderline, narzißtische und antisoziale Personlichkeitsstörung als „extrovertierte Persönlichkeitsstörungen“ zusammen, weil ihnen „gemeinsam ist, dass sie ein ‚Publikum‘ brauchen, an das die von diesen Störungen betroffenen Personen appellieren, das sie manipulieren oder das sie offen und direkt, ausbeuten‘.“
Es bedarf wahrscheinlich weiterer Untersuchungen, um zu prüfen, ob der soziale Appell von der antisozialen Persönlichkeitsstörung größer ist als jener der paranoiden Persönlichkeitsstörung. Ihr soziales Involviertsein scheint mir jedoch offenkundig zu sein, wenn auch versteckter als das antisoziale, aber wahrscheinlich nicht weniger intensiv. Weiters ist zu überlegen, ob die antisoziale Persönlichkeitsstörung im selben Maße ein Publikum braucht wie z.B. die hysterische, oder ob die Gemeinschaft, die Mitmenschen lediglich der auffallendste Angriffsort ist, an der sich die Problematik entlädt (und sich vielleicht auch im Umgang mit Tieren oder auch Wertgegenständen finden läßt).
Unter dem Aspekt der „Ausbeutung“ gehört die paranoide Persönlichkeitsstörung sicherlich nicht zu dieser Gruppe, die antisoziale und die paraexistentielle aber sehr wohl.
Eine noch nicht ganz abgeschlossene Diskussion in der Existenzanalyse ist derzeit, ob die paraexistentielle Persönlichkeitsstörung zur 3. GM oder zur 4. GM gehört. Hier wurde sie erstmals der 3. GM zugeordnet mit der Begründung, daß die 4. GM keine eigene Persönlichkeitsstörung ausbilden kann, ohne daß der „Unterbau“ der Persönlichkeit im Bereich der 1. bis 3. GM gestört ist.
Abgesehen von solchen offenen Fragen, die zur Theorieentwicklung gehören, scheint uns das existenzanalytische Modell jedoch bereits viele Anregungen zum Verständnis und zur Behandlung von Persönlichkeitsstörungen zu enthalten. Vor allem gibt es auch eine anthropologisch begründete Zuordnung und Herangehensweise in das Orchester der Theorien und Modelle.

Literatur

Heidegger M. (1957) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer

Frankl V.E. (1975) Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bem: Huber

Furnica Ch. (1999) Die „paraexistentielle“ Persönlichkeitsstörung. In Existenzanalyse 16, 1, 13–17

ICD-10 (1991) Internationale Klassifikation psychischer Störungen, Kapitel V (F). Bem: Huber

Jaspers K. (1973) Allgemeine Psychopathologie. Berlin: Springer, 9°

Katschnig H., Demal U., Lenz G., Berger P. (2000) (Hrsg.) Die extrovertierten Persönlichkeitsstörungen. Borderline, Histrionische, Narzisstische und Antisoziale Lebensstrategien. Wien: Facultas

Klages L. (1936) Grundlagen der Charakterkunde. Leipzig: Barth, 8°

Längle A. (1993a) Wertberührung. In Längle A. (Hrsg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 7, 1+2. Wien: GLE-Verlag, 22–59

Längle A. (1993b) Personale Existenzanalyse. In Längle A. (Hrsg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 7, 1+2. Wien: GLE-Verlag, 133–160

Längle A. (1993c) Ein Gespräch zur Selbstfindung anhand der Personalen Existenzanalyse. In Glossar zu den Emotionsbegriffen. In Längle A. (Hrsg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 7, 1+2. Wien: GLE-Verlag, 161–173

Längle A. (1994) Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. In Bulletin der GLE 11, 1,3–8

Längle A. (1995) Personal Existential Analysis. In Psychotherapy East and West. Integration of Psychotherapies. Seoul: Korean Acadamy of Psychotherapists 1995, 348–364

Längle A. (1996) Der Verlust des Zusammenhalts. Psychopathologie und existentielle Themen in der Schizophrenie. In Existenzanalyse 13, 3, 13–22

Längle A. (1997a) Das Ja zum Leben finden. In Längle A., Probst Ch. (Hrsg.) Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 13–33

Längle A. (1997b) Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung. In Längle A., Probst Ch. (Hrsg.) Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 149–169

Längle A. (1997c) Die Angst als existentielles Phänomen. Ein existenzanalytischer Zugang zu Verständnis und Therapie von Ängsten. In Psychotherapie, Psychosomatik und Psychologie 47, 227–233

Längle A. (1998a) Lebenssinn und Psychofrust - zur existentiellen Indikation von Psychotherapie. In Riedel L. (Hrsg.) Sinn und Unsinn der Psychotherapie. B a- sel: Mandala, 105–124

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

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

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

Längle A. (1999b) Die anthropologische Dimension der Personalen Existenzanalyse (PEA). In Existenzanalyse 16, 1, 18–25

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

Längle A. (2002) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie, (in Druck)

Längle A., Orgler Ch., Kundi M. (2000) Die Existenzskala (ESK). Göttingen: Hogrefe

Längle A., Wagner R. (2000) Die existentielle Wirklichkeit. Ein existenzanalytisches Verständnis fundamentalen Bezogenseins. In Fazekas T. (Hrsg.) Die Wirklichkeit der Psychotherapie. Beiträge zum Wirklichkeitsbegriff. Klagenfurt: Kitab-Verlag, 47–55

Möller H.J., Laux G., Deister A. (1996) Psychiatrie. Stuttgart: Hippokrates

Sass H. (2000) Persönlichkeitsstörungen. In Heimchen H., Henn F., Lauter H., Sartorius N. (Hrsg.) Erlebens- und Verhaltensstörungen, Abhängigkeit und Suizid. Psychiatrie der Gegenwart, Bd 6. Berlin: Springer, 295–330, 4°

Im Original erschienen in: Tagungsbericht „Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse“, 1992 (S. 134–46), GLE-Verlag

STELLUNGNAHMEN AUFGRUND BIOGRAPHISCHER ERFAHRUNGEN IN IHRER BEDEUTUNG FÜR DAS AKTUELLE HANDELN

Christoph Kolbe

Im Verlauf einiger Gespräche berichtet mir eine Frau, daß es ihr immer wieder passiere, daß sie Aufgaben, die sie sehr interessierten und die ihr wichtig seien, nicht zuende bringe. Irgendwann breche sie ab, die Dinge blieben liegen, und sie fühle sich blockiert. Da sie dieses Verhalten zunehmend behindere und belaste, wünsche sie sich Klärung. Nachdem wir der Frage nachgegangen waren, was ihr diese Aufgaben bedeuten, welchen Wert sie für sie haben, und damit offensichtlich war, daß sie einen bedeutenden Stellenwert für sie besitzen, schloß sich in den Gesprächen eine biographische Arbeit an, die erhellte, daß ihre Mutter eine sehr begabte Frau war, die jedoch eifersüchtig darüber wachte, nicht überflügelt zu werden. Ihre unausgesprochene Botschaft an die Tochter war: “Ich liebe dich nur, wenn du nicht besser bist als ich.” Meine Klientin nahm als Tochter zu dieser Botschaft folgendermaßen Stellung. “Es ist besser, wenn ich meine Begabungen und Interessen nicht voll realisiere, weil ich sonst abgelehnt werde.” Natürlich handelte es sich hierbei um eine unbewußte Stellungnahme intuitiver Art. Die Klientin entwickelte eine große Sensibilität für mögliche Gefährdungen und neigte schließlich dazu, sich generell eher zurückzunehmen, ihre Leistungen zu relativieren und zu nivellieren oder sich Dingen und Aufgaben zuzuwenden, die in ihrer Umgebung außer Konkurrenz standen. Es wurde im Verlauf der Gespräche offensichtlich, daß die unbewußt vollzogene Stellungnahme, die sie früher vor dem Liebesverlust der Mutter schützte, sie heute hinderte, ihre kreativen Potentiale zu entfalten. Als sie das erkannte, war es, als wenn ein Knoten geplatzt wäre.Sie fühlte sich nicht mehr festgelegt von ihrer unbewußten Stellungnahme. Nachdem ihr dies deutlich wurde, brach jedoch ihre Betroffenheit über eine Mutter auf, die sie nur in einer ganz bestimmten Weise geliebt hat und die darauf achtete, daß sich bestimmte Potentiale nicht weiter entfalteten. Diese Erfahrung relativierte das von der Tochter eher idealisierte Bild der Mutter, die sich exclusiv und mit Ideenreichtum um ihre Tochter kümmerte. An diesem Punkt begann eine längere therapeutische Begleitung.

Eine Fülle von Beispielen ähnlicher Art aus der eigenen therapeutischen Erfahrung – ausgehend von aktuellen Ängsten, Störungen und Beziehungsschwierigkeiten – ließen sich hier anfügen.

Eine zweite Beobachtung:

Von verschiedenen Ausbildungsteilnehmerinnen und Ausbildungsteilnehmern weiß ich, daß sich im Verlauf der Ausbildung persönliche Themenkreise und Fragestellungen herauskristallisiert haben, die sie dazu veranlaßt haben, diese Fragestellungen im Kontext biographischer Arbeit vertieft und nicht selten über einen längeren Zeitraum anzugehen. Ich möchte in diesem Zusammenhang ein Bild gebrauchen: Existenzananlyse ist Analyse auf Existenz hin. Sie fragt deshalb besonders danach, was dem einzelnen Menschen wertvoll und wichtig ist, wo ihn das Leben ruft. Dabei gilt es, sich seiner Freiheit und Verantwortlichkeit bewußt zu werden und diese zu realisieren. Aufgrund dieser Dynamik einer nach vorne gerichteten Bewegung scheint es jedoch an einzelnen Stellen von jedem Menschen immer wieder so erlebt zu werden, daß ihn unsichtbare Gummibänder, die immer straffer zu werden scheinen, festhalten, wenn nicht gar zurückziehen. Diese Gummibänder haben nicht selten ihre Verankerung in Einstellungen aufgrund prägender biographischer Erfahrungen, die tief verwurzelt sind und beim übermäßigen Belasten an den Grundfesten des persönlichen Sicherheitsempfindens oder Weltbildes rütteln. In diesem Zusammenhang eine dritte und letzte Beobachtung, die ich relativ häufig mache: Klienten und Ausbildungskandidaten betonen in Erstgesprächen immer wieder, sie fänden es gut, daß die Existenzanalyse nicht vergangenheitsorientiert sei. Das Leben müsse ja nach vorne gelebt werden, und es habe doch wenig Sinn, sich langen Auseinandersetzungen mit den eigenen Eltern und dem persönlichen Gewordensein zuzuwenden. Schließlich könne man ja daran sowieso nichts ändern, und das sei außerdem schon lange her. So sehr hier einerseits das echte Gespür zugestanden werden muß, nicht aufgrund eines Kausalitätsprinzips determiniert zu sein,

so sehr bleibt andererseits der Eindruck, daß eine – unter Umständen schmerzhafte – Auseinandersetzung mit prägenden Erfahrungen und Überzeugungen vermieden werden soll – durch eine gute Theorie legitimiert. Hier scheinen persönliche Idealisierungen der Kindheitserfahrungen und Eltern eine wesentliche Rolle zu spielen. Darum jedoch kann es der Existenzanalyse nicht gehen. Mein Beitrag ist von der Überzeugung geleitet, daß der biographischen Arbeit innerhalb der Existenzanalyse ein großes Gewicht beizumessen ist.

I. Zum Verhältnis von existentiellem und strukturellem Ansatz in der Betrachtung des Menschen

Mir scheint es wichtig, einen Gesichtspunkt, der das Gespräch zum Thema möglicherweise erschwert, an den Anfang meiner Ausführungen zu stellen. Es ist die Frage nach dem Verhältnis eines existentiellen Ansatzes zu einem strukturellen Ansatz in der Betrachtung des Menschen (vgl. auch Bollnow 1984, 21–23). Gerade wenn wir den Boden biographischer Arbeit betreten, begegnen wir zunächst einmal einer Fülle phasenspezifischer Entwicklungsmodelle. Ihnen liegen oft langjährige Forschungen und weitreichende Erfahrungen zugrunde. Sie erklären jedoch nicht den existentiellen Aspekt des Menschseins. Dieser Unterscheidung muß man sich ohne Wertung bewußt sein. Tatsächlich fokussieren beide Ansätze die menschliche Entwicklung unter verschiedenen Gesichtspunkten: in existentieller Hinsicht im Hinblick auf das persönliche Gewordensein und in struktureller Hinsicht im Hinblick auf phasenspezifische und allgemein zu beobachtende Entwicklungsverläufe.

Die Existenzphilosophie hat eine Auffassung vom Menschen entwickelt, in der es schlechthin keine Stetigkeit gibt. In existentieller Hinsicht gilt das Prinzip der Unstetigkeit, wie es in der Stellungnahme, der Wertung, der Entscheidung, aber auch der Erschütterung oder der Krise zum Ausdruck kommt. Zur Existenz kommt der Mensch, wo er antwortet auf das, was ihn angeht.

Jenseits dieses existentiellen Ansatzes jedoch lassen sich für das menschliche Leben Phasen und Zyklen beschreiben, die eine gewisse Stetigkeit mit näher bestimmbaren Charakteristika zur Grundlage haben. Ein solches Modell stellt beispielsweise der bekannte Lebenslaufforscher Tobias Brocher in seinem Buch „Stufen des Lebens“ vor (Brocher 1985). Es kann nun nicht darum gehen, den einen Ansatz für richtig und den anderen für falsch zu halten. Es muß vielmehr gesehen werden, welche Aspekte der Entwicklung und Reifung ein phasenspezifisches Modell versucht zu fassen (z.B. psychosexuelle, biologische, soziale). Und es muß gesehen werden, daß mit einem derartigen Modell in existentieller Hinsicht noch nichts ausgesagt ist: Wie wird sich ein Mensch in einer bestimmten Lebensphase angesichts bestimmter Bedingungen entscheiden? Mit dieser Differenzierung können wir folgende Verschränkung zusammenfassend zunächst festhalten: So sehr sich der Mensch erst in existentieller Hinsicht als Mensch erweist, so wenig gibt es den Menschen ohne Anlage, Typus und Prägung in seiner jeweiligen Lebensphase.

II. Der existentielle Ansatz der Existenzanalyse

Frankl hat für die menschliche Willensfreiheit herausgearbeitet, daß Voraussetzungen wie Triebe, Schicksal, Anlage nur bedingen, nicht aber bestimmen können. Der Mensch als geistiges Wesen findet sich der Welt – seiner Umwelt wie auch seiner Innenwelt – nicht nur gegenübergestellt, sondern: Er nimmt ihr gegenüber auch immer irgendwie Stellung. Und wie er sich verhält, ist Ausdruck seiner Individualität, Einzigartigkeit und Freiheit. Menschsein heißt, immer auch anders werden können, weil die Person schöpferisch, frei ist. Deshalb ist niemals vorherzusagen, wie sich ein Mensch tatsächlich verhalten wird. Eine derartige Vorhersage ließe sich nur aufgrund des Charakters oder des Typus treffen, nicht jedoch aufgrund der Person. Sie ist wesentlich unberechenbar. Deshalb kommt Frankl zu der Aussage, daß sich auch von der Kindheit nicht sagen läßt, daß sie den Lebenslauf eindeutig bestimme. “Letzten Endes wird menschliches Verhalten jedenfalls nicht von Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von einer Entscheidung, die er trifft. Ob er es nun wissen mag oder nicht: er entscheidet, ob er den Bedingungen trotzt oder weicht, mit anderen Worten, ob er sich von ihnen überhaupt und in welchem Maße er sich von ihnen bestimmen läßt.” (Frankl 1984, 158)

III. Schlußfolgerungen für die biographische Arbeit

Diese Überlegungen sind den Kennern der Existenzanalyse vertraut, und genau hier ist der Ort, an dem ich mit meinen Überlegungen ansetze.

