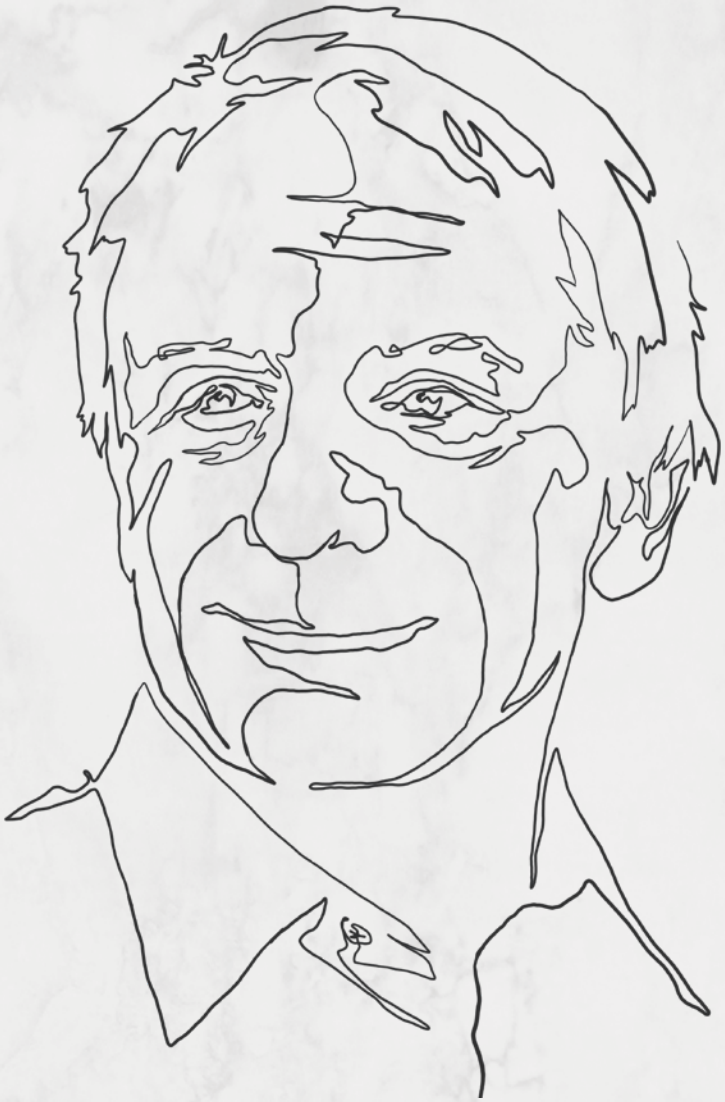
EXISTENZANALYSE

GLE International
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse



EXISTENZANALYSE HEUTE
ASPEKTE IHRER ENTWICKLUNG

ZUM 70. GEBURTSTAG VON ALFRIED LÄNGLE

Nr. 1 / 2021
38. Jahrgang

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

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

DIE PERSON ANTREFFEN
Von der „Begegnung". Für Alfried zu seinem 70. Geburtstag (Fernando Lleras) 5

ORIGINALARBEIT
Ich – Person – Gewissen. Dargestellt am Phänomen der inneren Zwiesprache (Emmanuel J. Bauer) 8
Die Entwicklung der Idee der Person in der Existenzanalyse von Alfried Längle (Vladimir Shumskiy und Elena Ukolova) 16

ZU DEN GRUNDLAGEN
Empathie und Phänomenologie. Gemeinsamkeiten, Unterschiede und ihr Einsatz in der Praxis. Ein Gespräch mit Alfried Längle (Angelika S. Längle) 29

ZUR THEORIEENTWICKLUNG
Wie macht das der Mensch? Die Orientierung am subjektiven Erleben im Werk von Alfried Längle. Ein Beitrag zum 70. Geburtstag (Silvia Längle) 41
The hermeneutical space in the therapeutic approach of A. Längle (Gabriel Traverso) 57
Die Frage nach dem guten Leben als Zündfunke für die Praxis-Forschung. 30 Jahre empirische Forschung in der Existenzanalyse (Astrid Görtz) 62

ÜBERBLICKSARBEIT
Träume aus phänomenologischer Sicht (Claudia Reitinger) 66

PRAXIS-ERFAHRUNGEN
Innehalten. Herausforderung in einer dynamisierten Welt (Toni Nindl) 79
Meeting Alétheia (Michèle Croquevielle) 84
Der Versuch, Unfassbares in Worte zu fassen. Existenzanalyse als poetische Praxis (Markus Angermayr) 90
Existentielles Coaching: Fit for the future? (Susanne Pointner) 98

ERFAHRUNGEN ZUR AUSBILDUNG IN DER EA
Trotzdem Ja zum Leben sagen – mit Zustimmung leben (Barbara Jöbstl) 105
Mit inspirativer Unterstützung von Christian Probst und Hans Zeiringer. Ausbildung in Existenzanalyse im Wandel (Helene Drexler) 111
„Das darf doch nicht wahr sein!" Ein persönlicher Erfahrungsbericht zur ersten Begegnung mit der Personalen Existenzanalyse und der Existenzskala (Doris Fischer-Danzinger) 118
Existential Analysis (EA) in Canada: Reflections from Psychotherapeutic Practice, Training, and Research (Derrick W. Klaassen, Janelle L. Kwee, Mihaela Launeanu) 122
Alfried und die Schweizer*innen (Erika Luginbühl, Therese Jones, Brigitte Heitger) 131

Homepage zur EXISTENZANALYSE 97
Subskription Online-Abo 97
Weiterbildungstermine 110
Impressum 121
Hinweise für Autoren 139

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

HINWEISE

KONGRESSE GLE-INT.

Lindau, 29.4.–1.5.2022
WENN'S FUNKT! BEGEGNUNG ALS HEILSAMES MOMENT IN PSYCHOTHERAPIE UND BERATUNG

Wien, 2023
VOM WERT DER ANGST
(Arbeitstitel)

Anmeldung und Programm:
www.existenzanalyse.org

AUSBILDUNGEN

- **FACHSPEZIFIKUM MIT MASTER-ABSCHLUSS SALZBURG/WIEN** (siehe S. 143)
- **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 2/2021
WEGE ZUR AUTHENTIZITÄT – ICH-SEIN IN EINER AGILEN GESELLSCHAFT
Erscheint im Dezember 2021

Heft 1/2022
PHÄNOMEN KÖRPER / AFFEKTE IN DER PSYCHOTHERAPIE
Erscheint im Juni 2022

ONLINE-ABO

Subskription siehe Seite 97

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

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Mit dem Heft 01/2021 (38. Jahrgang) der Existenzanalyse halten Sie einen ganz besonderen Band des wissenschaftlichen Journals der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse International in Händen. In seltenen Fällen ist es üblich, dass ein Band einer wissenschaftlichen Zeitschrift einer herausragenden Persönlichkeit gewidmet wird. Diese Ausgabe der Existenzanalyse wird aus Anlass des 70. Geburtstages Herr Univ.-Prof. DDr. Dr. h. c. Alfried Längle gewidmet. Die GLE-International will damit ihre Wertschätzung und Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Und das aus mehr als gutem Grund. Lassen Sie mich diesen nur in wenigen und unzureichenden Worten erhellen.