1. Für die biographische Arbeit – ich beschränke mich hier mit dem Gebrauch dieses Begriffes auf die Auseinandersetzung mit der eigenen Kindheit – bedeutet dies zunächst zu erhellen, welche Gesichtspunkte das Kind für seine Entscheidungen als wichtig angesehen

hat. Existenzanalytisch ist damit die Frage nach Sinn und Werten angesprochen, denn Entscheidungen sind Wertentscheidungen.

2. Weiterhin ist anzuschauen, welche Bedeutung die früher getroffene Entscheidung für das aktuelle Erleben und Gestalten hat. Frankl hat in diesem Zusammenhang den Hinweis gegeben, daß die Entscheidung von heute der Trieb von morgen sei (Frankl 1984, 143). Neigungen zu Verhaltensmustern oder Inszenierungen immer wieder ähnlicher Situationen bzw. Beziehungskonstellationen könnten hier ihre Ursache haben.
3. Zuletzt stellt sich die Frage, wie es gelingt, eine Einstellungsänderung zu vollziehen. Das schließt insbesondere die Zeit ein, die es bedarf, die einzelnen Schritte auch emotional zu vollziehen.

Auf das Thema "Verarbeitung biographischer Erfahrungen" bin ich gestoßen, als ich bei mir selbst feststellte, wie stark mein aktuelles Handeln von meiner spezifischen Verarbeitung biographischer Erfahrungen geprägt war – nicht immer, nicht überall, doch oft an mir wichtigen Punkten. Wo es für mich scheinbar unlösbare Konflikte gab, bin ich ihren tieferen Zusammenhängen nachgegangen. Oft mußte ich feststellen, daß ich mir in meinem Verhalten regelrecht zuschaute. Nicht selten war ich mit meinem Kopf weiter als mit meinem Vermögen. Nach und nach sah ich diese Zusammenhänge auch bei anderen Menschen, die aus ihrem Erleben berichteten. Und ich lernte sehen, wie lange der Weg dauern kann, bis sich aus der Erkenntnis einer bestimmten Haltung und Einstellung incl. ihrer Ursachen, die dazu geführt haben, eine Einstellungsänderung vollzieht, die im Sinne einer integrierten Emotionalität als tragend erlebt wird.

Mir ist aufgefallen, daß gerade beim Blick auf das Personale eigentümlich auch das Verhaltensmuster, der Typus und der Habitus berührt sind. Ich habe an mir und anderen sehen gelernt, wie die Freiheit der Person bedroht ist von Ängsten und persönlichen Ideologien oder Abwehrmechanismen, die in einer bestimmten Situation entwickelt werden, aber nicht in dieser Situation begründet sind.

Nun ist dies eine inzwischen populäre Beobachtung, die verschiedene Wissenschaften zu der Frage geführt hat: Wie beeinflussen spezifische elterliche Prägungen und Einflüsse und – aus soziologischer Sicht – der soziokulturelle Kontext das Erleben und Verhalten des Menschen? Der Existenzanalyse ist eine derartige Fragestellung zu kurz gegriffen. Sie lehnt das in dieser Frage implizierte Kausalitätsprinzip ab: Weil ein Mensch die und die Kindheit hatte, läßt sich nicht automatisch schließen, daß er so und so geworden sein muß. Das Gewordensein ist vielmehr Ausdruck der personalen Stellungnahmen und Realisationen angesichts der Bedingungen, denen gegenüber sich das Kind bzw. der Mensch vorfindet. Deshalb fokussiert die Existenzanalyse in der biographischen Arbeit insbesondere die Stellungnahme, indem sie auch die Bedingungen hierfür in den Blick nimmt. Dieser existentielle Blickwinkel darf dabei jedoch nicht der Gefahr erliegen, die genannten soziokulturellen, psychischen, physischen, konstitutionellen etc. Bedingungen zu bagatellisieren oder in ihrer Bedeutung zu unterschätzen.

IV. Ein Beispiel

Eine Frau, Mitte vierzig, berichtet von einer starken Müdigkeit, die sie ständig habe. Sie könne sich diese Müdigkeit nicht erklären, da sie mehr als ausreichend schlafe. Tatsächlich wirkt sie abgespannt, gleichzeitig aber auch drahtig und voller Spannung. In ihrer Partnerschaft, im Beruf und im Freundeskreis gilt sie als starke, selbstbewußte Frau, die das Leben im Griff hat. Sie kümmert sich intensiv um ihre alte Mutter, die auf ihre Hilfe dringend angewiesen sei. Sie selber meint, das Leben ganz gut zu bewältigen, könne sich nur diese belastende Müdigkeit nicht erklären, die sie ständig empfinde.

Es zeigt sich also zunächst für diese Frau eine bestimmte Verhaltensauffälligkeit, die sie stört und über die sie nicht frei verfügen kann. Tatsächlich schränkt sie diese Müdigkeit in der Möglichkeit ein, sich offen zu halten gegenüber den Erscheinungen des Lebens (phänomenologische Grundhaltung!).

Im weiteren Verlauf des Gesprächs beginnt die Frau davon zu berichten, daß es eigentlich ganz anders sei, als alle anderen dächten. Das Leben empfinde sie als überaus anstrengend, sie habe das Gefühl, immer gut und perfekt sein zu müssen, weil man sie sonst ablehne und verließe. Diese Angst gelte besonders gegenüber ihrem Partner. Eigentlich sei sie bis zum Zerbersten angespannt, es würde nur niemand wissen. Fehler dürfe es nicht geben, deshalb sei bei ihr alles bis ins Detail geplant.

Während sie das alles ausspricht, wird ihr plötzlich klar, wie sehr ihre Müdigkeit im Zusammenhang mit dem Erleben der großen Anstrengung und ständigen Überforderung steht. So ist die Müdigkeit einerseits ein Zeichen der Erschöpfung, andererseits ein Schutz vor noch größeren Bemühungen, sich anzustrengen und damit zu überfordern. Sie hilft ihr, sich wenigstens für eine gewisse Zeit in Ruhe zu lassen.

Nun kommt die Frau auf ihre Hilfeleistungen ihrer Mutter gegenüber zu sprechen, und es stellt sich heraus, daß diese aufgrund von Krankheiten schon immer äußerst hilfsbedürftig und gleichzeitig sehr bestimmend war. Auf einen Nenner gebracht hat die Tochter von ihrer Mutter folgende Botschaft empfunden: "Wenn du eine gute

Tochter sein willst, dann mußt du mir helfen und stark sein. Sonst bist du mir nicht nützlich, und dann liebe ich dich nicht." Entscheidend ist nun: Wie hat die Tochter zu dieser eher unbewußt vernommenen Elternbotschaft Stellung genommen? Ihre Antwort war: "Ich muß stark sein und alles so einrichten, daß es der Mutter recht ist. Schließlich kann sie sonst nicht leben, und ich wäre schuld. Außerdem kann ich ohne die Liebe meiner Mutter nicht leben." Natürlich eine unbewußt vollzogene Stellungnahme.

Diese zentrale Entscheidung überträgt sie nun fast wie ein Prinzip auf wichtige Personen ihres Lebens – in Partnerschaft, Freundeskreis, Beruf und natürlich Familie. Sie hat sich noch nie ernsthaft gefragt, ob ihr Partner sie tatsächlich verließe, wenn sie sich einmal schwach zeige, weil diese Möglichkeit außerhalb ihrer grundlegenden Haltung lag, sich in Beziehungen zu verhalten. Diese Haltung, die einmal wichtig gewesen sein mag, um der Mutter ihre Liebe zu zeigen und um die Liebe der Mutter in einer wichtigen Entwicklungsphase ihrer Kindheit nicht zu gefährden, ist jedoch zum Prinzip geworden und damit nicht mehr den Situationen, denen sie jetzt begegnete, und ihren eigenen Gestaltungsmöglichkeiten angemessen.

Wir können also festhalten: Entscheidungen, Stellungnahmen, die ein Kind unbewußt oder bewußt getroffen hat, mögen für das Kind wichtig und richtig gewesen sein, es stellt sich jedoch die Frage, ob sie für den inzwischen Erwachsenen auch noch angemessen sind. Ein mit dem Alter zunehmendes Maß an Kompetenz und Eigenständigkeit läßt ein größeres Maß an Eigenverantwortung und Gestaltungsmöglichkeiten zu und damit zumeist auch andere Entscheidungen, weil die kindliche Abhängigkeit jetzt nicht mehr gegeben ist. Die Begegnung mit anderen Menschen bietet Chancen für neue Erfahrungen.

V. Zum Prozeß der Einstellungsänderung

Meine Erfahrung der existenzanalytischen Therapie besagt nun, daß genau an diesem Punkt die Arbeit nicht beendet ist, sondern oftmals erst richtig beginnt – über einen längeren Zeitraum hinweg. Meine Beobachtung ist, daß Entscheidungen im Hinblick auf das eigene Lebensthema oft nur in einem langwierigen Prozeß modifiziert werden. Dies hat verschiedene Gründe, die ich hier andeuten möchte.

Der Weg zum Aha-Erlebnis, also des Erkennens einer elterlichen oder anderen Botschaft und der dazu vollzogenen Stellungnahme mag unter Umständen ein relativ kurzer sein. Das nun richtig Erkannte und wichtig Erspürte jedoch auch zu leben kostet Zeit. Denn dies schließt mit ein: Ihm Glauben zu schenken, ihm zu vertrauen gegen alle Ängste und andere Überzeugungen. Stellungnahme ist eben kein rein kognitiver Akt der rationalen Erkenntnis, des intellektuellen Gewichtens verschiedener Gesichtspunkte. Sie schließt eben auch und gerade emotionale Qualitäten mit ein. Einstellungsänderung hinsichtlich zentraler Lebensthemen braucht Zeit. Jeder braucht seine Zeit, um aus der individuell je unterschiedlichen Fixierung auszubrechen, von ihr loszukommen hin zur Selbstverantwortung an dem so wunden Punkt.

Wenn eine altvertraute – auch unbewußte – Überzeugung in Frage steht, weil sie als nicht mehr stimmig empfunden wird, dann ist das zunächst eine spannende Entdeckung, die zum einen Entlastung bieten kann, zum anderen auch als Gefährdung erlebt werden kann, weil ein Gefühl der Sicherheit und Vertrautheit verloren geht, das schließlich über Jahre und Jahrzehnte genährt wurde. Es entsteht nicht selten eine dramatische Spannung, in der sich der Mensch hin- und hergerissen fühlt. Er ist verunsichert in seinen altvertrauten Überzeugungen wie auch im psychischen Erleben. Gleichzeitig hat er noch keine oder nur wenig Erfahrung, was seine neuen Wertsetzungen betrifft, die ihn zu anderen als den althergebrachten Entscheidungen veranlassen. Deshalb ist es hier wichtig, die emotional-geistige Qualität der neuen Gesichtspunkte anzuschauen oder besser noch anzufühlen, also die Gründe und Werte, die die neue Entscheidung tragen.

In dieser Zeit erlebt der Mensch, daß das, was er als wichtig und richtig erkannt hat, immer wieder von ihm selbst gestört, verunsichert oder bagatellisiert wird. Dies mutet paradox an, denn kein Mensch hat eine echte Freude daran, sich selbst ständig zu verunsichern, und doch tut er es. Ruhiger wird es erst, wenn dem intentionalen Fühlen und Erkennen der Platz eingeräumt wird, den es braucht, um den Werten und Gründen im eigenen Leben den Raum zu geben, der ihnen augenblicklich angemessen ist.

Das Erkennen elterlicher Botschaften und der Antworten des Kindes werfen weitere Fragen auf, die zu einer großen Betroffenheit führen können: Was war mir als Kind wichtig? Habe ich es leben können? Konnte und durfte ich es in den familiären Bezug einbringen? Oder war es unerwünscht – und damit auch ich selbst mit etwas, das mir wichtig war? Es kann hier Trauer und Schmerz über eine Fülle ungelebten Lebens und mangelnder Entfaltungsmöglichkeiten kreativer Potentiale aufbrechen, über all das, was nicht leben durfte, weil die Eltern es bewußt oder unbewußt nicht wollten. Diesen Schmerz gilt es auszuhalten. Auch hier ist Trauer Ausdruck von Wertpflege! Auf den schnellen Hinweis auf das, was den Eltern ja auch verdankt sei, ist zu diesem Zeitpunkt zu verzichten. Er ist hier unangebracht und ein falscher Trost. Er zeugt auf Seiten des

Therapeuten oder Beraters eher von der eigenen Angst vor der persönlichen Betroffenheit hinsichtlich der eigenen Eltern oder von dem Ausweichen vor der Frage nach der persönlichen Verantwortung den eigenen Kindern gegenüber. Jedenfalls ist ebenfalls der Hinweis, daß die Eltern ja nicht absichtlich so erzogen hätten, unangebracht. Es geht nicht um Vorsatz oder Nicht-Vorsatz. Es geht um das, was war und deshalb zu einer Betroffenheit beim Kind geführt hat. Hier ist nichts zu beschönigen oder zu verharmlosen. All das trüge vielmehr die Tendenz in sich, den anderen – Vater oder Mutter – eigentlich nicht ernst zu nehmen. "Ehre Vater und Mutter" heißt deshalb auch, sie zu sehen, wie sie sind und was sie gelebt haben, sie darauf anzusprechen – was nicht unbedingt direkt geschehen muß – und sich dieser Tatsache in der Wirkung auf sich selbst als Kind zu stellen. Das kann ein schmerzlicher Prozeß sein, wenn Idealisierungen offenbar werden: der Vater nicht so stark ist, wie er bislang gesehen wurde, die Mutter nicht so mütterlich ist, wie sie vielmehr ersehnt wurde. Der Verlust dieser Idealisierungen führt an die Erfahrung des Fragmentarischen im Leben. Diese gilt es auszuhalten, und das ist nicht immer einfach. Manche Menschen flüchten deshalb in neuerliche Idealisierungen (z.B. psychologische Ganzheitsideale), in eine infantile Religiosität etc. Und noch etwas: Immer schließt dieses Bewußtwerden auch das Bewußtwerden der eigenen Bilder von Stärke oder Mütterlichkeit ein – um in den Beispielen zu bleiben: Wie gehe ich mit meiner Schwäche um? Wie grenze ich mich ab und veiweigere meine Zuwendung? Erst wer sich diesen Fragen stellt, eröffnet die Möglichkeit, die Eltern sein zu lassen, wie sie sind, und den eigenen Weg selbstbestimmt zu gehen, ohne in falschen Abhängigkeiten zu stehen.

VI. Kontext der Personalen Existenzanalyse

1. Diese Gedanken im Kontext der Personalen Existenzanalyse (vgl. hierzu A. Längle 1993) formuliert hieße zunächst das Bergen primärer Emotionalität im biographischen Zusammenhang. Das schließt einen analytisch-aufdeckenden Charakter im therapeutischen Prozeß ein.
2. Weiterhin ist die im biographischen Kontext vollzogene Stellungnahme anzuschauen, in der sich die integrierte Emotionalität ausdrückt, d.h. wie die Person ihr primäres Empfinden des Eindrucks in Zusammenhang gebracht hat mit all dem, was der Person wert ist.
3. Diese Stellungnahme ist nun vor dem Hintergrund des aktuellen Erlebens erneut anzuschauen, indem das, was der Person aktuell wert ist, in Zusammenhang mit dem primären Empfinden des Eindrucks gebracht wird.

Von der Theorie her wissen wir, daß die neu zu vollziehende Stellungnahme wertorientiert und nicht angstorientiert, also intentional und nicht funktional zu treffen ist. Auf der Ausdrucksebene zeigt sich dies, ob das Tun ein Handeln oder ein Reagieren ist. Eine Stellungnahme, die sich auf Angst bezieht, ist von Unfreiheit gekennzeichnet. Sie steht im Dienst einer anderen Sache, z.B. einer Idealisierung, und ist deshalb funktional. Eine wertorientierte Stellungnahme ist gerichtet auf das, was den Menschen unmittelbar angeht, was ihm wichtig und wesentlich ist. Ihr Kennzeichen ist Freiheit. Dies schließt die Offenheit dem Leben und seinen Erscheinungen gegenüber ein. Was bedeutet das aber für den therapeutischen Prozeß? Es darf nicht dahingehend mißverstanden werden, als ob eine derartige wertorientierte Stellungnahme zu "machen" wäre. Schon vom Begriff Stellungnahme geht für viele Menschen im Empfinden ein Druck aus, der ihnen auferlegt, etwas tun zu müssen. Leben geriete nach diesem Verständnis unter den Charakter der Machbarkeit. Dies kann aber nicht gemeint sein. Um Stellung zu nehmen, was nicht mit umgehender Klärung unlösbarer Probleme zu verwechseln ist, bedarf es bei derart zentralen Themen, wie wir sie hier betrachten, der Zeit.

Immer wieder können psychische Blockaden die Werteaffektion verhindern oder stören. Angst, Leid, Traurigkeit, Verzweiflung können über einen längeren Zeitraum aufbrechen. Wenn es für sie jedoch keinen Raum gibt, dann wird Druck erlebt. Diese zeitliche Dimension ist zu berücksichtigen, damit es zu einer integrierten, also sekundären Emotionalität kommen kann. Denn im Vorgang der Integration geschieht ein Zusammenfügen: Der neue Wert muß seinen Platz im Hinblick und in Rücksicht auf die anderen Werte finden. Damit entstehen neue Rangfolgen, neue Wertigkeiten.

4. Zuletzt ist zu fragen, wie die Person sich zum Ausdruck bringen will, wie sie sich also antwortend oder handelnd in die Welt einläßt.

VII. Indikation und Zielsetzung biographischer Arbeit

Biographischer Arbeit in der Existenzanalyse geht es nicht um Biographie an sich. Es geht ihr auch nicht um eine objektive Aufarbeitung von Fakten beispielsweise aus der Kindheit.

Wesentlich sind die Fakten nur in ihrer Wirkung, die sie auf den Menschen haben, wie er also die Wirklichkeit seiner Vergangenheit erlebt hat, mit ihr umgegangen ist, sie aufgenommen und verarbeitet hat.

Biographische Arbeit ist dort indiziert, wo die phäno-

menologische Grundhaltung der Offenheit aufgrund der Verarbeitung biographischer Erfahrungen, insbesondere der Kindheit, eingeschränkt ist. Dies zeigt sich beispielsweise in willentlich nicht oder nur schwer beeinflußbaren sich wiederholenden Verhaltens- und Beziehungsweisen, die ein Leben in freigewählter Selbstbestimmung verhindern. Eigene Lebensmöglichkeiten bleiben dann ungelebt, die Persönlichkeitsentwicklung stagniert.

Nicht angeschaute biographische Erfahrungen können ein Einfallstor für Projektionen und persönliche Ideologien bilden. Diese aber stehen dem Leben im Weg. Insofern steht die Frage "Wo will ich eigentlich hin?" in Korrespondenz mit der Frage "Wo komme ich eigentlich her?" Die Auseinandersetzung mit biographischen Erfahrungen klärt den Realitätsbezug und ist damit eine Voraussetzung für eine adäquate Wirklichkeitseinschätzung. Sie eröffnet die Möglichkeit für eine geklärte und vertiefte Beziehungsfähigkeit. Dieser Gesichtspunkt ist wichtig, weil er klarstellt, daß es in dieser Auseinandersetzung nicht um eine individualistische Nabelschau geht, sondern um die Entfaltung der Potentiale der eigenen Person, die die Fähigkeit zur Selbstbestimmung und die Fähigkeit zur Mitbestimmung und Solidarität einschließen.

Literatur

Bollnow O.F. (1084) Existenzphilosophie und Pädagogik. Stuttgart: Kohlhammer

Brocher T. (1985) Stufen des Lebens. Stuttgart: Kreuz

Frankl V.E. (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern/Stuttgart/Toronto: Huber

Längle A. (1993) Personale Existenzanalyse. In: A. Längle (Hrsg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge, Tagungsbericht der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag, 133–160

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.

Im Original erschienen in: Tagungsbericht „Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse“, 1992 (S. 47–59), GLE-Verlag

SICH SELBER AUF DIE SPUR KOMMEN. ÜBER SELBSTERFAHRUNG UND LEBENSGESTALTUNG

Christoph Kolbe

Wann beginne ich, nach mir selbst zu fragen? Zumeist dann, wenn ich mir selbst zum Problem geworden bin, wenn ich aus der Einheit der Welt herausgefallen bin und nun ihre Zerrissenheit erlebe und unter ihr leide. Mehr noch: Diese Zerrissenheit finde ich plötzlich in mir selbst wieder. Es ist nicht alles so, wie es sein sollte, und ich bin nicht der, der ich sein könnte. Beides gibt es da, Momente des Glücks und tiefer Zufriedenheit, aber auch Augenblicke derVerzweiflung und innerer Not. Wie kann ich trotz dieser Spannung zu einem erfüllten Leben finden? Diese Erfahrung ist möglich, weil der Mensch Bewußtsein hat. Das bedeutet: Er erlebt sich von der Welt getrennt. Es gibt eine Kluft zwischen dem Träger des Bewußtseins und der Welt. Aus einer Distanz heraus wirkt der Mensch in die objektive Welt hinein, der er sich als Subjekt gegenübergestellt sieht.

I. Voraussetzungen der Existenzanalyse zur Selbsterfahrung

So viel ist sicher: Ich bin mir selber anvertraut, ich bin mir gegeben. Vieles weiß ich von mir wie von keinem anderen Menschen. Ich stecke in meiner Haut – und manchmal ist es schwer für mich, so an mich gebunden zu sein, mich nicht loswerden zu können, weil ich mir selbst so nahe bin. Doch manchmal bin ich mir auch unendlich fern. Da stehe ich neben mir oder gerate außer mich. Ich fahre aus meiner Haut und bin dann nicht mehr bei mir. Dann bin ich mir selber fremd. Ich kenne mich nicht wieder und frage mich, wer ich bin, was ich will, und wozu ich da bin. In solchen Augenblicken ist der Wunsch da, mir selber auf die Spur zu kommen. Ich möchte mich kennenlernen, um zu wissen, wie ich mich mehr auf das Leben einlassen kann, ohne mir dabei im Weg zu stehen. Ich möchte meinen Ängsten, meinen so logischen Begründungen, dies und jenes zu tun oder zu lassen, meiner Unaufmerksamkeit und Verschlossenheit begegnen. Ich möchte mit neuen, anderen Möglichkeiten in der Welt zu sein, vertraut werden. Ich habe den Wunsch, intensiver, authentischer und tiefer zu leben. Ich möchte dort, wo ich mich einlasse auf einen Menschen, eine Idee oder eine Aufgabe, “ganz bei der Sache” sein.

Eigenverantwortung

Dabei wird deutlich: Kein anderer kann für die Gestaltung meines Lebens die Verantwortung übernehmen. Dieses kann ich nur selbst tun. Ich allein bin für das Gelingen oder Mißlingen meiner Lebensgestaltung verantwortlich. Denn immer bin ich es, der handelt, etwas zuläßt, mit sich machen läßt oder der sich verweigert bzw. aktiv auf etwas oder jemanden zugeht. Diese radikale *Eigenverantwortlichkeit* hat für viele einen erschreckenden, furchterregenden Aspekt, weil deutlich wird, wie sehr es auf mich selbst bei allem, was ich erlebe und tue, wie ich Leben gestalte, ankommt. Wenn mir dieses bewußt wird, kann ich mich vor mir selbst nicht mehr verstecken. Ich kann auch die Verantwortung nicht mehr auf andere abschieben, wie es sog. Sündenbocktheorien nahelegen, was ja sehr entlastend sein kann. Natürlich haben Erziehung, Gesellschaft und Anlagen einen maßgeblichen Einfluß auf mein Gewordensein, meine Entwicklung. Diese Tatsache enthebt mich aber nicht der Erfahrung, daß ich es bin, der im Rahmen dieser Möglichkeiten und Gegebenheiten handelt und Leben gestaltet.
Existenzanalytisch gesprochen liegt hierin gar *die Würde des Menschen:* Ich bin es wert gefragt zu sein! Auf mich kommt es an, was aus meinem Leben wird! Meine Würde erfahre ich im Modus der Infragestellung. Ich falle jederzeit aus der Einheit in: die Infragestellung! Anliegen der Existenzanalyse ist es deshalb, dem Menschen ein Höchstmaß an personaler Verantwortlichkeit zu erschließen.
Um Möglichkeiten meiner Lebensgestaltung zu entdecken, muß ich zunächst die *Grundhaltung der Offenheit* einnehmen können. In jeder Situation, auf die ich treffe, liegen Möglichkeiten, die mir zum Sinn-Anspruch werden können. Ich kann beispielsweise durch einen Park gehen, ohne daß ich die Blumen, die am Rand des Weges wachsen, sehe. Die Möglichkeit, mich über sie zu freuen, ist prinzipiell mit dem Spaziergang gegeben, von mir aber nicht aufgegriffen und realisiert, wenn ich die Blu-

men gar nicht erst wahmehme. Deshalb bin ich in meiner *Wahrnehmungsfähigkeit gegenüber* den Situationen, in denen ich stehe, herausgefordert.

Diese Wahrnehmungsfähigkeit ist nun nicht selten eingeschränkt. Da hat mich ein Mensch einmal enttäuscht, und plötzlich fällt es mir schwer, ihm vorbehaltlos zu begegnen. Er könnte mich wieder enttäuschen, also sehe ich alles, was dieser Mensch tut und sagt unter dem skeptischen Vorbehalt möglicher Enttäuschung. Das aber engt den Raum für eine mögliche neue Vertrauenserfahrung – vielleicht an einer ganz anderen Stelle – erheblich ein. Positiv gesprochen heißt das: Wo ich mich offen halte für neue Anknüpfungspunkte, die nicht zwangsläufig belastet sind, kann Begegnung möglich werden – vielleicht anders, vielleicht geklärter.

Nur in einer Haltung der Offenheit (nicht Naivität!) kann ich Wertmöglichkeiten, die das Leben mir bietet, erkennen. Was ich wahmehme, hängt mit *Entscheidungen* zusammen, die ich einmal bewußt oder unbewußt getroffen habe; z. B. die Entscheidung: "Die Beziehung zu Menschen ist grundsätzlich unsicher, weil ich immer wieder verlassen werde." Die Existenzanalyse erhellt nun meine Entscheidungen und Stellungnahmen gegenüber dem Wahrgenommenen oder Nicht-Wahrgenommenen. Diese Entscheidungen kann ich dann auf ihre Gültigkeit, Angemessenheit und Tragfähigkeit neu befragen, was gegebenenfalls zu einer Einstellungsänderung führen kann.

Ich erblicke in dem Wahrgenommenen Möglichkeiten, aus denen sich das abhebt, was mich anspricht, was in mir Resonanz auslöst. Dieses Ansprechende stellt mir die Frage: Wie will ich damit umgehen? Was soll aus dieser Möglichkeit werden? Wozu bin ich jetzt da? (vgl. Längle 1988a, 11; vgl. Frankl 1983, 72 f.) Die Möglichkeiten fordern mich also zu einer Antwort heraus. Neben der Haltung der Offenheit ist deshalb der *existentielle Entschluß* das zweite Moment für sinnerfülltes Leben und Handeln.

II. Selbsterfahrung als Selbstwahrnehmung

Sich auf die Spur zu kommen, bedeutet auch, sich selber als Person in Situationen wahrzunehmen. Dieses Gespür für die Wahrnehmung meiner selbst in bestimmten Situationen scheint sehr unterschiedlich ausgeprägt zu sein. Halten Sie beim Lesen doch einmal inne und fragen Sie sich, was Sie augenblicklich wahmehmen, was Ihnen gerade wichtig ist und wofür es das ist. Vollziehen Sie die folgenden Fragen einmal nach: Wie erlebe ich mich jetzt? Welche Gefühle und Empfindungen habe ich? Haben sie eine Bedeutung für mich, ärgern sie mich, sind sie mir lästig, kann ich sie überhaupt benennen?

Jetzt schauen Sie sich die Situation, in der Sie sich gerade befinden, einmal genauer an: Wo befinde ich mich? Wie halte ich mich da auf? Wie sieht die Umgebung aus? Welche Aspekte der Situation nehme ich wahr? Kann es sein, daß meine Gefühle bestimmte Aspekte der Situation wahmehmen, die mir bewußt nicht klar sind? Nehmen andere Menschen in derselben Situation andere oder weitere wahr? Warum fallen sie mir nicht auf? Würde es mein Leben reicher machen, wenn ich diesen Ausschnitt der Wirklichkeit aufnehme? Oder fühle ich mich dann eher überfordert? Welche Möglichkeiten trägt diese Situation jetzt in sich? Welche sind mir eher bedeutungsvoll, welche eher gleichgültig? Liegt in ihnen ein Anspruch, eine Herausforderung an mich, auf sie einzugehen? Entspricht der Anspruch der Situation, wie ich ihn empfinde, meinem Wollen? Oder ist er aufgesetzt, fremd, von außen herangetragen? Kann ich dazu stehen, wie ich dieser Situation begegne, ihrem ihr innewohnenden Anruf antworte? Oder habe ich noch weitere Möglichkeiten, ihr zu antworten, die ich entweder bislang nicht sehe oder die ich aus Angst vermeide? Ist diese Angst berechtigt? Was möchte die Angst mir sagen? Kann ich ihr Anliegen aushalten, vielleicht sogar aufnehmen?

Was ist Ihnen beim Lesen und Durchdenken dieser Fragen deutlich geworden? Möchten Sie dem nachspüren, braucht es vielleicht Raum? Es kann sein, daß das, was Sie bei sich wahmehmen, erst eine Ahnung ist, die Sie derzeit noch gar nicht benennen können. Dann schauen Sie einmal, ob Sie aus anderen Situationen ähnliche Erfahrungen kennen. Vielleicht liegt hier eine Spur, eine grundlegende Frage, die für Ihr Leben wichtig ist, zu entdecken. Ihre Antworten auf die eben gestellten Fragen beinhalten eine Grunderfahrung menschlichen Lebens: Jeder Mensch hat die *Fähigkeit, sich mit sieb selbst und seiner Welt geistig auseinandersetzen zu können.* Er kann Stellung beziehen zu sich selbst, zu seinem leiblichen und "seelischen Apparat" (Freud). "Dadurch ist er nicht einfach identisch mit seinen Empfindungen, Gefühlen, Trieben, Stimmungen und Charakteranlagen, die er 'hat', sondern er ist als ihr Träger auch schon zu einer gewissen Distanz zu ihnen befähigt ('Selbst-Distanzierung')." (Längle 1988a, 13 f.)