Alfried Längle ist unbestritten der „Vater", der Vordenker und Begründer, der modernen Existenzanalyse und Mentor von Generationen von jungen Existenzanalytikerinnen und –analytikern. Aufbauend auf Viktor E. Frankls Logotherapie und Existenzanalyse hat Längle durch seine zahlreichen Publikationen, Vorträge und Seminare die theoretischen Grundlagen derart weiterentwickelt, dass es nicht zu hoch gegriffen ist, die moderne Existenzanalyse gegenüber Frankls Erbe als eigenständige psychotherapeutische Theorie und Praxis zu verstehen. Die Neuerungen sind nicht nur der Effekt des Stehens auf den Schultern des Vorgängers, um das Bild Frankls zu verwenden, sondern das Ergebnis einer Entwicklung, in der auch manche Fundamente neu gelegt wurden. Ich denke da besonders an die veränderte Grundlegung von Wert, Sinn, Person-Sein und Freiheit, aber auch an die Einbeziehung der Gefühle sowie des individuellen Erlebens und der Selbsterfahrung, oder auch nicht zuletzt an den hohen Stellenwert der phänomenologischen Methode. Dieser Prozess konnte wohl nur gelingen, weil A. Längle sich durch einen weiten geistigen Horizont (Interdisziplinarität im wahrsten Sinn des Wortes) und große Integrationsfähigkeit auszeichnet. Inzwischen ist er Botschafter der Existenzanalyse in unzähligen Ländern dieser Welt.

Um das neue Gesicht der Existenzanalyse zu verdeutlichen, erinnere ich an einen Vortrag bei den Salzburger Hochschulwochen vor 20 Jahren (vgl.: Psychotherapie – Methode oder Spiritualität? Zum Verhältnis von Immanenz und Transzendenz am Beispiel der Existenzanalyse, in: Schmidinger, Heinrich (Hg.), Geist – Erfahrung – Leben. Spiritualität heute. Im Auftrag des Direktoriums der Salzburger Hochschulwochen als Jahrbuch hrsg. von Heinrich Schmidinger, Innsbruck-Wien: Tyrolia 2001, 177–206), in dem Längle die Grundzüge der Existenzanalyse folgendermaßen zusammenfasste: Der existenzanalytischen Psychotherapie gehe es darum, das Wesen (oder das Wesentliche und Eigentliche) des Menschen inmitten der Herausforderung und Unruhe seiner Welt zum Vollzug zu bringen (182). Voraussetzung dafür ist es, dass der Mensch fähig und bereit ist, sich in phänomenologischer Offenheit von dieser seiner Welt und ihren bedeutsamen Inhalten, insbesondere von den zu einem du-haften Gegenüber gewordenen Werten ansprechen und berühren zu lassen. Zu ihnen zählt natürlich in besonderer Weise das menschliche Gegenüber, das uns in der Gestalt von Personen begegnet. Innere Erfüllung wird sich dann einstellen, wenn der Mensch sich diesen Anfragen stellt und in je persönlicher und gewissenhafter Weise in Entschiedenheit durch sein Leben Antwort gibt. In diesem Sinn könne man kurz gesagt „Existenz als Vollzug des Personseins" (184) bezeichnen und Person als „gelebte Beziehung" (197) verstehen. Damit menschliche Existenz in dieser personalen Weise gelingt, müssen die den Existenzanalytiker*innen bekannten grundlegenden existentiellen Motivationen ausreichend erfüllt sein. Liegen existentielle „Knoten" vor, empfiehlt Längle als zentrale Methode die Personale Existenzanalyse, um dem Leben wieder in den personalen Fluss zu verhelfen.

Der vorliegende Band der Existenzanalyse versteht sich als eine Festschrift zu Ehren des Jubilars Alfried Längle. Er versammelt verschiedene Beiträge, welche die großen Themen und zentralen Methoden der durch Längle initiierten und schwerpunktmäßig getragenen Entwicklung der modernen Existenzanalyse widerspiegeln. Demgemäß widmen sich einige Beiträge dem zentralen Thema der Person (Person-Begriff, Person-Sein, Gewissen), der Hermeneutik und der Begegnung, weitere der phänomenologischen Methode, der Empathie und dem urpersonalen Streben nach dem guten Leben. Andere Beiträge erhellen die existenzanalytische Theorie aus der Perspektive konkreter Erfahrungen und Ansätze aus der Praxis. Hier kommt u. a. der existenzanalytische Zugang und Umgang mit dem Phänomen der Träume, die Wahrheit des Lebens im Sinne seines wahrhaftigen, authentischen Vollzugs, die kreative „ποίησις“ als Quelle der Lebendigkeit und die existenzanalytische Signatur von Coaching zur Sprache. Existenzanalyse ist ja keine rein theoretische Disziplin, sondern ganz wesentlich eine psychotherapeutische Behandlungsmethode. Vermittlung von therapeutischen Methoden und Persönlichkeitsbildung spielen daher im Rahmen der Ausbildung eine zentrale Rolle. Daher freut es mich, dass einige Kolleg*innen auch über unterschiedliche Erfahrungen aus und mit der Ausbildung in Existenzanalyse berichten oder einen spannenden Überblick über die geschichtliche Entwicklung in der Art und Schwerpunktsetzung der Ausbildung, nicht zuletzt beim Übergang von V. Frankl zu A. Längle geben.

Wenn ich diese besondere Nummer der *Existenzanalyse* nun Ihrer Lektüre empfehle, will ich damit – wohl auch in Ihrer aller Namen – meinen herzlichen Dank, meine tiefe Wertschätzung und die allerbesten Segenswünsche für eine weitere erfüllte Existenz an den Jubilar Alfried Längle verbinden!

Emmanuel J. Bauer

Univ.-Prof. Dr. Emmanuel J. Bauer
Universität Salzburg – Fachbereich Philosophie
Wissenschaftliche Leitung der Redaktion
und des Universitätslehrgangs Existenzanalyse

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.

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)

VON DER „BEGEGNUNG“

Für Alfried zu seinem 70. Geburtstag

Fernando Lleras

Die nachfolgenden Gedanken sind lediglich der *Versuch* einer Annäherung an das Phänomen der „Begegnung“, welches eigentlich nicht konzeptualisierbar ist – wie sich später zeigen wird. Der gemeinte „Versuch“ vollzieht sich nicht in einer expliziten Auseinandersetzung mit anderen Autoren, daher wird man weitgehend Literaturverweise vermissen. Doch am Ende des Aufsatzes werde ich einige Werke erwähnen, welche in stiller Auseinandersetzung meine Erfahrung geprägt haben, denn was nachfolgt, ist die eher tastende Artikulation einer Erfahrung.

ON „ENCOUNTER“
For Alfried on his 70th birthday

The following thoughts are solely meant as an *attempt* to approach the phenomenon of “encounter”, which actually cannot be conceptualized, as we will see later on. The intended “attempt” is not carried out within an explicit discussion of other authors, which is why literature references will be missing to a great extent. At the end of the essay however, I will make references to several works which have formed my experiences in silent confrontation, since what will follow is rather a tentative articulation of an experience.

Was haben wir seit Anbeginn erfahren,
als dass sich eins im anderen erkennt?
Rilke

Die Ausgangssituation: Die Zusammenkunft mit anderen Menschen im Alltag. Wir unterscheiden die Menschen, die uns im Alltag bekannt sind und diejenigen, die uns nicht bekannt und vertraut sind, mit denen wir in Kontakt kommen. Das Verhältnis zu den ersteren ist durch ein vorgefertigtes Bild gezeichnet, welches aus Gerüchten, Gerede, Vorurteilen, Übertragungen, Begehren usw. geformt ist. Hier haben wir es nicht mit dem anderen Menschen in seinem Sein zu tun, sondern vielmehr mit den Winkeln und Windungen unseres Ego. Die Zusammenkunft mit den uns nicht vertrauten Menschen im Alltag bildet ein Verhältnis, das durch Erwartungen bestimmt ist, welche die Interaktion leiten (z.B. angenommen werden, beeindrucken, verführen, usw.) und das unterschwellige Bemühen, den anderen Menschen berechenbar zu machen (z.B. durch eine Diagnose, durch Kategorisierungen, Beruf, sozialen Status, usw.). Auch hier haben wir es nicht mit dem anderen Menschen zu tun, sondern primär mit unserem Ego.