III. Selbsterfahrung als Selbstbegegnung

Diese Möglichkeit zur Distanzierung ist wichtig, weil sie mir Freiheit gibt, die Freiheit nämlich, mit mir umzugehen. Indem ich mich selbst wahmehme, mich in bestimmten Situationen also meiner selbst vergewissere, trete ich mir gegenüber. Ich stehe damit als geistige Person meinem Körper und meinem (seelischen) Gefühlsle-

ben gegenüber. Aber nicht nur dies, ich kann mich auch einem Bereich von mir gegenüberstellen, den ich einmal selbst bestimmt habe: meinen Einstellungen und meinen Haltungen. Ich habe mich einmal entschieden für den Beruf, den Partner, die politische Partei, den Glauben usw. Dies waren personale Entscheidungen. Nun kann es sein, daß im Laufe meiner Entwicklung die einmal getroffene Entscheidung sich zur Haltung, also zum Habitus verfestigt hat. Beruf, Partner, Partei und Glaube werden dann zu meinem Beruf, meinem Partner, meiner Partei und meinem Glauben spezifischer Prägung und Gestaltung. In dieser Haltung, in diesem Habitus steckt die alte ichhafte Entscheidung, sie ist aber inzwischen zu einer eshaften Dauerhaltung geworden (vgl. Frankl 1984, 143). So glaube ich eben heute, weilich mich früher einmal für diesen Glauben entschieden habe. So gehe ich eben meinem Bemf jetzt nach, weil ich ihn damals gewählt habe. Stimme ich heute aber noch mit den damals getroffenen Entscheidungen und der Art, diese heute zu leben, überein? Sind sie tragend, und lassen sie mich erfüllt leben?

Die Freiheit der Person wird somit deutlich in der Stellungnahme, die die Person gegenüber dem Charakter, den Anlagen und Haltungen trifft. Diese Freiheit vom Sosein erfaßt der Mensch in der Selbstbesinnung. Die Selbstbesinnung erfolgt im Prozeß der Selbsterfahrung. Sie bildet damit die Grundlage für eine angemessene Selbstbestimmung, in der der Mensch seine Freiheit zum Anders-Werden aufgrund seiner Sinn-Orientierung ergreift.

"Die Selbstbesinnung erfolgt nach dem delphischen Imperativ 'Erkenne dich selbst'; die Selbstbestimmung geschieht nach dem Wort von Pindar; 'Werde, der du bist!'" (Frankl 1984, 145).

Grundsätzlich also gilt, daß die innere Freiheit der Person in der Stellungnahme gegenüber dem Charakter, den Anlagen und Haltungen besteht. Ist aber die Art der Stellungnahme und die Möglichkeiten, innerhalb derer sie geschieht, nicht maßgeblich von Charakter, Anlage und Haltung bedingt? Können nicht einschneidende lebensgeschichtliche Erfahrungen, wie beipielsweise der frühe Verlust der Mutter, die Wahrnehmung und Einschätzung von Situationen beeinflussen oder trüben, also z.B. das Vertrauen in die Stabilität von Beziehungen erheblich verunsichern? Hier liegt die Begründung, auch biographische Selbstreflexion in den Prozeß der Selbsterfahrung miteinzubeziehen, um Bedingungszusammenhänge zu klären, die ich als Person auf ihre Gültigkeit, Wertigkeit und Bedeutsamkeit für mein Erleben und Gestalten heute befragen kann. Die Auseinandersetzung mit zumeist unbewußten Werthaltungen, Ängsten, Beziehungsmustem, Einstellungen, Verdrängungen oder Widerständen, erschließt erweiterte Spielräume für eine volle existentielle Grundhaltung der Offenheit.

IV. Selbsterfahrung und Imagination

Besonders gut eignet sich neben dem Traum – nach meiner Erfahrung – das Mittel der Imagination, die geleitete Phantasie, um derartige selbsterfahrerische Prozesse zu induzieren. In der Imagination setzt sich der Mensch dank seiner Vorstellungskraft mit inneren Bildern und Phantasien auseinander. Die bekannteste Art seits ganz allgemein ein Bild wie z.B. Baum, Fluß oder Weg imaginieren, das anschließend existenzanalytisch aufgearbeitet wird. Andererseits läßt sich die Imagination selbst bereits existenzanalytisch konzipieren, wie ich dies mit der "Reise in die Kindheit" als Beispiel im folgenden zeigen will. Diese Imagination versucht, eine prägende Erfahrung deutlich werden zu lassen, wie sie sich beispielsweise in einem Satz der Eltern oder in einer im Elternhaus erlebten Grundstimmung fassen läßt.

Reise in die Kindheit

Eine existenzanalytische Selbsterfabrung

Entspannungsteil

Nimm eine für dich bequeme Haltung ein, schließe die Augen. Atme ein und tief wieder aus (mehrmals)!
Spüre den Atem durch deinen Körper fließen.
Laß die Gedanken durch deinen Kopf ziehen und halte sie nicht fest. Wenn du Geräusche hörst, nimm sie wahr und kehre zu dir zurück.
Geh jetzt in Gedanken von oben nach unten durch deinen Körper. Wo du Anspannungen spürst, verstärke sie und lasse sie dann los. Atme weiter tief und gleichmäßig.

Imagination

Du bist wieder Kind. Du bist in deiner Herkunftsfamilie.
Schau dich dort um. Wie alt bist du?
Im Vorschulalter – zwischen 6 bis 10 – oder älter?
Du befindest dich in deinem elterlichen Zuhause. –
Du gehst durch die Räume und schaust dich um. –
Was empfindest du dabei?
Fühlst du dich wohl? Ist dir beklommen zumute?
Bist du gerne da? Hast du Angst? Oder was fühlst du?

Es fallen dir mehrere Situationen ein, die du in deinem Zuhause mit deiner Familie erlebt hast.
Dabei hörst du Worte und Sätze, die dir deine Mutter oder dein Stimmung nach.
Jetzt bleibe bei einem Satz.
Berührt dich dieser Satz? Stimmst du gerne zu? Hast du Angst? Fühlst du dich klein und nichtssagend? Oder

fühlst du dich aufgehoben, gehalten, getragen? Bist du verstanden? Getroffen? Betroffen?
Widersprichst du, oder möchtest du es am liebsten tun? Kämpfst du?
Läßt du dich fallen? Wirst du ganz ruhig, ganz stark?
Erlebst du dich als mächtig oder ohnmächtig? Oder wie reagierst du?

Jetzt nimm den Satz mit in die Gegenwart. – Du bist wieder hier. Räkle dich und öffne die Augen. Bleibe noch einen Moment bei dir.

V. Existenzanalytische Schwerpunkte

Innerhalb der Imagination lassen sich drei Schwerpunkte unterscheiden: 1. Die Erhebung schicksalhafter Gegebenheiten, 2. die Erhellung persönlicher Werthaltungen und Einstellungen und 3. die Bewußtmachung der Spielräume für die Wahrnehmung von Freiheit und Aktivierung der Eigenverantwortung.

1. *Die Erhebung schicksalhafter Gegebenheiten* schärft den Blick, um die Realität, den Ist-Zustand wahrzunehmen. Soziale Lebensbedingungen, rollen- oder klassenspezifische Charakteristika, biologische und typologische Gegebenheiten, (früh-)kindliche Prägungen, vorherrschende Beziehungsmuster etc. können in diesem Abschnitt der Imagination sichtbar und erarbeitet werden. Dies wird über das Erkunden des elterlichen Zuhauses und den Satz bzw. die Stimmung erreicht. Auf diese Weise kommen die Teilnehmer/innen an Botschaften heran, die ihnen tief eingeimpft wurden und die das Alltagserleben deshalb maßgeblich mitprägen: "Bei deiner Geburt verlor ich einen Kasten Bier." "Wir haben dich ja nicht gewollt." "Wenn du nicht wärst, dann…" Die Verinnerlichung traditioneller Normvorstellungen wird deutlich in Sätzen wie: "Erst die Arbeit, dann das Vergnügen." "Das haben wir nicht nötig." Und natürlich lassen sich eine Reihe "positiver" Aussagen nennen: "Unser Bobbele!" "Du bist ein Schatz!"
   Insgesamt lassen sich derartige Botschaften und Prägungen dem psychologischen Schicksal eines Menschen zurechnen (vgl. Frankl 1983, 96 ff.), sie betreffen seine seelische Einstellung, soweit sie mitgegeben, also unfrei ist. Und es ist erstaunlich, wie Menschen trotz dieses oftmals schweren seelischen Schicksals aufgrund ihrer freien geistigen Stellungnahme gestaltend und erfüllt ihren Lebensweg gehen. Keineswegs also ist der Mensch aufgrund dieses Schicksals determiniert, und doch bildet dieses Schicksal gleichsam den Boden, von dem die Gestaltungsakte ihren Ausgang nehmen. Insofern ist es wichtig und gut, diesen Boden zu kennen, um den eigenen Ausgangspunkt für Gestaltungsakte im Blick zu haben und berücksichtigen zu können.

   Ein Beispiel: Eine Teilnehmerin berichtete nach einer derartigen Imagination, daß ihr der Satz "Sonst ist die Mama traurig!" deutlich geworden sei. Die Teilnehmerin erzählte nun ausführlicher, wie sie als Mädchen ihre Vorstellungen, sich zu kleiden oder zu spielen einbringen wollte und dabei auf andere Vorstellungen ihrer als mächtig erlebten Mutter traf. Diese verband ihre Wünsche mit dem moralisierenden Satz "Sonst ist die Mama traurig!", so daß nicht über die Vorzüge oder Nachteile der geäußerten Wünsche und Vorstellungen miteinander gesprochen werden konnte, sondern die Mutter von vornherein ihr psychisches Wohlbefinden an ihre eigenen Vorstellungen koppelte und für die Realisierung das Mädchen verantwortlich machte. Jegliche Regung, eigene Gedanken und Wünsche gegen den Willen der Mutter durchzusetzen, wurde erschwert, weil Liebesverlust in Form einer "traurigen Mama" die Folge war, die sie als Mädchen nun auf dem Gewissen hatte. Aber einen Menschen, den man liebt, will man nicht traurig machen. Diese Erfahrung ließ das Mädchen äußerst sensibel werden, die Vorstellungen und Wünsche anderer Menschen zu erspüren, um sie dann zu erfüllen, damit diese nicht traurig würden. Gleichzeitig mußte sie jedoch ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen unterdrücken, die zu denen anderer gegenläufig waren, weil dies sonst zum Konflikt führte. Diese Haltung machte sie nun zunehmend unzufrieden, weil sie immer mehr spürte, nicht auf ihre Kosten zu kommen. Alle anderen erhielten, was sie wollten, nur sie ging leer aus, so schien es ihr.

2. Bei der *Erhellung persönlicher Werthaltungen und Einstellungen* wird das Moment der *Stellungnahme* herausgearbeitet. Eine Stellungnahme erfolgt immer. Selbst wenn sie indifferent erscheint, ist von der Möglichkeit Gebrauch gemacht worden, sich eben nicht eindeutig zu entscheiden. Stellungnahmen können bewußt oder unbewußt getroffen werden. Interessant ist, auf welchen Aspekt der schicksalhaften Gegebenheiten die Stellungnahme in besonderer Weise konzentriert bzw. verdrängt oder unbewußt ist. Hier können insbesondere Fehlhaltungen oder Fixierungen offenbar werden. Meine Einstellungen entscheiden darüber, wie ich die Wirklichkeit erlebe. Und leider

sind es oft erst schwere Krisen, die diese Zusammenhänge bewußt machen und das Überdenken der bislang so selbstverständlichen Einstellungen und Werthaltungen herausfordem.

Die Teilnehmerin, von der schon berichtet wurde, empfand sich mit ihren Vorstellungen und Wünschen gegenüber anderen eher unbedeutend, klein und nichtssagend. Sie hatte zu ihren eigenen Vorstellungen und Wünschen eine Stellung bezogen, die diese abwerteten und geringschätzten. Die Wünsche anderer waren wichtiger und wertvoller, denn sie waren ja gekoppelt an das Wohlbefinden und damit auch Wohlwollen der Menschen ihrer unmittelbaren Umgebung. Dies zeigte sich derzeit, wie das anschließende Gespräch ergab, besonders kraß in ihrer Ehe, in der es zunehmend zu Spannungen kam. Der Frau wurde deutlich, daß sie auch hier ständig versuchte, den Vorstellungen und Wünschen ihres Mannes gerecht zu werden. Schon im Elternhaus hatte sie den Sinn und die Rechtfertigung ihres Lebens darin erfahren, anderen Gutes zu tun, den Vorstellungen anderer gere cht zu werden. In dieser Haltung drückte sich ihre Personalität aus. Ihr Verhalten war deshalb Ausdruck ihrer Art zu lieben, wie sie es gelernt hatte und konnte. Und es zeigte, wie stark sie ist, die Liebe unter so schwierigen Umständen zu erhalten. Allerdings passierte dabei ein Fehler, den sie nicht wissen konnte: Unbewußt gab sie immer mehr von sich auf, vom Einbringen eigener Gedanken, Überzeugungen oder Wünsche. Ihr Lebensraum wurde immer kleiner und die Beziehung zunehmend abhängiger, weil nun das Fühlen und Wünschen an den Mann delegiert war. Sein Empfinden war deshalb in der Partnerschaft völlig überhöht eingeschätzt. Es galt grundsätzlich als richtig und wertvoller, während sie ihr Empfinden kaum noch einzuschätzen wußte. Ihre Unsicherheit wurde durch die scheinbare Klarheit des Partners um so größer.

3. Im letzten Schritt der vorgestellten Imagination geht es dann zunächst um die *Bewußtmachung der Spielräume für die Wahrnehmung von Freiheit.* Es wird nach der Reaktion auf den Satz gefragt, und gleichzeitig werden verschiedene Möglichkeiten zum Reagieren ins Gespräch gebracht. Damit wird deutlich, wie der einzelne von seiner Freiheit zu reagieren, also von den in der Situation zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, Gebrauch gemacht hat. So tritt dann auch die Frage nach der realisierten Eigenverantwortung ins Blickfeld. Gerade von hierher ist nach den Parallelen zum Erleben und Handeln im Hier und Jetzt zu fragen. Erkenne ich in meiner damaligen – jetzt imaginierten – Reaktion ein Muster, das heute noch gilt? Bin ich mit dieser Art, von den Möglichkeiten in bestimmten Situationen Gebrauch zu machen, mit mir einverstanden? Könnte ich auch anders, vielleicht sogar angemessener reagieren? Was müßte ich dann tun? Wofür ist es mir wichtig, eine andere Reaktion zu zeigen?