Entscheidend für die genannten Beziehungen ist die Tiefenstruktur des Verhältnisses, nämlich die Subjekt-Objekt-Beziehung, welche aus ihrem Wesensgrund ein Herrschaftsverhältnis etabliert. Also, wir können sagen, dass wir in der Alltäglichkeit den anderen Menschen in seinem Sein auf Schritt und Tritt verkennen. Wir sind vielmehr mit unserem eigenen Ego beschäftigt. Übrigens verkennen wir nicht nur den anderen Menschen in seinem Sein, sondern wir verkennen uns selbst, was später deutlicher werden wird.

In der Interaktion mit dem anderen Menschen mitten im grauen Tal des Alltäglichen *kann* sich etwas ereignen – oder auch nicht. Das angedeutete *Ereignis* lässt sich nicht willentlich herstellen, wohl aber können wir das Feld bereiten durch Offenheit und Wachheit. Gemeint ist die *plötzliche* Erfahrung der Zerbrechlichkeit und Bedürftigkeit des anderen Menschen. Das kann unversehens beim Anblick einer Geste, einer Bewegung der Hände, einem Blick des anderen Menschen geschehen. Diese Erfahrung ist als solche schlicht und durchaus „geheimnisvoll“. Vom „Geheimnis“ der Bedürftigkeit finden wir eine tiefe Einsicht etwa beim Buddhismus oder beim Christentum.

Wir versuchen eine Annäherung an die Erfahrung der Begegnung in Hinblick auf zwei Dimensionen derselben. Es sei betont, dass die intendierte „Beschreibung“ der Erfahrung notgedrungen verfälschend ist, insofern sie diskursiv vorgehen muss, während die gemeinte Erfahrung *plötzlich*, d.h. *unmittelbar* geschieht und *in eins* das Ganze ihrer selbst offenbart.

In der Begegnung zeigt sich der andere Mensch in seiner absoluten Einzigartigkeit und Andersartigkeit und aus seiner Endlichkeit, die höchste Bestimmtheit ist. Das Gewahrwerden der Zerbrechlichkeit und Bedürftigkeit des anderen Menschen erzeugt bei mir eine weiche affektive Bewegtheit der Zärtlichkeit, des Mitgefühls und der Liebe, die zu einer Annäherung tendiert. Dieser Annäherung wird aber bald Einhalt geboten mit der Frage, die aus dem anderen Menschen in seiner Andersartigkeit (Fremdheit) und Einzigartigkeit kommt: „Wer bist du?“ Eine Frage, die mich sofort auf mein eigenes Sein zurückwirft, auf meine eigene Einzigartigkeit und Endlichkeit. Es ist ein

Moment in der Begegnung, des *Gegeneinanders*, des Schreckens vor der Fremdheit der Andersartigkeit des anderen Menschen. Die Begegnung ist keine harmlose Angelegenheit. Vielleicht gründet in diesem Moment des Schrecklichen, des Gegeneinander-isoliert-erfahrens, die Xenophobie und überhaupt der Rassismus und auch Hobbes Dictum (1996): „der Mensch ist dem Menschen ein Wolf" (homo homini lupus).
Das ist ein Moment in der Begegnung der äußersten Vereinzelung. Das Sein, das sich da kundtut, ist nicht fassbar, es lässt sich nicht in Begriffen festhalten, aber es ist erfahrbar. Von dieser Unfassbarkeit spricht auch Längle bezogen auf die „Person" (vgl. Längles „Person" 2021). Nun stellt sich die Frage nach der Überwindung der Vereinzelung, oder, mit anderen Worten, nach dem Grund der Möglichkeit für „Resonanz", welche für Längle eine wesentliche Rolle spielt im Zusammenhang mit der „Person": „die Person (ist) eine intime Fähigkeit zur Resonanz im Gegenüber-Haben" (Längle „Person" 2021)

In der „Bewegung" der Begegnung erfahren wir in radikaler Weise unsere eigene Endlichkeit (Bedürftigkeit, Zerbrechlichkeit). In der Erfahrung der Endlichkeit sehen wir uns *hineinversetzt* in die Unendlichkeit, welche offenbar eine Dimension des eigenen Seins ist. Wir können sagen, wir sind als endliche Wesen in die Unendlichkeit hineingehalten (das erinnert an Heideggers Hineingehaltenheit des Dasein in das Nichts, (vgl. Heidegger „Was ist Metaphysik", 1967). Hinter uns liegt eine Unendlichkeit, vor uns erstreckt sich eine Unendlichkeit; wo wir sind, das ist die Endlichkeit, die gehalten wird von der Unendlichkeit. Dieses Moment in der Erfahrung der Begegnung führt zu einer Auflösung des „Gegeneinander", des „Schrecklichen", welche in eine innigste Zusammengehörigkeit übergeht. Die Dissonanz des Gegeneinander wird zum Einklang. Der Raum für die Resonanz tut sich auf. Nun, die Unendlichkeit ist wesensgemäß bestimmungslos, d.h. leer. In dieser stillen Leere bin ich der/die Andere und der/die Andere ist ich. Hier kündigt sich eine Thematik an, auf die wir an dieser Stelle nicht eingehen können. Es handelt sich um die „Identität des Nicht-Identischen", die bereits Aristoteles beschäftigte (vgl. De Anima, Buch III, 1961). Von dieser innigsten Zusammengehörigkeit hatte Rilke (2015) eine klare Ahnung als er dichtete:

„Durch alle Wesen reicht der eine Raum:
Weltinnenraum. Die Vögel fliegen still
durch uns hindurch. O, der ich wachsen will,
ich seh hinaus, und in mir wächst der Baum"

Im Ereignis der Begegnung geschieht etwas Wesentliches: Der Zusammenbruch des Subjekt-Objekt-Verhältnisses und damit der Herrschaft des Ego. Der andere Mensch ist für mich kein Objekt, über das ich verfügen kann. Das Ego verschwindet nicht, sondern es wird in ein anderes Verhältnis integriert, nämlich in das Verhältnis der Endlichkeit und der Unendlichkeit. Im Bereich der Endlichkeit bleibt das Ego wesentlich, aber sein Herrschaftsanspruch ist gebrochen.

Zum Schluss stellen wir uns die Frage nach dem Zusammenhang der Erfahrung in der Begegnung mit der therapeutischen Beziehung. Die letztere und der therapeutische Prozess sind hochkomplexe Phänomene, die eine Arbeit für sich beanspruchen würden. Wir begnügen uns hier auf ein paar Hinweise und Andeutungen bezogen auf eine Grundeinstellung sowohl aus der Begegnung als auch bei der therapeutischen Beziehung und dem therapeutischen Prozess. Zur Entstehung der therapeutischen Beziehung gehört eine Suspendierung des Urteils aus der Alltäglichkeit (analog zu Husserls „Epoché" 1973). Das ist ein Schritt, den man als Demut charakterisieren kann: „Ich weiß nichts", ein Schritt, der mit Offenheit, Wachsamkeit und Aufmerksamkeit verbunden ist. Dieser Schritt wird von einer Zurücknahme des Ego begleitet, d.h. „ich erwarte nichts", „ich beabsichtige nichts". Es „ist ein frei von eigenen Zielen, Entscheidungen und Absichten weitgehend unabhängiges Mitgehen mit dem Gegenüber" (vgl. Längle „Person" 2021). So bin „ich" voll und ganz bei dem anderen Menschen und bereit mich überraschen zu lassen, betroffen zu werden. In diesem Rahmen wird der therapeutische Anspruch nach Heilung, der einer medikozentrierten Haltung entstammt, hinfällig. Es geht nicht um die Herstellung der Funktionstüchtigkeit des Patienten durch Beseitigung eines krankhaften Verhaltens, denn der Patient ist nicht krank, sondern seine Antworten auf die Anfragen des Lebens (Seins) sind unangemessen. Im Übrigen, diese „krankhaften" Antworten enthalten im Kern eine tiefe positive Kraft, die es im therapeutischen Prozess zu beachten gilt. Mit anderen Worten: In der Therapie geht es um Menschwerdung und Menschsein und wahrlich nicht um Funktionieren und Angepasst-sein.