Die uns inzwischen bekannte Teilnehmerin an der Imagination erkannte für sich zwei Empfindungen: den Wunsch zu widersprechen und das Erleben sich ohnmächtig zu fühlen. Ihr wurde deutlich, daß sie auf Auseinandersetzungen verzichtet hatte und zunehmend konfliktscheu wurde. Der Impuls zum Widerspruch jedoch lebte in ihr. Weil ihr Widerspruch von ihr unbewußt bislang gekoppelt war an die Befürchtung, andere unglücklich zu machen und deren Wohlwollen zu verlieren, wurde er unterdrückt. Als ihr jedoch klar wurde, daß sie die Berechtigung, zu empfinden und zu leben, wie es ihr entspricht, nicht von anderen abhängig machen darf, sah sie die Möglichkeit, zu sich zu stehen, sich selbst mit den eigenen Empfindungen, Wünschen, Vorstellungen ernst zu nehmen. Dies gab ihr eine neue Perspektive für die Gestaltung ihrer Partnerschaft. Sie nahm sich vor, das einzubringen, was ihr wichtig ist, zunehmend die Sicherheit für eigene Überzeugungen und Empfindungen zu entwickeln und die Verantwortung für Entscheidungen selbst zu tragen – auch auf die Gefahr hin, daß der andere "traurig" ist; denn sie ist nicht dafür verantwortlich, daß der andere nie traurig wird. Etwas salopp gesagt: Wenn sie aus Überzeugung, ehrlich und offen handelt, dann ist es zunächst das Problem des Partners, wenn er traurig wird. Denn seine Traurigkeit könnte mit Vorstellungen, Erfahrungen, Erwartungen zu tun haben, die allein von ihm abhängen. Andererseits bedeutet die Auftrennung der Problembereiche nicht, daß sie sich seiner Problematik verschließen muß. Sie wird ihm hier Gesprächspartner sein aus derselben Haltung der Offenheit heraus, mit der sie nun an ihre Welt und an sich selbst herangeht. Natürlich bedeutete dies, aus dem bislang gültigen Beziehungsmuster auszubrechen, was unter Umständen mit einer erheblichen Anstrengung und gemeinsamer Arbeit verbunden sein kann. Das Gespür für den eigenen Wert und die Möglichkeit, zukünftig zufriedener und offener der Welt begegnen zu können, waren es ihr wert, diesen Weg zu gehen.

VI. Stimmigkeit

Grundsätzlich gilt: Ich habe die Möglichkeit, Stellung zu nehmen zu dem, was in mir lebt. Ich kann es akzeptieren,

mich auch damit aussöhnen, also Ja-Sagen. Ich kann dem aber auch entgegentreten und die Haltung einnehmen "So nicht!" und Nein-Sagen. Die Frage ist also: Wie gehe ich mit meiner Welt und mit mir selber um? Daraus folgt die Frage: Welches ist das Kriterium für einen angemessenen, richtigen Umgang? Es ließe sich so formulieren: Steht das eigene Handeln in Übereinstimmung mit der situativen An-Frage, dann wird dies subjektiv als "innere Stimmigkeit" erlebt. Diese Fähigkeit zu kohärentem Verhalten findet ihren Ausdruck, wenn der Mensch bei dem, was er tut, in Übereinstimmung ist mit dem, was er ist, was ihm wertvoll und vor seinem Gewissen richtig scheint. Es stellt sich dann innerer Frieden ein. (vgl. Längle 1988b, 22–26)

Selbsterfahrung in diesem Sinne möchte dem Menschen zu einer wahrhaft personalen Existenz verhelfen. Grundgegebenheiten hierfür sind seine Freiheit und Verantwortlichkeit. Jeder Mensch gestaltet sein Leben vor dem Hintergrund schicksalhafter Gegebenheiten. Sie sind der Boden, vom dem her jeder Mensch in der Freiheit und Verantwortlichkeit seiner Stellungnahme sein Menschsein zum Ausdruck bringt. Deshalb ist es wichtig, sich dieses Bodens bewußt zu sein, um die Gestaltungskräfte bestmöglich für den jeweils anrufenden Sinn, den es zu verwirklichen gilt, einzusetzen. Selbsterfahrung sensibilisiert für diese Zusammenhänge, sie erweitert die Wahmehmungskompetenz und klärt die Beziehungsfähigkeit – zur Welt, zu Menschen, zu den Dingen in der Welt und zu mir selbst, der ich in dieser Welt lebe.

So gilt existenzanalytisch, wie Frankl (1987, 97) es formulierte: "Ich handle nicht nur gemäß dem, was ich bin, sondern ich werde auch gemäß dem, wie ich handle."

Literatur

Frankl V. E. (1983) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt/Main: Fischer

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

Frankl V. E. (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bem

Längle A.(Hrsg.) (1988a)Entscheidung zum Sein. ViktorE. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper

Längle A. (1988b) Der Beitrag der Existenzanalyse zur Psychohygiene in: Psychohygiene und Erwachsenenbildung. Protokoll 12. Wien: Bildungshaus Neuwaldegg, 19–36

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

Im Original erschienen in: EXISTENZANALYSE 2/1999 (S. 24–25)

ÜBERTRAGUNG UND GEGENÜBERTRAGUNG

Christoph Kolbe

In diesem Workshop ging es darum, die Phänomene der Übertragung und Gegenübertragung in ihrer Bedeutung für die psychotherapeutische Arbeit zu klären und insbesondere die Gegenübertragung als nützliche Verstehenshilfe kennenzulernen. Übertragung und Gegenübertragung wurden dabei als eine spezifische Form *der* Beziehung zwischen *Patient* bzw. Klient und Psychotherapeut bzw. Berater verstanden.

In der Übertragung erlebt ein Patient Gefühle, Phantasien, Einstellungen und Abwehrhaltungen gegenüber einem Therapeuten, die einen „Irrtum in der Zeit" darstellen. Aufgrund unbewußter Aktualisierungen früherer (Beziehungs-)Erfahrungen kommt es zu einer verzerrten Fremdwahrnehmung im Hier und Jetzt. Befürchtungen, Wünsche oder Sehnsüchte werden beispielsweise auf einen Therapeuten oder eine Person der Gegenwart verschoben, die eigentlich früheren Bezugspersonen gelten. Dabei ist sich die übertragende Person dieser Verzerrung weitgehend nicht bewußt. Nach Mentzos sind die Übertragungsphänomene nicht nur Wiederholungen dessen, was früher gewesen ist, sondern auch – unter den spezifischen Bedingungen einer Therapie – erst jetzt möglich werdende Erlebnisweisen, die seinerzeit nur als Potentialitäten, als ungefühlte Sehnsüchte, nicht gewagte Auflehnung (gegen die primäre Beziehungsperson) präexistent waren. Es handelt sich deshalb im Übertragungsgeschehen immer um authentische, echte Gefühle, die als solche gewürdigt werden müssen und auf ihre Strebung bzw. ihren Ort hin zu verstehen sind.

Das Aufarbeiten der Übertragung innerhalb der Psychotherapie aufgrund der Fähigkeit des Patienten, den Therapeuten auch einigermaßen objektiv wabrzunehmen, ist Ziel des Arbeitsbündnisses. Dem dient maßgeblich das Verstehen und Arbeiten mit dem Phänomen der Gegenübertragung. Gegenübertragung ist die spezifisch gefühlsmäßige, nicht-neurotische Reaktion des Therapeuten auf die Übertragung seines Patienten. Übertragung des Patienten und Gegenübertragung des Therapeuten bilden in diesem Verständnis also eine funktionale Einheit. Das gefühlsmäßige Erleben des Therapeuten in der Gegenübertragung hat zwei Dimensionen:

1. die Subjektdimension, bei weicher der Therapeut sich selbst empathisch und kognitiv so wie der Patient empfindet (also z.B. abhängig, eingeschüchtert, gedemütigt etc.),
2. die Objektdimension, wobei der Therapeut sich so empfindet, wie der Patient ihn sieht, also wie ein vom Patienten subjektiv erlebtes z.B. kontrollierendes, autoritäres, kränkendes Elternteil.

Dieses tiefenpsychologische Verständnis von Übertragung und Gegenübertragung läßt sich im Horizont der Existenzanalyse folgendermaßen fassen:

Gegenübertragungs-Gefühle sind in der Therapie notwendig und vom Erleben anderer Gefühle klar zu unterscheiden. Dabei fußt die Gegenübertragung auf psychodynamischen Gefühlen. Sie ist Ausdruck der Tatsache, daß existenzanalytisch gesprochen Strebungen der Grundmotivationen des Menschen in Gefahr sind. Der Patient ist nur noch im Modus der Bedrohung, der Sehnsucht, der Wünsche oder der Schutzhaltung und Abwehr erlebbar. Der Therapeut nimmt dies in seinem gefühlsmäßigen Erleben wahr. Versteht er dieses, so ist ihm über den Charakter oder das Thema der Gefühle ein Rückschluß auf das Fehlende möglich – die somit gefährdete oder unvollendete Strebung der Grundmotivation.

Die Wahrnehmung der Gegenübertragung ist also ein wichtiges diagnostisches Mittel und ein Weg, daß der Patient sich selbst besser verstehen lernen kann, indem der Therapeut sein Erleben zur Verfügung stellt. Mir scheint nun, daß es kennzeichnend für das Übcrtragungs-Gegenübertragungs-Geschehen ist, daß die bedrohte oder unvollendet gebliebene Strebung des Patienten von diesem – weil unbewußt – noch nicht personal verantwortet ist. Er weiß um seinen Mangel (noch) nicht oder/und er geht mit diesem nicht eigenverantwortlich um, deshalb erlebt der Therapeut seine Gegenübertragungsgefühle mit dem Charakter fehlender Freiheit und fehlender Selbsttranszendenz. Somit erschließt das Bearbeiten der in der Gegenübertragung erscheinenden Thematik dem Patienten einen vermehrten Raum des Existieren-Könnens und der personalen Begegnung.

HULLMANN INA

Psychologie der Leichtigkeit

In 5 Schritten Wahrnehmungsperspektive und Bewusstsein erweitern

2020, Stuttgart, Schattauer, 322 Seiten
ISBN 978-3-608-40038-0

Mit „Psychologie der Leichtigkeit" hat das Buch hat einen sehr verlockenden Titel. Die Autorin Ina Hullmann ist Psychologin und Hypnotherapeutin und schreibt ihr Buch aus Sicht des hypnosystemischen Coaching. Dabei lässt sie auch Sichtweisen aus anderen Schulen miteinfließen, z. B. aus der Verhaltenstherapie, einiges aus dem NLP, aber auch Viktor Frankl findet immer wieder Erwähnung. „Viktor Frankl (…), der Begründer der Logotherapie wusste schon damals um die Wichtigkeit des Erlebens von Sinnhaftigkeit im Leben. (…) Man ist heute zu der Erkenntnis gelangt, dass Sinnerleben allgemein einer der wichtigsten Resilienzfaktoren ist." (86)

Das Buch ist durch Zwischenüberschriften gut gegliedert und liest sich leicht. Oft hat diese Leichtigkeit aber auch eine Vereinfachung zur Folge, die teilweise irritierend wirkt. Immer wieder werden der Mensch und sein Gehirn in Hullmanns Sprache reduziert auf das Bild eines Computers, den man nur wieder richtig umprogrammieren muss. Eine sehr angesagte Sichtweise in einer Gesellschaft, in der es ums schnelle Funktionieren geht, aber in dieser Reduktion auch befremdlich: „Wenn Sie auf diese Weise Ihr persönliches Mindset hinterfragen, Programmierungen und Konditionierungen erkennen, dann ist dieser selbstreflektorische Prozess wie ein Scannen Ihres Systems mit einem guten Antivirenprogramm. Gewisse einschränkende oder schädigende Programme in Form von Glaubenssätzen können so erkannt und ‚gelöscht' beziehungsweise durch funktionierende, stimmige und überprüfbare Überzeugungen ersetzt werden. Ein überlebenswichtiges Update findet statt." (S. 98)

Das hypnosystemische Coaching, so wie Hullmann es beschreibt, ist reine Technik, für die es nicht wesentlich ist, Gründe für bestimmte Reaktionen, Einstellungen etc. zu kennen. So erklärt sie einer Patientin ihre Vorgehensweise folgendermaßen: „Hypnosystemisches Coaching sei angewandte Neuroplastizität, und ich würde sie als Coach nur darin anleiten, ihre gewohnten Gedankenstrukturen, die bisher wohl rein zufällig entstanden seien, selbstständig zu verändern. (…) Von der ursprünglichen Idee, Probleme nur durch Erzählen aufzulösen, ist man heute zu einer modernen hochwirksamen Herangehensweise gelangt, bei der wir die Erkenntnisse der Neuroforschung nutzen und mit Techniken arbeiten, mit denen wir direkt das mächtige Unterbewusstsein ansprechen und lenken können." (S. 93f)

Hullmanns Anliegen ist es, dass die Leser*innen aus einem Gefühl der Hilflosigkeit zu mehr Selbstwirksamkeit gelangen. Das ist sicherlich ein sehr wertvolles Bestreben, aber mit diesem extrem technisch-lösungsorientierten Ansatz ein bisschen überzogen, auch wenn die Autorin versucht, ihre Thesen mit philosophischen, naturwissenschaftlichen und psychologischen Thesen zu untermauern.

Ihre Schritte, um zu mehr Leichtigkeit im Leben zu gelangen bestehen u. a. im inneren Ordnung schaffen, im Transformieren des Mindsets (falsche Glaubenssätze sollen überprüft und Unterbewusstsein soll dekonditioniert werden), im Ruhe finden durch Meditation. Am Ende gibt es dann ein Trainingsprogramm für Leichtigkeit (z. B. das Schreiben eines Leichtigkeitstagebuchs). Da könnte z. B. drinnen stehen: „6:30 Uhr Kurzes Workout (15 Min.), kalt duschen, Atementspannung (10 Min.) (…) 13 Uhr Salat gegessen, Tee statt Cola, Leichtigkeitstankstelle: im Park gesessen, Vögel beobachtet (…) 19:30 Uhr mit Kind herumtoben (…) dann ins Bett bringen und gemeinsame Meditation (10 Min.), Geschichte erzählen (ca. 15 Min.), Einschlafritual mit Kind gemeinsam machen (20 Min.)." (S. 296) Das klingt für mich nach einem sehr geordneten, disziplinierten Vorzeigeleben, wobei in mir allerdings kein Gefühl der Leichtigkeit entsteht.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass manche Anregungen in dem Buch durchaus inspirierend sind, aber in ihrer Argumentation wirkt Hullmann manchmal unangenehm eindringlich: „Sie sind also immer für Ihre eigene Lebensrealität verantwortlich – ob Sie keinen Sinn im Leben finden oder ob Sie mit der entsprechenden Einstellung Leichtigkeit und Lebensfreude erfahren. Machen Sie sich die Macht ihrer Gedanken bewusst und nutzen Sie diese sinnvoll!" (S. 131)

Karin Steinert

JOACHIM BAUER (2020)

Fühlen was die Welt fühlt.

Die Bedeutung der Empathie für das Überleben von Menschheit und Natur.

Karl Blessing Verlag, München.

„Nur wenn die prekäre ökologische Lage unseres Planeten nicht nur unsere Vernunft, sondern auch unsere Gefühle erreicht haben wird, werden wir das Momentum und die Energie gewinnen, um unsere Lebensweise zu ändern." (J. Bauer 2020, S. 41)

Dieses Buch kann seltsame Folgewirkungen haben.