Literatur

Aristoteles (1961) Über die Seele. In: Gohlke (Hg) Paderborn: Ferdinand Schöningh
Heidegger M (1957) Der Satz vom Grund. Pfullingen: G. Neske
Heidegger M (1967) Was ist Metaphysik? In: Wegmarken, Frankfurt/ Main: Klostermann
Hobbes T (1996) Leviathan. Klenner (Hg) Hamburg: Felix Meiner
Husserl E (1973) Die Idee der Phänomenologie. Biemel (Hg), Den Haag: Nijhoff

Kierkegaard S (1976) Philosophische Brosamen. München: DTV
Längle A (2021) Person. Stichwort in: Längle A (Hsg) Lexikon der Existenzanalyse. 6. Auflage in Vorb.
Lévinas E (1987) Die Spur des Anderen. Krewani (Hg) Freiburg/München: K.Alber
Meister Eckhart (2008) Predigten und Traktate. Langier (Hg) Frankfurt/ Main: Deutscher Klassiker Verlag
Nishitani K (2011) Die Philosophie der Kyoto-Schule. In: Okashi R (Hg) Freiburg/ München: K. Alber
Rilke R (2015) Das dichterische Werk. Leipzig: Haffmans
Ueda S (2011) Wer und was bin ich? Freiburg/München: K. Alber

Zur Person des Autors:

Fernando Lleras

Psychotherapeut

Anschrift des Verfassers:

Dr. Fernando Lleras

Kaiserstr.107/21

A – 1070 Wien

fernando.lleras@existenzanalyse.org

ICH – PERSON – GEWISSEN

Dargestellt am Phänomen der inneren Zwiesprache

Emmanuel J. Bauer

Das innere Zwiegespräch bildet im existenzanalytischen Verständnis des Menschen eine zentrale Rolle für ein authentisches Selbst-Sein. So wichtig dieser personal-existentielle Vollzug auch ist, so schwer ist es auch, ihn adäquat philosophisch zu beschreiben. Ihn als Gespräch zwischen zwei selbstständigen Personen oder als Akt rationaler Selbstreflexion zu sehen, scheidet aus. Die Frage, die in diesem Beitrag zwischen Längle und dem Autor diskutiert wird, lautet: Begegnet im inneren Zwiegespräch das Ich der Person oder nicht eher dem Gewissen? Letzteres vertritt der Autor, was als Konsequenz fordert, die Person nicht als „etwas" *im* Menschen zu verstehen, sondern die Seinseinheit der den personalen „modus existendi" begründenden existentiellen Vermögen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Person, Gewissen, Ich, authentisches Selbst-Sein

EGO – PERSON – CONSCIENCE
Illustrated with the phenomenon of inner dialogue

In Existential Analysis, inner dialogue plays a key role for authentically being oneself. As important as this personal-existential realization may be, it is equally difficult to describe it philosophically in an adequate manner. Describing it as a dialogue between two independent persons or as an act of rational self-reflection must be ruled out. The question debated by Längle and the author in this contribution is: In inner dialogue, does the ego encounter the person, or does it rather encounter conscience? Latter view is supported by the author, which consequently requires not understanding the person as "something" inside the human being, but rather as a being-unity of existential abilities establishing the personal „modus existendi".

KEYWORDS: person, conscience, ego, authentic being oneself

Das wissenschaftliche Gespräch zwischen Alfried Längle und dem Autor dieses Beitrags über zentrale philosophisch-anthropologische Fragen im Zusammenhang mit der Existenzanalyse hat eine lange Geschichte. Es reicht zurück bis in die Zeit des Fachspezifikums in den Jahren vor der Jahrtausendwende und fand seine Fortsetzung am Rande verschiedener Kongresse und unter anderem auch in einem sehr interessanten Symposion an der Universität in Salzburg über Sören Kierkegaard zum Gedenken an dessen 200. Geburtstag. Zuletzt entzündete und vertiefte sich der philosophische Austausch von Neuem anlässlich des von mir herausgegebenen und mitverfassten Buches über die ungebrochene Bedeutung des Dialogischen Prinzips für zentrale Bereiche des gesellschaftlichen Lebens sowie die menschliche Existenz als solche seit dessen Formulierung vor circa 100 Jahren (Bauer 2018a). Mein Beitrag unternahm den Versuch, die Rolle des personal-dialogischen Ansatzes, der gegen Ende des ersten Viertels des 20. Jahrhunderts unabhängig voneinander von Franz Rosenzweig, Ferdinand Ebner und Martin Buber entwickelt wurde, für Theorie und Praxis der Psychotherapie, namentlich der Gestalttherapie (Friedrich S. Perls, Lore Poser, Paul Goodman, Hilarion G. Petzold), der Personzentrierten Gesprächstherapie (Carl Rogers) und der Existenzanalyse (Alfried Längle), zu veranschaulichen (Bauer 2018b). Die im Vorfeld und im Anschluss an diese Abhandlung zwischen den genannten Personen geführte Debatte kreiste schwerpunktmäßig um das Problem des sogenannten inneren Dialogs, die Frage der Unterscheidung oder Gleichsetzung von Ich und Person und das Verhältnis von Person und Gewissen. Diese Fragestellungen kumulieren letztlich in der grundsätzlichen Frage, was unter Person zu verstehen ist. Da es sich bei dieser Frage um das zentrale Thema der philosophisch-anthropologischen Grundlage der Existenzanalyse und damit um ein fundamentales Anliegen A. Längles handelt, sollen Diskussionsergebnisse und weiterführende Überlegungen, die durch den angesprochenen wissenschaftlichen Dialog befördert wurden, Inhalt des hier vorgelegen Fest-Beitrags sein.

1. Inter-personaler Dialog und intra-personales Zwiegespräch

Die Existenzanalyse ist zweifelsohne ganz entscheidend vom Dialogischen Prinzip, dem Grundgedanken Martin Bubers, inspiriert. Schließlich geht es ihr um eine erfüllte Existenz des Menschen. Von einem erfüllenden Leben kann man dann sprechen, wenn der Daseinsvollzug nicht ein fremdgesteuertes, psychodynamisch eingeengtes oder determiniertes Gelebt-Werden ist, sondern der personale Akt eines leiblich, psychosozial und geistig konstituierten Subjekts, das aufgrund von Ansprechbarkeit, Verstehen und Antwortfähigkeit den Raum der Freiheit und Offenheit besitzt, gegenüber den diversen Ansprüchen und Herausforderungen des Lebens frei Stellung zu nehmen, gewissenhaft Entscheidungen zu treffen und eine

authentische Antwort zu geben. Die Sehnsucht und auch die Möglichkeit zu haben, in dieser Weise – an Werten orientiert – in Freiheit Welt zu gestalten, authentisch zu leben und Sinn zu verwirklichen, gehört zur Eigenart des Menschen als Person. Sein Person-Sein, so die existenzanalytische Grundauffassung, ist im Tiefsten darin begründet, ontologisch gleich ursprünglich mit sich selbst und mit anderen in Beziehung zu sein. Diese Sichtweise deckt sich insoweit mit Martin Buber, als auch er überzeugt ist, dass die einzig mögliche Fülle der menschlichen Existenz in der geheimnisvollen Tiefe des Augenblicks liegt, in dem die Person in den oft unscheinbaren, sehr kontingent anmutenden Rahmen von Anspruch und Verantwortung sich gestellt weiß. Als Person spüre der Mensch, dass er „im Anspruch angesprochen werde und in der Verantwortung antworten darf" (Buber 1994c, 159). So kann jedes Ereignis oder Weltgeschehen, das einem widerfährt, zum personalen Anruf werden. „Was mir widerfährt ist Anrede an mich. Als das, was mir widerfährt, ist das Weltgeschehen Anrede an mich." (Buber 1994c, 154) Dieses Angesprochen-Sein und Antworten-Sollen erlebt der Mensch in Beziehung zu jeder Entität, die ihm ein „Gegenüber" wird, also nicht nur in seinen Beziehungen zu einem menschlichen Du, sondern in je eigener Weise auch im Kontext der wesenhaften Verwirklichung künstlerischer Kreativität und im tiefen Berührt-Werden von der Kreatur (vgl. Buber 1994b, 18f.). Auch wenn Buber jede Form personaler Beziehung als Einbruchstor wahren und wirklichen Lebens betrachtet, kommt den zwischenmenschlichen Beziehungen, die in Begegnungen zwischen Personen gründen, doch eine vorrangige Bedeutung zu. Denn es ist die personale Ich-Du-Beziehung, welche das Ich am Du – hier zweifelsohne jeweils als Person verstanden – zu sich kommen lässt und es zu seiner Selbstständigkeit ermächtigt (vgl. Buber 1994b, 25).

Begegnung und Beziehung werden von Buber dementsprechend als inter-personales Einander-gegenüber-Sein verstanden, als ein geistig-leibhaftiges Zusammenspiel von Ich und Du, das sich in einem imaginären Raum des „Zwischen" ereignet (vgl. Buber 1994a, 276). In diesem Sinn betont er in seiner wohl bekanntesten Schrift *Ich und Du (1923)* wiederholt, dass Beziehung auf Gegenseitigkeit beruht und wechselseitig das Wesenhafte erschließt (vgl. Buber 1994b, 12;19). Echte Begegnung und authentische Gespräche implizieren eine tiefe Wirkung der einen Person auf die andere. „Mein Du wirkt an mir, wie ich an ihm wirke." (Buber 1994b, 19)

Dieser Aspekt verdient auch im Kontext der Psychotherapie Beachtung. Denn er besagt unter anderem, dass auch der Klient bzw. die Klientin kraft ihrer Personalität, soweit diese von ihnen zur Geltung gebracht zu werden vermag und es im therapeutischen Setting zu einer echten personalen Begegnung kommen kann, auf den Psychotherapeuten bzw. die Psychotherapeutin einwirkt. Die heilsame Wirkung des exemplarischen personalen Umgangs des Therapeuten bzw. der Therapeutin mit dem Klienten bzw. der Klientin wird ja normalerweise als entscheidender Wirkfaktor von Psychotherapie vorausgesetzt. Allerdings ist in diesem Zusammenhang auch Bubers Mahnung zu beachten, in der zwischen-menschlichen Begegnung – oder therapeutischen Beziehung – keinerlei Zwang, Suggestion oder Manipulation auf den Anderen bzw. die Andere auszuüben, ihm also nicht die eigene Meinung oder das subjektiv empfundene Richtige auf kluge oder subtile Weise gleichsam zu insinuieren. Das hieße zu vergessen, dass jeder Mensch dazu bestimmt ist, eine einmalige Person zu sein und einen einzigartigen, allein von ihr erfüllbaren Seins-Auftrag zu haben (vgl. Buber 1994a, 288–290). Es geht um zwei konträre Wege, auf das Gegenüber einzuwirken: raffinierte Verführung versus behutsame Maieutik, oder in den Worten Bubers „Auferlegung" versus „Erschließung" (Buber 1994a, 287), wobei der erste Weg bedeutet, die eigene Macht zu missbrauchen und den Gesprächspartner bzw. die Gesprächspartnerin zu depersonalisieren, der andere Weg dagegen, auf die genuine Entfaltungskraft des je unvergleichlichen personalen Potenzials des Menschen zu vertrauen. Zum anderen zeigt sich diese Priorität des Dialogs nach außen bei Buber indirekt auch dort, wo er das Wesen des menschlichen Geistes im „Dusagenkönnen" verankert und seine Lebendigkeit und Wirklichkeit daran bindet, dass er nicht dialektisch sich selbst bespiegelnd in Opposition zur Welt geht, sondern sich dialogisch in das konkrete Weltgeschehen einlässt. Der Mensch darf sich seinen Geist nicht im Modus eines egozentrisch-narzisstischen Intellektualismus zum „Genußmittel" präparieren, sondern ist angehalten, ihn in die Welt zu inkarnieren. Dadurch wird er dem dialogischen Wesen des Geistes gerecht, der in seiner menschlichen Ausprägung „Antwort des Menschen an sein Du" (Buber 1994b, 41) und als solcher „nicht im Ich, sondern zwischen Ich und Du" (Buber 1994b, 41) ist, das heißt, nur dann wahrhaft bei sich ist, „wenn er der ihm erschloßnen Welt gegenübertreten, sich ihr hingeben" (Buber 1994b, 53) kann.

Wenn demgegenüber die Existenzanalyse neben dem zwischenmenschlichen Dialog auch den sogenannten inneren Dialog als notwendige Bedingung für einen authentischen Existenzvollzug ins Treffen führt und dessen essentielle Bedeutung nachdrücklich betont, geht sie in einem entscheidenden Punkt über das Konzept Bubers hinaus. Denn Buber steht – auch entgegen der Auffassung von C. Rogers, welcher „die Beziehung der Per-