Vielleicht wird plötzlich die würzige Linsensuppe eine

verlockende Alternative zur teuer erkauften Rindsbouillon. Es kann sein, dass Sie nach der Lektüre nicht mit heroischer Durchhaltekraft, sondern mit zärtlicher Hingabe den Plastikmüll entsorgen – oder in beschwingt-hedonischem Verzicht weniger davon nach Hause tragen.
Möglich wäre auch, dass Sie Ihre durch Umweltsünden geweckten Schuldgefühle gegen einen engagierten Einsatz für die Bäume und die Tiere, die Sie lieben, eintauschen.
Sie könnten sich wiederfinden in einer bittersüßen Liebesgeschichte mit der Natur.
Bewirkt könnte das werden durch eine Sprache und Gedankenwelt, die sich ebenso dem wissenschaftlichen Geist verpflichtet fühlt wie dem intuitiven Verstehen und dem gefühlsmäßigen Erfassen von Wesentlichem. Der Autor schöpft in einer ganzheitlichen Sicht aus der psychologischen, neurobiologischen, anthropologischen, evolutionstheoretischen, ökologischen und historischen Perspektive die relevante Essenz, um dem/der Leser*in zu einem tiefen Verständnis der Entfremdung zwischen Mensch und Natur zu verhelfen.
Die Beziehungskrise währt schon lange – bereits im Gilgamesch Epos wird Bezug genommen auf die unheilvollen Waldrodungen eines überheblichen Königs. Doch heute sind es nicht nur Völker und Kulturepochen, die aufgrund von Nachlässigkeit und Gier ihren eigenen Untergang herbeiführen – es ist die Welt als Ganzheit, die am Abgrund steht. In einer knappen, von Fakten und Forschungserkenntnissen untermauerten und daher umso eindrücklicheren Zusammenstellung der ökologischen Situation wird der/die Leser*in angeregt, sich – einmal mehr – selbst ein Urteil zu bilden über die Notwendigkeit eines sofortigen, entschiedenen, individuellen und politischen Handelns.
So bleibt die Betroffenheit des erkalteten „Ehepartners" Mensch über das Leid der fieberfröstelnden Erde nicht aus. Es soll, muss uns ergreifen, ist sie doch, wie Psychotherapeut*innen täglich erfahren, die einzige Möglichkeit, echte Veränderungsmotivation zu bewirken. Doch der Blick bleibt nach vorne und nach oben gerichtet, will aufrütteln *und* aufrichten, erschüttern *und* ermutigen. Die Natur schenkt uns Leben, immer noch und immer wieder – physisch, psychisch und dem, der sich der Perspektive öffnen mag, auch spirituell. Der Autor nennt, verständlich aufbereitet und fast im Vorbeigehen, zahlreiche Forschungserkenntnisse der gesundheitsfördernden Wirkung von Naturerlebnissen, die wir eben so sehr brauchen wie das liebevolle Zusammensein mit anderen Menschen.
Doch beides ist tragischerweise oft gerade denen nicht zugänglich, die es am meisten brauchen. Der Autor zeigt Verständnis für die Mangelerscheinungen sozial benachteiligter Gruppen. Aus einer oft schon als Kind erlebten Unterversorgung an Empathie und wohlwollender Grenzziehung, an respektvoller Heranführung zur Natur und kreativen Entfaltungsmöglichkeiten entsteht eine Beziehungs- und Kulturlosigkeit. Die führt zu innerer Leere, Manipulierbarkeit, Abhängigkeit von sozialen Medien und Produkten aller Art sowie zur Affinität zu hasserfüllten Affekten – was seinerseits die Offenheit für echte Begegnung mit Menschen, für gemeinsames Singen, Kochen, Wandern und Engagement für gemeinsames Gut mindert.
Lösungswege gibt es und der Autor gibt konkrete Anregungen, welche Art von Kräutern die gekränkte und nun ihrerseits krankmachende Geliebte aufrichten könnte. Angefangen von einer Haltungsänderung, welche die oben genannte Schritte hervorrufen kann, werden in größerem Rahmen Möglichkeiten in der Bildungspolitik, Städteplanung, Sozialpolitik und in anderen Bereichen genannt. Damit hören wir vielleicht auch im Echo der Covid19 Krise den Anruf der Natur, die uns leidend, sehnend, immer noch hoffend die Hand entgegenstreckt. Mögen sich zahlreiche engagierte Bürger*innen, Politiker*innen, Forscher*innen, Künstler*innen – und poetische Wissenschaftler*innen finden, die ihren Resonanzraum stärken. Der Autor hat ihr seine Stimme gegeben.

Susanne Pointner

ULRIKE LEITNER

Rezepte zum Wohlfühlen – Entdecke die Stärke in dir

2020

www.gedankenpopcorn.at

Mit „Liebe Schülerin, lieber Schüler" beginnt die Autorin Ulrike Leitner ihre „Rezepte zum Wohlfühlen". Für sie sind es die Kinder und Jugendlichen selbst, die sie anspricht. Sie möchte Kindern und Jugendlichen etwas in die Hand geben, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen und das ihnen eine Ressource sein soll.
Gerade in herausfordernden Zeiten wie diesen scheint dies mehr denn je erforderlich zu sein, was durch die Copsy-Studie, welche die Auswirkungen und Folgen der Corona-Pandemie auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland untersucht, bestätigt wird. Diese Studie hat gezeigt, dass die Herausforderungen der Pandemie und die damit im sozialen Leben einhergehenden Veränderungen die Lebensqualität und das psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen verringern und das Risiko für psychische Auffälligkeiten erhöhen. Die meisten Kinder und Jugendlichen

fühlen sich belastet, machen sich vermehrt Sorgen und achten weniger auf ihre Gesundheit.

Für Kinder und Jugendliche ist es von zentraler Bedeutung zu erfahren, wie sie persönlich Einfluss nehmen können, wie sie selbst tätig werden und ihre eigene Wirksamkeit erleben können. Dies befähigt sie dazu, mit gegebenen Umständen in einen Umgang zu kommen. Der größte Schutz mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen besteht darin, eine Fülle an Möglichkeiten und Ressourcen zu haben. Dazu gehört auch, sich der eigenen Ressourcen und der darin enthaltenen Resilienz bewusster zu werden, um diese nutzen zu können.
Dieses Ziel verfolgt auch die Autorin Ulrike Leitner, welche als Pädagogin in der Schulseelsorge tätig ist, mit ihrem Buch.
Die Rezepte zum Wohlfühlen entstanden während des ersten Lockdowns aufgrund der COVID-19 Pandemie im Frühjahr 2020, als die Schulen geschlossen waren. Die Inhalte und Ideen entwickelte sie aus ihrer langjährigen Erfahrung in der Beratungstätigkeit und in der Begleitung von Kindern, Jugendlichen und deren Familien.

Mit dem vorliegenden Buch gibt Ulrike Leitner Kindern und Jugendlichen eine Inspiration in die Hand, die sie dazu einlädt auszuprobieren, zu testen und zu schauen, ob die Rezepte „schmecken".
Auf je einer Doppelseite ist ein Rezept enthalten, welches mit Fragen, Zitaten, Zeichnungen und Ideen zur eigenen Reflexion einlädt.
Die „Rezepte" sind eine Zusammenfassung, welche aus existenzanalytischer Sicht alle vier Grundmotivationen miteinbeziehen und durch ihre kreative Namensgebung das Interesse und die Neugier von Kindern und Jugendlichen wecken: Da-Sein, Atmen, bewusstes Wahrnehmen des Körpers (z.B. „Atemstrudel"), über die Annäherung an die eigenen Gefühle (z.B. „Gefühlsburger", „Pommes"), Selbst-Sein (z.B. „Regenbogentorte", „Freundschaftsauflauf", „Einzigartige Eigenkreation") und schließlich den Blick auf das Zukünftige richten (z.B. „Eisträume").
Das vorliegende Buch bietet auch zahlreiche Anregungen und Möglichkeiten zur weiteren Adaptierung in den therapeutischen Prozess. Das „Brillenrezept" zeigt eine Möglichkeit auf, wie mit Kindern und Jugendlichen Perspektivenshifting auf spielerische und lustvolle Art gestaltet werden kann und so zu Selbstdistanzierung und Selbstwahrnehmung beitragen kann.

Claudia Waldbauer

CHRISTOPH KOLBE, HELMUT DORRA

Selbstsein und Mitsein

Existenzanalytische Grundlagen für Psychotherapie und Beratung

2020

Psychosozial-Verlag

Christoph Kolbe und Helmut Dorra gehören zum Urgestein der Existenzanalyse in Deutschland. Gemeinsam haben sie nun ein Buch veröffentlicht: „Selbstsein und Mitsein". Ich habe es unmittelbar nach seinem Erscheinen bestellt, seine Ankunft in meinem Postkasten mit Vorfreude erwartet und es sogleich mit großer Neugier gelesen.
Unabhängig von dem Privileg und Vergnügen, beide Autoren persönlich zu kennen und mit ihnen schon gedacht, gelacht und gestritten zu haben, hat es mich brennend interessiert, welche ihrer grundlegenden Gedanken zur Existenzanalyse in Psychotherapie und Beratung sie in Buchform haben binden lassen, weil sie sie, jedenfalls jetzt und hier, als aus ihrer jeweiligen Sicht verbindlich für die Existenzanalyse ansehen.
Es ist ja doch so, dass die praktische existenzanalytische Arbeit in Beratung und Psychotherapie im besten Fall sich ausspannt von Stille zu Stille: von der Stille, die im Eigenen einkehren sollte, um ganz bei Sinnen und bei Trost zu sein, zu der Stille, in die bisweilen die erstaunte Feststellung des Gegenübers ausklingt: „so habe ich das noch nie gesehen!", einer Nährbodenstille für Wachstumskeime. Über diesen Prozess in seiner letztlich geheimnisvollen Unverfügbarkeit und seinem dialogischen Vollzug zwischen Menschen, die sich Gegenüber sind, haben Christoph Kolbe und Helmut Dorra nachgedacht. Und wie!
Und wie? Im ersten Teil des Buches nimmt Christoph Kolbe in unterschiedlichen konkreten („ontischen") Themenfeldern vertrauter Lebenswirklichkeit Methoden- und Strukturfragen existenzanalytischen Verständnisses vom Menschen in seinem Verhältnis zu sich und der Welt in den Blick. Er erstellt auf diese Weise eine systematische Kartographie menschlichen Erlebens in seinen emotionalen, psychodynamischen, kommunikativen und personalen Aspekten. Da mit Genauigkeit, Prägnanz und auch grafisch gelungen gestalteter Übersichtlichkeit konzeptionell gefasst wird, worum es in den Themenfeldern und methodischen Zugängen geht, erhalten Leserinnen und Leser neben der Kartographie zugleich einen wertvollen Kompass in die Hand, der im Nachdenken über sich selbst ebenso wie in den gelegentlich stürmischen Gewässern mehrdimensionaler therapeutischer Prozesse Fixpunkte identifizieren und diagnostisch wie therapeutisch bedeutsame Wegscheiden erkennen und benennen lässt.

Im zweiten Teil leitet Helmut Dorra aus philosophischem Denken und immer wieder aufscheinender theologischer Reflexion die der Existenzanalyse zugrundeliegenden anthropologischen und hermeneutischen Theoreme her. Ganz wesentlich geht es hierbei um das Verständnis von Freiheit und Unverfügbarkeit der Person, den darin begründeten hermeneutischen Zugang durch die auf die Antwort des Anderen hin stets offenzuhaltende Frage und die Möglichkeit der Selbstfindung eben im angefragt Werden durch ein Gegenüber. In gründlichem, sukzessivem Nachdenken wird der ontologische Grund menschlicher Existenz ausgelotet, bedacht und bedächtig ein Verständnis in der Existenzanalyse gebräuchlicher Begriffe vom „Sein" und ihrer Übersetzung in das „Mitsein" entwickelt.

Es ist eine Stärke der Autoren und mithin des Buches, dass beide Teile nicht auseinanderfallen, nicht der eine für die „Tiefe der Theorie" und der andere für die „Weite der Praxis" steht. So wie in der systematischen Kartographie Christoph Kolbes der Mensch immer in seinen existenziellen Dimensionen gesehen wird, verliert sich das Nachdenken Helmut Dorras nicht im Ungefähren, sondern ist in praktischen Anwendungsfeldern existenzanalytischer Tätigkeit angesiedelt und auf sie bezogen. Schließlich: Das Buch ist glänzend geschrieben! Die einzelnen Kapitel haben nahezu essayistischen Charakter und die Sprache läßt erkennen, dass die Autoren es mit ihrem eigenen Verständnis existenzieller Kommunikation ernst meinen und sich darauf verstehen.

„Selbstsein und Mitsein" ist also ein existenzanalytisches Lese-, Lern- und Grundlagenbuch zweier ausgezeichneter Lehrer. Es ist der Selbstvergewisserung seiner Leserinnen und Leser – übrigens auch in der Befähigung zum Dialog mit anderen psychotherapeutischen Ansätzen – ebenso zuträglich, wie ihrer praktischen Tätigkeit im Miteinander unterschiedlicher Anwendungskontexte dienlich.

Steffen Glathe

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

MASTERARBEITEN

Der Entwicklungsprozess eines Selbstbildes bei histrionischen Persönlichkeitszügen

Eine theoretische Betrachtung und Fallvignette im Rahmen einer existenzanalytischen Psychotherapie in Verbindung mit phänomenologisch-qualitativer Forschung

Veronika Green

Die Auseinandersetzung mit dem Phänomen der Hysterie hat vor Jahrtausenden begonnen und auch heute kommen wir damit unausweichlich in Berührung. Zum einen ist die Hysterie im zwischenmenschlichen Kontext durch die besondere Dynamik und die facettenreiche Wirkung im Außen auffallend raumeinnehmend, zum anderen prägen die mit ihr einhergehenden Persönlichkeitszüge häufig die psychotherapeutische Arbeit. Im Zuge der theoretischen und praktischen Auseinandersetzung mit dem Thema der Hysterie vor existenzanalytischem Hintergrund, wird der Blick auf die personale Entwicklung und die damit einhergehenden existentiellen Veränderungen einer Klientin mit histrionischen Persönlichkeitszügen innerhalb einer Therapieetappe gerichtet. Den im ersten Teil der Arbeit angeführten theoretischen Grundlagen der Existenzanalyse, mit Fokus auf das theoretische (struktur- und prozesshafte) Verständnis und die therapeutisch-praktische Herangehensweise (Interventionsmethoden) in der Therapie der Hysterie, folgt die Darstellung der phänomenologisch-qualitativen Forschungsergebnisse. Die zu drei Messzeitpunkten angeführten Resultate werden im letzten Teil der Thesis mit der Darstellung des therapeutischen Prozesses der Klientin und in Bezug auf das existenzanalytische Theoriemodell in Form einer klinischen Reflexion zusammengeführt. Die personale Entwicklung der Klientin (existenzielle Veränderung) und deren Heranführung zu einem Selbstbild sowie die darin resultierende Wirksamkeit existenzanalytischer Psychotherapie werden hierin verdeutlicht.

Schlüsselwörter: Hysterie, Existenzanalyse, histrionische Persönlichkeitszüge, Therapie der Hysterie, Phänomenologisch-qualitative Forschung, Wirksamkeit existenzanalytischer Psychotherapie

Hundegestützte Psychotherapie

Möglichkeiten und Grenzen in der existenzanalytischen Praxis

Theresa Singer

In der vorliegenden Masterarbeit wird versucht die Geschichte der Mensch-Hund-Beziehung aufzugreifen und die Möglichkeiten des Einsatzes von Therapiehunden in der Psychotherapie genauer zu betrachten.
Als methodische Grundlage dient sowohl einschlägige Literatur als auch eine empirische Erhebung mittels qualitativer Interviews. Die aus den Interviews entnommenen Erkenntnisse wurden miteinander verglichen und mit bestehender Literatur in Verbindung gesetzt.
Die Arbeit beschäftigt sich grundlegend mit der Beziehung zwischen Mensch und Hund, den Begrifflichkeiten und Definitionen rund um tier- bzw. hundegestützte Interventionen sowie den Möglichkeiten und Grenzen des Einsatzes eines Therapiehundes in der existenzanalytischen Psychotherapiepraxis.
Zusammengefasst kann gesagt werden, dass es vielfältige Möglichkeiten des Einsatzes von Therapiehunden im Therapiesetting gibt. Aufgrund der Anpassungsfähigkeit von Hunden eignen sich diese besonders gut für tiergestützte Therapie. Die Anwesenheit eines Hundes im Setting ist eine Bereicherung, kann jedoch auch herausfordernd sein. Basis der guten Zusammenarbeit ist ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Therapeut/Therapeutin bzw. Hundeführer/Hundeführerin und seinem/ihrem Hund. Eine gemeinsam absolvierte Therapiehundeausbildung erscheint nicht zwingend erforderlich, kann jedoch zur Legitimation und Absicherung dienen. Es gibt Synergien zwischen den Theorien der Existenzanalyse und der Therapiehundearbeit. So entspricht etwa der phänomenologische Zugang der Existenzanalyse auch der Herangehensweise der tiergestützten Therapie.