son zu sich selbst [...] für eine der wichtigsten Arten von Treffen oder Beziehungen“ (Buber 2008, 250) hält – der Einschätzung des Selbstgesprächs als Dialog skeptisch gegenüber. Diese Skepsis hatte vermutlich vor allem zwei Gründe. *Zum einen* deutete Buber das Selbstgespräch als Selbst-Widerspruch bzw. als Abdriften in eine Selbstbezogenheit infolge der Verweigerung des an das Subjekt herangetragenen Beziehungsauftrags. Wenn der Mensch das „Apriori der Beziehung“ ignoriert und nicht an der Welt bewährt, also sein „eingeborenes Du“ nicht am real begegnenden Du verwirklicht, dann wendet es sich nach innen und „entfaltet sich am unnatürlichen, am unmöglichen Gegenstand, am Ich“ (Buber 1994b, 72). Buber hält das eigene Ich für völlig ungeeignet, als Du im Rahmen eines inneren Gesprächs des „Ich mit sich selbst“ zu fungieren. In dieser Konstellation findet das Ich kein Gegenüber, an dem es sich entfalten, von dem es bereichert werden könnte. Es fehlt das Andere in seiner – bisweilen überraschenden – Andersheit, weshalb kein Raum des Zwischen entstehen kann, der zum Wesen echter personaler Begegnung gehört. Es entsteht bloß „das Gegenübertreten in sich selbst, das nicht Beziehung, Gegenwart, strömende Wechselwirkung, sondern nur Selbstwiderspruch sein kann“ (Buber 1994b, 73). Wenn Buber diese Art des Selbstgesprächs primär als Selbst-Widerspruch beschreibt, wird deutlich, dass er es im Sinne eines verengten Verständnisses von Gewissen, nämlich als schlechtes Gewissen bzw. mahnende Stimme deutet. *Zum anderen* begreift Buber das Selbstgespräch offensichtlich vornehmlich als ein nachdenkendes Gespräch des Ichs mit sich selbst, also als eine Art philosophischen Räsonierens. Im Hinblick darauf verweist er daher wiederholt auf Platon, der prototypisch das Denken als Selbstgespräch bzw. als „stimmloses Gespräch der Seele mit sich selber“ (Buber 1994c, 176) verstanden habe. Das Selbstgespräch kann aber nach Auffassung Bubers nicht der Ort sein, an dem ein Gedanke entsteht, an dem er auf jene innere Instanz stößt, die ihn einer ersten Prüfung und Erprobung unterzieht. Denn Denken hat seiner Meinung nach nicht monologischen Charakter, weder die Grundlegung eines Gedankens, noch das Abgrenzen und Vertiefen der Einsicht, noch das Fassen des Gedankens in Begriffe, noch dessen Ausformulierung in der Sprache, sondern weist eine dialogische Struktur auf, insofern es sich letztlich immer in der Verantwortung gegenüber den virtuell gegenwärtigen Anderen vollzieht. Ein Denkprozess kommt daher erst zum Abschluss, wenn es sich der direkten Prüfung und Auseinandersetzung in der Begegnung mit einem realen echten Du stellt. Diese Überlegungen Bubers zeigen deutlich, dass er die Frage des Selbstgesprächs vor allem unter dem Gesichtspunkt der Entwicklung eines Gedankens abhandelt. Aber auch in diesem Zusammenhang nennt er dann diese erste prüfende innere Instanz im Unterschied zu einem echten Du doch ein „Du-Ich“ (Buber 1994c, 178), mit dem das Ich im Denken ins Gespräch tritt und dem aus diesem Grund eine Art von dialogisierender Erscheinungsform zuzuschreiben ist. Vielleicht auch deswegen wollte Buber an anderer Stelle das Selbstgespräch doch nicht als bloßen Monolog im Sinne einer narzisstischen Selbstbe-spiegelung diskreditiert wissen (vgl. Buber 2008, 251; und 2003, 125–137).

Buber kennt also durchaus das Phänomen des Selbstgesprächs und setzt sich, wie wir sahen, auch damit auseinander. Er betrachtet es primär als Bestandteil der Entwicklung eines Gedankens bzw. eines kritischen Denkprozesses. Zudem schimmert immer wieder der Verdacht durch, es handle sich bei der Zuwendung des Ich zu sich selbst um eine Verweigerung des Dialogs bzw. der wesensmäßigen Wahr- und Annahme einer anderen Person, von Buber „Rückbiegung“ genannt (vgl. Buber 1994c, 171–173), und die Verschanzung hinter einem dicken „Panzer“, welcher den Menschen vor Infragestellung und fremden Ansprüchen schützt (vgl. Buber 1994c, 153f.), vergleichbar mit dem, was Ferdinand Ebner mit „Ich-Einsamkeit“ meint. Doch Buber kennt darüber hinaus ansatzweise gleichwohl auch jene Dimension eines inneren Gesprächs, das Strukturen der inneren Abstimmung des eigenen Seins, Denkens und Handelns mit dem innersten Gespür für das Wahre aufweist. So schildert er in seiner Schrift *Zwiesprache* Traumerfahrungen, in denen er in tiefer Weise – ohne reale Begegnung mit einer sichtbaren anderen Person, sondern im inneren Bei-sich-Sein – Antwort auf seinen Ruf erfahren hat, und zwar, wie er hervorhebt, nicht im Sinne bloß eines echohaften Widerhalls, sondern durchaus im Sinne eines wahren Gegenhalls (vgl. Buber 1994c, 140). Ein anderes Mal habe sich diese Erfahrung in der Weise verdichtet, dass sich die Antwort auf seinen Ruf lautlos einstellte. Sie musste „nur“ noch empfangen werden. „Eigentlich kam sie nicht, sie war da. Sie war – so darf ich wohl erklärend sagen – schon vor meinem Ruf dagewesen, war überhaupt da und ließ sich nun, da ich mich ihr auftat, von mir empfangen.“ (Buber 1994c, 141) Diese Erfahrungen gehen meines Erachtens, wie schon angedeutet, in Richtung des Erspürens und Wahrnehmens des inneren Sensoriums für das Wahre und Gute, kommen also dem nahe, was die Existenzanalyse als Stimme des Gewissens versteht. Darüber hinaus zeigt eine andere Stelle in der *Zwiesprache*, dass auch Buber das eigene Bei-sich-Sein bzw. Bei-sich-sein-Können als Bedingung der Möglichkeit eines echten Dialogs ansieht, das heißt als Voraussetzung dafür, dass

es nicht bloß zu einem Kontakt zwischen „Individuen“ kommt, sondern zu einer wirklichen Begegnung und Zwiesprache zwischen zwei „Personen“. Wörtlich sagt er: „Freilich muss man, um zum Anderen ausgehen zu können, den Ausgangsort innehaben, man muß bei sich gewesen sein, bei sich sein.“ (Buber 1994c, 169)

Die bisherigen Überlegungen wie auch die Ergebnisse der Buber-Textrecherche ließen die Vielschichtigkeit des Problems erkennen. Will man also dem an sich in unterschiedlichen Gestalten begegnenden Phänomen des Selbst-Bezugs des Menschen gerecht werden, erscheint es unerlässlich, in den verschiedenen Kontexten genau darauf zu achten, was unter Gespräch mit sich selbst verstanden wird, und insbesondere den Unterschied und das gegenseitige Verhältnis von inter- und intra-personalem Gespräch zu beachten. Wenn hier beide Richtungen dialogischer Offenheit als Grundzug der Personalität des Menschen festgehalten werden, darf dabei nicht übersehen werden, dass der intra-personale Dialog, der in einer Übertragung des Terminus, den Buber an sich stets für den inter-personalen Dialog verwendet, auch innere „Zwiesprache“ genannt werden soll, nur gelingen kann, wenn die Person durch echte interpersonale Ich-Du-Begegnungen in gewissem Maß bereits zu sich gefunden hat. In diesem Sinn stellt der intra-personale Dialog nur ein „sekundäres Phänomen“ (Bauer 2018b, 87) dar. Im Vergleich zu ihm muss also der inter-personalen Ich-Du-Beziehung unter ontogenetischem Gesichtspunkt ein Vorrang eingeräumt werden. Allerdings ist sich auf der anderen Seite auch die Existenzanalyse bewusst, dass das innere Gespräch „nicht eigentlich *Dialog*, nicht wirklich Wechselrede mit einem anderen“ (Längle 2014, 20) ist, nichtsdestotrotz aber sehr wohl eine innere Analogie mit dem inter-personalen Zwiegespräch besteht, insofern der einzelne Mensch infolge seiner oft konträren Lebenswelten durchaus unterschiedliche Weltbezüge und Selbst-Manifestationen ausbildet und daher so diverse oder widersprüchliche Anteile in sich trägt, dass sie im Zuge der Selbstzuwendung zu überraschenden Selbst-Erfahrungen führen können.

2. Wer spricht mit wem in der inneren Zwiesprache?

An diesem Punkt unserer Überlegungen zur inneren Zwiesprache stellt sich nun die entscheidende Frage: Wer spricht in diesem Fall eigentlich mit wem? Zwischen wem findet das innere Gespräch statt? Ist es das Ich, das mit der Person spricht, wenn es mit sich selbst ins Gespräch tritt? Darauf scheint der Ansatz Längles hinauszulaufen. Oder begegnet nicht vielmehr das Ich, wenn es mit sich selbst einen inneren personalen Austausch pflegt oder einfach ganz bei sich selbst ist, der inneren Stimme des eigenen Gewissens? Diese Art des Bei-sich- und Mit-sich-Seins ist ein genuin menschlicher Existenzvollzug, der zu jenen Vermögen gehört, die jenen spezifischen „modus existendi“ ausmachen, aufgrund dessen der Mensch eine Person ist.