Schlüsselwörter: Therapiehund, tiergestützte Therapie, Existenzanalyse

ABSCHLUSSARBEITEN

Leben und psychotherapeutisch Arbeiten in der Corona-Krise

– eine subjektive Bestandsaufnahme im Frühjahr 2020

Ursula Baldt-Kolbesen

Die vorliegende Arbeit entstand in den ersten 11 Wochen der Corona-Krise in Österreich unter dem Eindruck eines historisch einmaligen Lock downs beinahe der ganzen Welt und ist im ersten Teil als persönliche Beobachtung zu Ausbruch und Auswirkungen einer Krise zu lesen. Zunächst werden die Pandemie und die einschneidenden Maßnahmen der österreichischen Regierung zur Bekämpfung der Ausbreitung vorgestellt bevor auf mögliche traumatische Auswirkungen der Krise, häufig auftretende Coping Strategien sowie subjektiv beobachtete gesellschaftliche Veränderungen eingegangen wird. Der

zweite Teil der Arbeit versucht den unmittelbaren Einfluss dieser Krise auf die Arbeit als Psychotherapeutin zu beschreiben, persönliche Erfahrungen mit neuen Kommunikationswegen und unterschiedlichen Patientengruppen werden durch einen Fragebogen an existenzanalytische KollegInnen ergänzt.

Schlüsselwörter: Corona-Virus, Pandemie, kollektives Trauma, Existenzanalyse, Umgang mit Krisen, neue Wege der psychotherapeutischen Arbeit, Fragebogen, Auswirkungen der Corona-Krise auf PatientInnen;

Alkoholabhängigkeit: vom Genuss zum Leid, von der Selbstbestimmung in die Abhängigkeit

Gerda Greinz

Obwohl die Alkoholabhängigkeit seit ungefähr einem halben Jahrhundert den psychischen Erkrankungen zugeordnet wird, werden alkoholabhängige Personen von der Gesellschaft nach wie vor häufig stigmatisiert und sind vielen Vorurteilen ausgesetzt. Das erschwert es Betroffenen zusätzlich, neben dem Kampf gegen die Erkrankung, Hilfe anzunehmen. Aus Sicht der Existenzanalyse bedeutet das Phänomen Alkoholsucht den Verlust der freien Stellungnahme und Selbstbestimmung und behindert den Menschen im Person-Sein. Der Wille richtet sich gegen die Person und der Mensch verliert seine innere Freiheit. Illustriert werden theoretische Erkenntnisse über die Wirkung des Alkohols sowie die Entstehung und Diagnostik der Alkoholabhängigkeit. Erfahrungsberichte aus der psychiatrischen Suchtklinik zeigen auf, wie schwierig es für Betroffene ist, die Erkrankung anzunehmen, zur Erlangung der Abstinenz eine langfristige Therapiemotivation aufzubauen und mit Rückfällen adäquat umzugehen. Anhand einer Fallvignette aus der psychotherapeutischen Praxis wird der Kampf einer Klientin gegen ihre Alkoholsucht, gegen die Ohnmacht des Willens und gegen die Selbstzerstörung beschrieben. Ein Kampf zur Rückgewinnung einer dauerhaften Abstinenz und zu einem Leben in Freiheit und Verantwortung.

Existenzanalytische-Phänomenologische Forschung

Studie zur Evalutation der existenzanalytischen Psychotherapie bei PsychotherapeutInnen in Ausbildung unter Supervision in freier Praxis

Claudia Höger

Bei der vorliegenden Forschungsarbeit geht es um die phänomenologische Ausarbeitung der Frage „Was ist für Sie ein gutes Leben?“. Dabei zielt das Forschungsanliegen grundsätzlich darauf ab, anzuführen worin sich eine Veränderung spezifisch existenzieller Umgangsweisen und Haltungen durch eine Therapie zeigt. Diese Arbeit leistet anhand eines Klientenfalles einen Beitrag zu dieser Methodik, die auch aufzeigen soll, wie qualitativer und quantitativer Forschungsteil zusammengenommen ein ganzheitliches Bild von der Wirksamkeit existenzanalytischer Psychotherapie liefern können.

Die für diese Arbeit maßgebliche Klientin absolvierte ein Anfangs- und Abschlussinterview, wo es um die Beantwortung der Frage „Was ist für Sie ein gutes Leben?“ ging. Die Auswertung der Arbeit erfolgt in drei Schritten der Epoche: 1) die Tatsachen-Interpretation, 2) die affektive Interpretation und 3) die erfahrungsbezogene Interpretation (siehe Silvia Längle Skript „Übung zur phänomenologischen Forschungsmethode“).

Es zeigt sich im Vergleich zwischen Anfangs- und Abschlussinterview eine Veränderung im personalen Seins-Verständnis der Klientin. – Sie befindet sich in einem guten Prozess v. a. was die Beziehung zu sich selbst betrifft. Dieser Eindruck lässt sich auch nach Auswertung der Fragebögen bestätigen. Im Vergleich zur Auswertung des Fragebogens zu Beginn der Therapiesitzungen mit dem nach 25 Stunden Therapie zeigt sich eine signifikante Verbesserung in vielen Bereichen, sowohl was die Symptomatik als auch die personale Dynamik der Klientin auf der Existenzskala betrifft.

Die vorliegende Arbeit soll einen Einblick in praxisrelevante Phänomene ermöglichen: d. h. neben dem Sichtbarmachen von Veränderungsprozessen (existenzielle Haltungen, Person-Verständnis) während einer laufenden Psychotherapie auch Impulse und Erkenntnisse liefern, wie und wodurch existenzanalytische Psychotherapie wirkt.

Schlüsselwörter: Phänomenologie, Wirksamkeitsstudie, Existenzanalyse, Epoché, existenzielle Haltung, Person

Tagebuch eines Suizidanten

Betrachtet aus der Perspektive der existenzanalytischen Grundmotivationen

Marlene Kaes

Die vorliegende Arbeit setzt sich mit Raphaels Tagebuch auseinander. Raphael suizidierte sich im Alter von 21 Jahren, nachdem er davor eineinhalb Jahre mal mehr und mal weniger fleißig Tagebuch führte – bis zum Tag vor seinem Tod. Zuerst wird ein kurzer Einblick in sein Tagebuch gegeben, um den Prozess nachvollziehbar zu machen, den Raphael durchlief. Anschließend wird anhand der vier Grundmotivationen (Nindl 2004) aufgeschlüs-

selt, wo Defizite vorhanden waren bzw. wo gegen Ende seines Lebens haltgebende Strukturen wegbrachen, Beziehungen verloren gingen, er sich selbst abhandenkam oder der Sinn des Lebens nicht mehr spürbar war. Die Erkenntnisse daraus werden diskutiert.

Das Selbst als Prädilektionsstelle von Persönlichkeitsstörungen

Martin Kaufmann

Diese Arbeit beschäftigt sich mit der Entstehung und Dynamik von Persönlichkeitsstörungen des Selbst. Hierzu zählen unter anderem die histrionische, Borderline- und narzisstische Persönlichkeitsstörung. Dabei wird der Begriff des Selbst aus historischer und psychologischer Perspektive analysiert und wendet sich dann der existenzanalytischen Theorie zu. Es ist insbesondere den Arbeiten von Alfried Längle um die Jahrtausendwende zu verdanken, dass die Existenzanalyse hier ein sehr fundiertes Wissen zur Entstehung und Dynamik von Persönlichkeitsstörungen entwickelt hat. Darin zeigt sich, dass es insbesondere der unverarbeitete Schmerz ist, der über den Totstellreflex und Dissoziationsprozesse die Persönlichkeitsstörung indiziert. Dies bewirkt eine Spaltung der Selbstintegrität, und je nachdem wie diese Abspaltung erfolgt, konnten sechs verschiedene Dissoziationsmodi identifiziert werden. Diese Erkenntnisse wurden auf die eigene psychotherapeutische Arbeit am Beispiel einer narzisstischen und einer Borderline-Persönlichkeitsstörung übertragen und in Beziehung gesetzt.

Schlüsselwörter: Persönlichkeitsstörungen des Selbst, Spaltung der Selbstintegrität, Totstellreflex, Dissoziation.

Wie zeitgemäß ist der Umgang mit dem Leiden?

Leiden, ein Grundthema der Menschheit – Leiden, ein Grundthema in der Existenzanalyse

Melitta Klauss

Der Grundgedanke der vorliegenden Arbeit lautet: Leiden gehört zum Menschsein und es liegt in der Natur des Menschen, dass er leidet. Dieses Leiden umfasst alle Bereiche des Daseins. Untermauert wird diese Behauptung durch viele Beispiele aus der Geschichte und Kunst, aus der Religion, aus dem Alltag des Menschen. Der unterschiedliche Umgang mit dem Leiden – von Akzeptanz bis Verleugnung – ist ein Thema dieser Arbeit. Die Frage, welche Antworten die Existenzanalyse zum Thema Leiden geben kann, wird untersucht. Die Existenzanalyse nimmt sich dieses Leidens an. Sie ist eine Methode, die dem Leiden einen Platz einräumt, sich mit ihm auseinandersetzt und den Patienten dazu befähigt, das erlittene Leid einzuordnen, es zu verstehen und letztendlich zu integrieren, um ein selbstbestimmtes Leben zu gestalten. Um dieses Ziel zu erreichen, bedient sich die Existenzanalyse unter anderem des Strukturmodells der vier Grundmotivationen, sowie des Prozessmodells der Personalen Existenzanalyse (PEA). Berücksichtigt werden in der Reflexion die Schwierigkeiten der Betroffenen, ihr Leid überhaupt zu benennen und die Bedingungen, unter denen eine Psychotherapie gelingen kann. Persönliche Erfahrungen in der eigenen Biographie, Veränderung im Bezug zum Leiden in der Ausbildung und in der Tätigkeit als Psychotherapeutin runden die Arbeit ab.

Schlüsselwörter: Leiden, Existenzanalyse, Grundmotivationen, PEA, Akzeptanz, Verleugnung

Existenzanalytische Suchttherapie

im Spannungsfeld zwischen Sucht-Dynamik und dem Willen zur Freiheit

Waltraud Kosche

In meiner Abschlussarbeit untersuche ich Alkoholsucht aus der Sicht der Existenzanalyse und Logotherapie, ergänzt durch ein Fallbeispiel aus meiner psychotherapeutischen Praxis mit einem alkoholkranken Klienten.

Einleitend beschreibe ich allgemein die Entstehung von Sucht, die Wirkungsweise von Al-kohol und die Dispositionen zur Alkoholabhängigkeit.

In der Folge wird die Sucht aus existenzanalytischer Sicht beleuchtet: Beginnend mit der Anthropologie der Existenzanalyse und Logotherapie, dh vom dreidimensionalen Menschenbild nach Frankl, zum dynamischen Menschenbild nach Längle, über Voraussetzun-gen der Suchtentstehung, deren Ursachen und die sich daraus entwickelnde Dynamik bis zur Frage, was der Süchtige sucht und ob er tun kann, was er will.

In den Beschreibungen der therapeutischen Maßnahmen gehe ich anschließend auf das phänomenologische Schauen, etwa in Form der Achtsamkeit, sowie auf zwei der zahlreichen existenzanalytischen Methoden, die personale Existenzanalyse (PEA) und die Willensstärkungsmethode (WSM), ein. Schließlich beschreibe ich überblicksmäßig andere Therapierichtungen und stelle speziell Existenzanalyse und Verhaltenstherapie gegen-über.

In der angeschlossenen Fallgeschichte möchte ich aufgrund meiner persönlichen Erfah-rung die Grenzen der Therapie aufzeigen. Ich muss zur Kenntnis nehmen, dass meinem Klienten eine Selbst-Annahme der Schwäche nur

phasenweise möglich ist, dass er sein Suchtverhalten vorerst nicht nachhaltig lassen kann. Vielleicht muss er noch mehr erfahren und leiden, um endlich reif zu werden, durch notwendige Selbstdistanzierung seine Suchterkrankung zu überwinden, um frei zu werden für sein wirkliches Leben.
Schlüsselwörter: Alkohol, Suchtentstehung, Achtsamkeit, existenzanalytische Methoden, Selbst-Annahme, Selbst-Distanzierung

Einfluss der Covid 19-Pandemie auf die menschliche Psyche aus existenzanalytischer Sicht

(Beobachtungszeitraum: März 2020 – Oktober 2020)

Eva Kraker-Löschnigg

Sicherheit ist eines der wichtigsten Grundbedürfnisse des Menschen, wenn sie fehlt erlebt der Mensch Verunsicherung oder Bedrohung.
Die nun bereits monatelange anhaltende Krisensituation, die aktuell wieder zu einer Reihe von Einschränkungen führt, berührt das Leben jedes Einzelnen und erfordert eine hohe Anpassungsleistung, die für viele mittlerweile zur Belastung wird. Der Alltag in der psychotherapeutischen Praxis hat sich im Frühjahr stark verändert, aber durch die Nutzung der internetbasierten Medien ist es gelungen, Patienten therapeutisch zu begleiten. Es zeigt sich, dass es Patienten, deren Problematik situationsbezogen ist und die über ausreichende Ressourcen verfügen, angesichts der Pandemie-Lage weiterhin gelingt, im Rahmen der Therapie ihren Fokus auf ihre Problemstellung zu behalten. Es wird sich zeigen, ob das Andauern der Krisensituation diesbezügliche Veränderungen bringt und ob sich durch die allgemein spürbaren „Ermüdungserscheinungen" Problemfelder verschieben. Patienten mit einem Störungsbild im pathologischen Bereich sind vermehrt belastet. Bereits erreichte Verbesserungen in der Therapie werden brüchig, neue Themen und Krankheitssymptomatiken tauchen auf, die die Betroffenen an die Grenzen ihrer Leidensfähigkeit bringt.
Neben der Angst vor der Infektion, vor Verlusten, vor sozialen, wirtschaftlichen und politischen Veränderungen, kommt den existentiellen Ängsten und den damit einhergehenden Grundthemen der menschlichen Existenz im therapeutischen Geschehen eine besondere Bedeutung zu. Der existenzanalytische psychotherapeutische Ansatz, der sich in der phänomenologischen Grundhaltung achtsam und offen auf sein Gegenüber einlässt und der so einen echten Dialog ermöglicht, bietet in der aktuellen Lage die Möglichkeit einer Begleitung, die neben der professionellen Expertise durch Verbundenheit und durch „gemeinsames Menschsein" gekennzeichnet ist.