Um bei der Beantwortung der aufgeworfenen Frage nicht von Vornherein in einer Sackgasse zu landen, ist es wichtig, zwei Missverständnisse auszuschließen. Es handelt sich bei dem Phänomen der inneren Zwiesprache weder um eine Begegnung zwischen zwei selbstständigen Personen oder substantiellen Entitäten noch um einen Akt der Selbstreflexion oder des rationalen Selbstbewusstseins. Im ersten Fall ergäbe sich das Problem einer irgendwie gespaltenen, schizophrenen Persönlichkeitsstruktur. In dem einen Menschen müssten zwei getrennte, ich-hafte Subjekte wohnen, die aufeinandertreffen. Im zweiten Fall geht es um eine ganz bestimmte Form des kognitiven Selbstbezugs, die hier nicht thematisiert werden soll. Sie stellt die Philosophie vor das Problem, dass das Ich bzw. die Person gleichzeitig Subjekt und Objekt der Erkenntnis ist. Mit diesem Dilemma rang schon Aurelius Augustinus. In der Neuzeit setzte sich zum Beispiel Immanuel Kant eingehend damit auseinander (vgl. Kant 1998, A 34–36). Ihm war es zwar unerklärlich, dass das Ich als Denkendes sich selbst zum Erkenntnisobjekt werden, das Ich also sich von sich selbst unterscheiden kann. Dennoch ist dies offensichtlich aber eine unbezweifelbare Tatsache, die in dem spezifisch menschlichen Vermögen gründet, zu sich selbst Ich sagen zu können. Er deutet das Unerklärliche in der Weise, dass er unter dem Ich, das denkt und anschaut, die individuelle „Person“, unter dem Ich, das angeschaut wird, dagegen den Gegenstand einer Anschauung, also eine „Sache“ versteht. Im Unterschied dazu meint der innere Dialog, wie ich ihn verstehe, gerade nicht einen rein kognitiven Akt theoretischer Erkenntnis oder reflexiven Selbstbewusstseins, sondern den personalen Akt innerer Präsenz und Achtsamkeit, in dem das suchende, fragende Ich auf die innere Stimme des Gewissens hört, in dem das Ich ganz bei sich selbst ist und zugleich die transzendente Ursprungstiefe dieses Ich-Selbst als irgendwie fremde, unverfügbare Instanz zu ihm spricht.

Nach Längle (vgl. Längle 2013, 40–46) besteht die typisch menschliche Verfassung des In-der-Welt-Seins darin, dass die „Person (ICH)“ von der Welt, dem Anderen, dem Du und dem inneren Gegenüber angefragt ist und in Freiheit antworten kann und muss. Aufgrund des Freiseins gewinnt diese spezifische Form der existentiellen Situation einen personalen Charakter. Anders gesagt, diese doppelte Offenheit ist der Grund für das Person-Sein

des Menschen (vgl. Längle 2013, 47). Während hier vom *Menschen* als Person gesprochen wird, knüpft Längle das Person-Sein ganz eng an das Ich, indem er immer wieder die Wendung „Ich *als* Person" verwendet. „Das Ich steht als Person gleichsam mit einem Bein in seiner ‚Innenwelt' und mit dem anderen in der es umgebenden ‚Außenwelt'. Als Person hat das Ich stets Anteil an beiden ‚Welten' – oder es gibt das Ich als Person nicht. Innenwelt und Außenwelt zugleich präsent zu haben, konstituiert das Ich als Person." (Längle 2013, 47) Insbesondere diese Formulierung, dass die doppelte Offenheit bzw. Doppelbezüglichkeit das Ich *als Person konstituiert*, legt die Vermutung nahe, dass hier die Person mit dem Ich gleichgesetzt wird (vgl. Bauer 2018b, 88). Längle selbst wehrt sich aber vehement gegen eine derartige Auslegung und will nicht in dieser Weise verstanden werden. Seiner Intention nach wird mit der Konjunktion „als" nicht eine Identität von Ich und Person behauptet. Vielmehr sollen damit die verschiedenen Funktionen oder Ausprägungsgestalten des Ich zum Ausdruck gebracht werden. In diesem Sinn sei das Ich nicht immer als Person präsent und aktiv. Das Ich kann genauso als Körper oder als Trieb oder als Verletzter oder als Schutzreaktion in Erscheinung treten.[1] Das heißt, in den unterschiedlichen Lebensvollzügen kann eine je andere Kraft des Menschen dominierend sein und den spezifischen Charakter des Ich-Seins bestimmen.

Kam dieses Anliegen der Nicht-Identität von Ich und Person in den angeführten Textstellen nicht immer eindeutig zum Ausdruck, geschieht dies in einem Artikel über *Die Aktualisierung der Person* ein Jahr später wesentlich klarer. Hier betont Längle explizit, dass zwischen Person und Ich, nicht zuletzt aufgrund der unterschiedlichen Perspektiven, mit denen sie in die Welt schauen, klar differenziert werden müsse (vgl. Längle 2014, 17f.). Während dem Ich die Aufgabe zufällt, einen Willen zu fassen und Entscheidungen zu treffen, kommt es der Person zu, das Wesentliche zu erschauen. Ganzheitliches und authentisches Leben ereignet sich dann, wenn sich die Aktivitäten des Ich an den Sinn-Vorgaben der Person orientieren. Zu diesem Zweck ist es nach Längle notwendig, dass das Ich der Person den nötigen inneren Raum gibt, sodass es die „Seins-Schwingung" (Längle 2014, 17) der Person wahrnimmt und gemäß dem Zuspruch der Person handelt. Auf diesem Weg agiert das Ich – anknüpfend an die innere und äußere Realität – ganzheitlich und wesentlich aus der Tiefe heraus und erweist sich gleichsam als „das Instrument und der Träger der Person" (Längle 2014, 19, Anm. 1). Während also nach Längle das Ich gewisse Strukturen aufweist und daher fast substanzartigen Charakter gewinnt, bleibt – wie wir später noch deutlicher sehen werden – die Person reine Resonanzfähigkeit.

Werden die Aufgaben zwischen Ich und Person in dieser Weise aufgeteilt, wird de facto die Person mit dem Gewissen gleichgesetzt bzw. wird ihr zumindest jene Funktion zugeschrieben, die das Wesen des Gewissens ausmacht, nämlich die innere Resonanzfähigkeit zu sein, durch welche der Mensch das eigene Sein in seinen verschiedenen Ausdrucksformen auf seine Stimmigkeit mit dem abgleicht, was er im Innersten als wahr, gut und wesensgemäß „erkennt" bzw. erspürt. Diese Deutung bestätigt Längle in einem Mail an den Autor dieses Beitrags, wenn er schreibt: „In meinem Verständnis besteht kein Unterschied zwischen Person und Gewissen."[2] Gewissen sei, so sinngemäß weiter, die Person, insofern sie thematisch auf die Frage der Einschätzung der inneren Qualität des eigenen oder fremden Tuns ausgerichtet ist.