Über das Verfügbare und das Unverfügbare in der Existenzanalyse

Angelika Krifter

Der Inhalt dieser Arbeit bezieht sich auf „Verfügbares und Unverfügbares" in Anlehnung an Hartmut Rosas Buch mit dem Titel „Unverfügbarkeit".
Nach seiner These trachten wir danach die Welt, in der wir leben gefügig zu machen. In diesem Sinn sollte Welt erreichbar, vorhersehbar, politisch kontrollierbar und vor allem nutzbar und effizient sein. Digitalisierung und Globalisierung sind moderne Ausdrucksformen von „Verfügbarmachung" und haben uns eine Explosion an Reichweite und Erkenntniszuwachs gebracht, die es in dieser Form noch nicht gab. Menschliches Streben, so scheint es gilt vor allem der Kontrolle und Effizienz.
Hartmut Rosa führt aus, was diese „Verfügbarmachung von Welt" mit sich bringt und zeigt auf, dass genau durch dieses Streben, Lebendigkeit zu versiegen scheint und Beziehung zur Welt, zur Mitwelt und letztlich auch zu uns Selbst nicht erfüllend gelingt.
Dafür braucht es auch das „Unverfügbare". Dieses „Unverfügbare" gleicht mehr einem inneren Erleben, das sich einstellt und sich der „Machbarkeit und Kontrolle" entzieht, so Hartmut Rosa.
Ich möchte in dieser Arbeit diesen beiden Aspekten nachgehen, und „Verfügbares und Unverfügbares" zur Existenzanalyse in Bezug setzen.
Die Fragen, um die es gehen wird lauten:

1. Wo ist Verfügbarkeit und Unverfügbarkeit in der Existenzanalyse aufzufinden?
2. Was bedeutet Verfügbarkeit und Unverfügbarkeit in der Existenzanalyse praktisch für die Psychotherapie unter den von H. Rosa aufgestellten Prämissen moderner Gesellschaft?
3. Eröffnet der „Dialog" im existenzanalytischen Verständnis den Resonanzraum, in dem „Unverfügbarkeit" zugänglich wird?

Schlüsselwörter: Unverfügbarkeit, Verfügbarkeit, Resonanz, Heilung, Existenzanalyse, Person, Dialog

Existenzanalytische-phänomenologische Forschung

Franziska Anna Schönwiese

In dieser Studie geht es um eine phänomenologische Ausarbeitung der in einem Interview gestellten Frage, „Was ist für Sie ein gutes Leben". Dieses Interview wurde mit einer Patientin im Rahmen der Psychotherapieforschung in der Existenzanalyse geführt.

Relevant hinsichtlich der Prozessveränderung während der gesamten Zeitphase (in Summe über 25 Stunden), waren das Anfangs- bzw. Abschlussinterview.
Die Interviews waren frei hinsichtlich der Zeitdauer und gestellter Zwischenfragen der Interviewerin.
Um ein Gesamtbild zu erhalten, werden der qualitative Teil, bestehend aus den beiden Interviews, und der quantitative Teil, mit den darin enthaltenen Fragebögen, zusammengefügt.
Die komplette Abhandlung hat den Sinn, zu erkennen, wie Therapieerfolge im Laufe des gesamten Zeitraumes und den darin vollzogenen Prozessen in der existenzanalytischen Psychotherapie wirken bzw. die Veränderungen dessen festzuhalten.
Die Auswertung der Arbeit erfolgt in 3 Schritten der Epoché, die jeweils unterschiedliche Ebenen von Vorurteilen und Interpretationen klären: 1) die Tatsacheninterpretation, 2) die affektive Interpretation, 3) die erfahrungsbezogene Interpretation (siehe Längle, 2019, Skript, „Übung zur phänomenologischen Forschungsmethode).
Überblick, Schema zum Design:
1. T1 – Therapiebeginn, Fragenbögen, 1. Interview
2. T2 – nach 25 Therapieeinheiten, Fragebögen
3. T3 – Therapieabschluss, Fragebögen, 1 Interview
4. T4 – 6 Monate nach Therapieabschluss – Klientin wird Fragebogen vom Forschungsteam zugeschickt

Die Kunst des Lebens mit dem Rücken zum Tod

Die Bedeutung der Endlichkeit für die Notwendigkeit und Möglichkeit, sich das Leben anzueignen

Jürgen Schwendinger

Diese Arbeit beschäftigt sich mit dem Thema „Tod“, „Sterben“ und „Endlichkeit“. Hierbei handelt es sich um ein existenzielles Lebensthema, bei welchen schlussendlich jeder Mensch auf sich selbst zurückgeworfen wird. Irvin D. Yalom spricht hierbei von einer ‚existenziellen Isolation‘. Sich der Auseinandersetzung mit diesem Thema zu verweigern, hat einen negativen Einfluss auf die Lebensqualität.
Yalom schildert verschieden ‚Weckrufe‘, welche bewirken können, das Leben entschieden anzugehen.
Es wird auch erörtert, inwiefern die Endlichkeit notwendig ist, damit überhaupt ein Sinn (vgl. vierte Grundmotivation) gefunden werden kann. Der Mensch muss sich der existenziellen Dynamik stellen. Es wird Bezug auf Frankl und seine Haltungen zur Endlichkeit und Sinnverwirklichung genommen. Ein Grundsatz von Frankl ist, zu versuchen jeden Tag die beste Version seiner selbst zu leben.
Es lassen sich zu verschiedenen Störungsbildern, vor allem zu Angststörungen, Zusammenhänge zur Todesfurcht herstellen. Hierbei kann auch von Lebensangst gesprochen werden.
In der Psychotherapie finden diese Themen in der Arbeit mit gesunden Menschen nicht immer ihren Platz. Es werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, wie das Thema „Endlichkeit“ heilsam genutzt werden kann.
Schlüsselwörter: Endlichkeit, Sterben, Tod, Entschiedenheit, existenzielle Dynamik.

Krisenintervention im Setting der Krisenwohngruppe Kompass

Können Elemente und Perspektiven existenzieller Beratung und Begleitung in das Fachkonzept der Krisenwohngruppe integriert werden und dieses in fachlicher Hinsicht bereichern?

Hannes F. J. Speckle

Diese Arbeit befasst sich mit dem Thema der psychosozialen Krise unter dem Fokus der existenzanalytischen Beratung und Begleitung.
Die Annahmen zur Krisenintervention werden vor dem Hintergrund der Krisenwohngruppe betrachtet, beleuchtet und diskutiert.
Schlüsselwörter: Krise, Krisenintervention, psychosoziale Krise, Logotherapie, existenzanalytische Beratung, Krisenwohngruppe

Alter und Angst

Susanna Wölfer

Mit dem Altern sind zahlreiche Probleme verbunden. Es kommt zu einem Kompetenzverlust auf somatischer, psychischer und sozialer Ebene, der zunehmend in die Hilfsbedürftigkeit führt. Dieser unaufhaltsame Prozess kann begleitet werden von einem Halteverlust, der wiederum zu Ängsten führt. In dieser Arbeit sollen zunächst allgemeine Betrachtungen über das Alter, den Gewinn des Alters, die häufigsten im Alter auftretenden Ängste und ihre Behandlungsmethoden unter Berücksichtigung existenzanalytischer Ansätze aufgezeigt werden.
Schlüsselwörter: Alter, Reife, Angst, Existenzanalyse

Werteorientierte Führungskultur

Jetzt versandkostenfrei bestellen unter www.lambertus.de/Werteorientierte-Führungskultur

Rainer Kinast
Werteorientierte Führungskultur
Theorie und praktische Umsetzungen

2020, ca. 166 Seiten, kartoniert
ca. € 25,00
ISBN 978-3-7841-3316-4

NEU AB DEZEMBER

KURZ GEFASST

- Zeigt Methoden zur Umsetzung einer Führungs- und Unternehmenskultur auf
- Basiert auf Organisationsentwicklung, Existenzanalyse und ignatianischer Spiritualität
- Illustriert theoretische Ansätze anschaulich anhand von Geschichten

Das Buch wendet sich an Führungskräfte und Personen, denen die konkrete Umsetzung einer Führungs- und Unternehmenskultur ein Anliegen ist. Der Autor vermittelt sein Wissen und seine Erfahrungen, die er sich während seiner langjährigen Tätigkeit als Berater, als Leiter des Zentralbereiches Wertemanagement in der Vinzenz Gruppe und als Geschäftsführer einer Non-profit-Organisation angeeignet hat. Die theoretischen Erklärungen basieren auf der Organisationsentwicklung, der Existenzanalyse und der ignatianischen Spiritualität.

Der Autor zeigt Prozesse und Methoden auf, wie eine werteorientierte Führungskultur konkret umgesetzt werden kann und illustriert die theoretischen Ansätze anschaulich anhand von Geschichten.

KÄUFERKREISE

Führungskräfte in Gesundheits-, Sozial- und Profitunternehmen, Unternehmensberater*innen sowie Interessierte am Thema „Unternehmenskultur".

DER AUTOR

Rainer Kinast, Theologe, Unternehmensberater, Psychotherapeut (Existenzanalytiker), Geschäftsführer einer Pflegeorganisation, Trainer an der Akademie für Sozialmanagement. Er war 13 Jahre Leiter des Zentralbereiches Wertemanagement in der Vinzenz Gruppe (Verbund von Ordenskrankenhäuser und gemeinnützigen Gesundheitseinrichtungen).

Ja, ich (wir) bestelle(n) gegen Rechnung: ___ Ex. Kinast, **Werteorientierte Führungskultur** ca. € 25,00

Ja, ich (wir) möchte(n) den **kostenlosen Lambertus-Newsletter** erhalten ☐

Vorname, Name | Institution, Einrichtung | Ansprechpartner

Straße, Hausnummer | Postleitzahl, Ort

E-Mail-Adresse | Datum, Unterschrift

Bestellen Sie **versandkostenfrei** online unter **www.lambertus.de** oder per Fax 0761/36825-33 (zzgl. Versandkosten)

Es gelten unsere AGB. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter www.lambertus.de/datenschutz

WWW.LAMBERTUS.DE

LAMBERTUS
SOZIAL | RECHT | CARITAS

NEUERSCHEINUNG

Eva Maria Waibel (Hrsg.)

Wertschätzung wirkt Wunder
Perspektiven Existenzieller Pädagogik

2020, 536 Seiten
Broschiert, € 39,95
Juventa Verlag GmbH
ISBN 978-3-7799-6362-2
Auch als E-Book erhältlich

Personale Begegnung sowie innerer und äußerer Dialog stehen im Mittelpunkt Existenzieller Pädagogik. Ihr Ziel ist es, die Selbstgestaltungskräfte und den Willen zum Sinn zu stärken. In diesem Buch werden verschiedene Handlungsfelder von Existenzieller Pädagogik ausgeleuchtet: Diese reichen von praktischen Erfahrungsberichten über grundsätzliche Überlegungen, wissenschaftliche Untersuchungen, Schul- und Organisationsentwicklung bis hin zu praktischen Lebensfragen. Sie geben einen ersten Eindruck von vielfältigen und ermutigenden Anwendungsmöglichkeiten einer Pädagogik für das ganze Leben.

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

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

HERBSTSYMPOSIUM DER GLE-ÖSTERREICH

mit dem Thema

PHÄNOMEN KÖRPER

Leiblich-personale Zugänge
in der Existenzanalyse

01.–02. Oktober 2021

Toscana Congress Gmunden

GLE Österreich
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

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

Für mehr Information:
www.gle-uk.com

PODCAST

Vier Kanadische KollegInnen haben – der Zeit gemäß – einen podcast aufgebaut, sehr modern und graphisch gut gestaltet. Auch von Europa sind wir herzlich eingeladen, uns an dem Austausch mit zu beteiligen und/oder Interessantes nachzulesen und nachzuhören, z.B. über Einsamkeit, Langeweile, authentisch werden usw.

– oder ganz aktuell in Amerika: keine Luft zu bekommen…

Der Wunsch der Gruppe ist… is to share with you this transformative way of experiencing life… und Antworten zu geben zu existentiellen Fragen.

Ist auch auf facebook und instagram anzutreffen.

www.existentialistspodcast.com
facebook.com/existentialistspodcast/
instagram.com/existentialistspodcast/

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

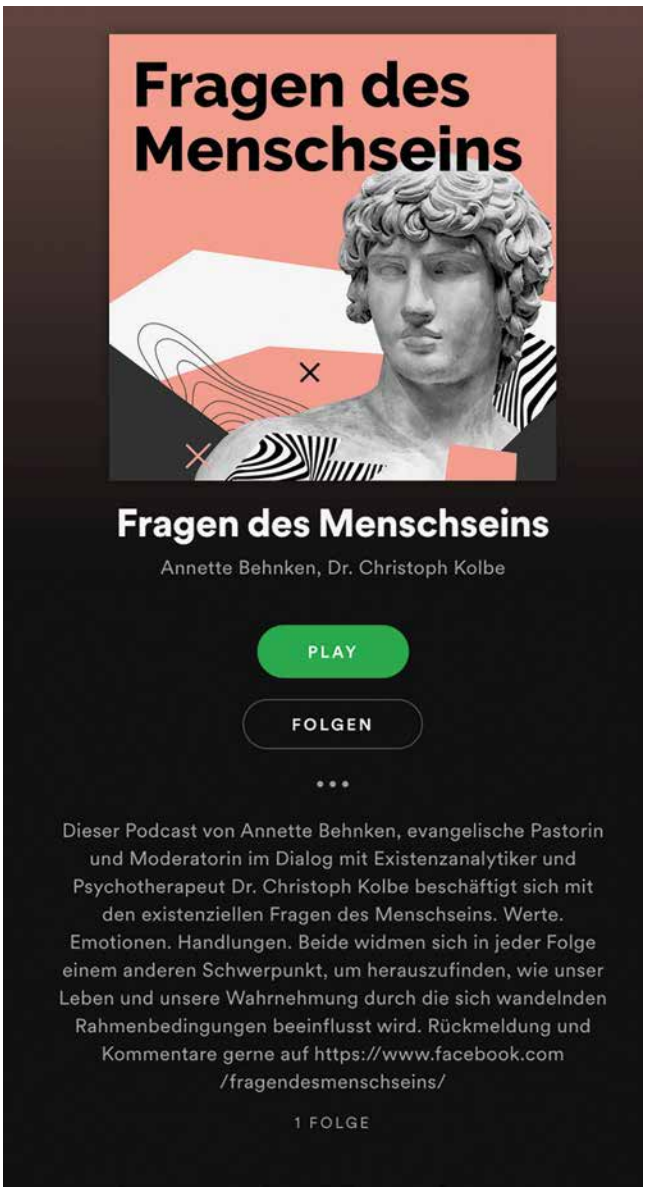
PODCAST

„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.



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/KmElPy3TMhE
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/PTNolLXzvuU
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

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
Josef Bruckmoser
Astrid Görtz
Reinhard Haller
Markus Hochgerner
Katharina Huemer
Rainer Kinast
Christoph Kolbe
Alfried Längle
Michael Lehofer
Brigitta Mühlbacher
Ariadne von Schirach
Karin Steinert
Georg Stenger

Wege zur AUTHENTIZITÄT

Ich-Sein in einer agilen Gesellschaft

Auch als Online-Kongress buchbar

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 2021–2022

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, 04./05.03.2021
Existenzanalytisches Fachspezifikum mit Masterabschluss an der Universität Salzburg Universitätslehrgang
Kursleitung: Mag.ª Karin Steinert
Co-Leitung: 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

St. Georgen (Längsee), 10./11.04.2021
Existenzanalytisches Fachspezifikum
Leitung: Dr. Hans Zeiringer & Dr. Martin Hötzer
Co-Leitung: Mag.ª Susanne Pointner

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

Wien (Umgebung), 02./03.12.2021
Existenzanalytisches Fachspezifikum
Leitung: Dr.in Helene Drexler

Rum, 19./20.02.2022
Existenzanalytisches Fachspezifikum
Leitung: Mag.ª Renate Bukovski, MSc

DEUTSCHLAND

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, 15.10.2021
Existenzanalytische Beratung und Begleitung
Leitung: Geertje Froken Bolle
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, 25./26.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