Erweckten weiter oben manche Formulierungen den Eindruck, als würde die Person mit dem Ich gleichgesetzt, weisen demgegenüber die Beschreibung des inneren Gesprächs und die diversen indirekten Hinweise auf dieses die Tendenz zu einer Hypostasierung von Ich und Person auf. Wenn vom Ich, das auf die Person Bezug nehmen und ihr Raum verschaffen soll (vgl. Längle 2014, 17), oder von Ich und Person, die mit verschiedenen Perspektiven in die Welt schauen (vgl. Längle 2014, 18), oder vom Ich, das „Träger der Person" (Längle 2014, 19) sei, weil diese das Ich braucht, um ganz in Erscheinung treten zu können (vgl. Längle 2014, 21), oder von der Person, die im inneren Gespräch „Gehör beim Ich erhält" (Längle 2014, 23), die Rede ist, dann scheint die Vorstellung von zwei eigenständigen Entitäten oder Instanzen den theoretischen Hintergrund zu bilden. Möglicherweise sind diese Formulierungen aber auch als eine Folge des Versuchs zu verstehen, das komplexe Phänomen des inneren Zwiegesprächs mit Hilfe derartiger Schein-Substantialisierungen möglichst anschaulich zu erklären. Weniger missverständlich wäre es meiner Ansicht nach, einfach vom Person-Sein des Menschen zu sprechen. Diese Ausdrucksweise verwendet Längle zum Beispiel, wenn er unterstreicht, dass das Person-Sein dem Ich jene charakteristische Offenheit verleiht, die es für innere und äußere Eindrücke empfänglich macht (vgl. Längle 2013, 47).

[1] Vgl. Längle, A., eMail an Emmanuel J. Bauer, 18. Februar 2018.
[2] Längle, A., eMail an Emmanuel J. Bauer, 7. September 2020.

3. Person – Reine Fähigkeit oder der Mensch in seiner Ganzheit

Im Zusammenhang mit der bisher abgehandelten Problematik stellt sich schließlich die Frage, was Längle unter Person versteht. Ganz allgemein dokumentieren die verschiedenen diesbezüglichen Aussagen Längles das Ringen, sich von Frankls Person-Verständnis, das infolge dessen Fundierung in der Dimensionalontologie viele substanz-ontologische Implikationen aufweist, zu emanzipieren und stattdessen eine relationale Fundierung von Person zu etablieren (vgl. Reitinger 2017, 161–170). Häufig setzt Längle bei Frankls Definition an (vgl. Frankl 1959, 684f.) und bestimmt Person als „das Freie im Menschen" (Längle 2013, 26 und 46). An anderer Stelle definiert er sie als „das *Echte* im Menschen, das Tiefe, Authentische, das Eigentliche, das wahre Selbst" (Längle 2014, 17) oder als das „innere Wesen" des Menschen, das durch Erfahrungen und Situationen zum Ich spricht (vgl. Längle 2014, 18). Nachdrücklich wird immer wieder betont, dass die Person „keine feste Substanz", sondern „die *nicht objektivierbare menschliche Fähigkeit*", sich zu sich selbst und zu anderen zu verhalten (vgl. Längle 2000, 22), bzw. viele Jahre später deutlich allgemeiner, eine „reine Fähigkeit, ein Potential: die *Fähigkeit zur Resonanz mit dem eige-nen Sein*" (Längle 2014, 17) ist. Als reine Potentialität bilde die Person keinen Willen aus, sondern sei nur dazu da, um empfänglich-passiv wahrzunehmen, zu kommentieren und zu beurteilen. Sie habe die „wesenseigene Fähigkeit zur phänomenologischen Schau, zum tieferen Sehen" (Längle 2014, 20).

Auch hier drängen sich Fragen auf und zeigen sich gewisse Widersprüchlichkeiten: Wenn die Person das Freie oder das Echte *im* Menschen ist, impliziert dies die Annahme, dass es sich bei der Person um „etwas" im Menschen handelt. Doch was darf man sich darunter vorstellen? Ferner wird Person als *reine* Fähigkeit definiert. Aber wie soll eine „pura potentia" (um es aristotelisch auszudrücken) wahrnehmen, beurteilen und kommentieren? Dabei handelt es sich doch um geistige Aktivitäten. Zudem muss gefragt werden, wie die reine Potentialität der Person mit der Behauptung kompatibel ist, dass der Wille „die zentrale Kraft der Person" (Längle 2013, 25) und die Person – in Anlehnung an Scheler (vgl. Scheler 1980, 382–386) – von ihrem Wesen her akthaft sei (vgl. Längle 2014, 20). Und schließlich ist zu fragen, ob unter der Voraussetzung, dass Person offensichtlich als der echte Kern des Menschen betrachtet wird, also einen Qualitätsbegriff darstellt, dann nur Menschen, die diesen Qualitätsstandard erfüllen, Personen sind, anderen Menschen aber, die diese Fähigkeit nicht aufbringen, kein Person-Sein zukommt?[3]

Die sich hier auftuenden Probleme stellten sich nicht bzw. könnten deutlich entschärft werden, würde man Person philosophisch anders grundlegen (vgl. Bauer 2020). Person ist meines Erachtens nicht, wie bei Längle bisweilen suggeriert, etwas *im* Menschen, also nicht das Freie *im* Menschen, nicht das Echte oder das wahre Selbst *im* Menschen, nicht eine Fähigkeit *im* Menschen, auch nicht einfachhin das Gewissen oder allein das Ich (wogegen sich ja auch Längle ausspricht), sondern der Mensch in seiner Ganzheit, dem diese Fähigkeiten wesensgemäß zukommen und der durch die Aktuierung dieser Fähigkeiten in seinem Daseinsvollzug Eigentlichkeit, Echtheit und Tiefe gewinnt.[4] Person meint also den ganzen Menschen, der – wie bereits betont – ontologisch gleich ursprünglich mit dem „Du" (in seinen verschiedenen Ausgestaltungen) und mit sich selbst in Beziehung steht, dessen Existenz also aufgrund ihrer genuin menschlich-personalen Seinskonstitution immer schon von einer ursprünglichen Weltoffenheit bestimmt ist, das heißt, von der Freiheit und dem Anspruch, das eigene In-der-Welt-Sein als dynamischen Prozess des authentischen Ich-selbst-Seins und Ich-selbst-Werdens zu verwirklichen. Der Mensch als Person lebt, denkt und handelt dann authentisch, echt und ursprünglich, wenn er sein Selbst-Sein im Einklang mit dem eigenen Gewissen vollzieht. Das Gewissen, das in der Tradition der griechischen „συνείδησις" und der lateinischen „conscientia" ursprünglich das primär sittlich orientierte „Mitwissen" des Menschen mit seinem Handeln besagte, meint den geistigen „Kern" der Person, an dem der Mensch dem eigenen Innersten mit seinem Gespür für das Wahre und Gute, das zugleich auch als irgendwie fremd anmutende Instanz oder Stimme erlebt wird, begegnet. Gewissen ist also jener Ort, an dem das Ich ganz bei sich selbst ist und zugleich die nicht fassbare Tiefe und Ursprünglichkeit des eigenen Wesens zu ihm spricht. In diesem Vorgang kommen letzten Endes auch die drei klassischen Formen der Wirksamkeit des Gewissens mutatis mutandis zur Geltung: a) das „testificari", das Zeugnis-Ablegen, also das Eingestehen und Annehmen dessen, was wirklich war; b) das „ligare vel instiga-

[3] Der Untersuchung dieser grundlegenden Fragen widmen sich auch H. Dorra und C. Kolbe. Dorra arbeitet am Person-Sein den Aspekt der Freiheit und Unverfügbarkeit heraus (vgl. Dorra 2014), Kolbe versucht die Funktionen des Ich und die identitätsbildende Bedeutung des Selbst darzustellen (vgl. Kolbe 2019, 7–10). Hinsichtlich der Gleichsetzung der existenzanalytischen Unterscheidung zwischen Ich und Selbst mit der Differenzierung zwischen „I" und „Me" bei G. H. Mead (im Anschluss an W. James) wäre ich vorsichtiger (vgl. Bauer 2020, 52–60).

[4] Auch Kolbe sieht im Eigentlich- bzw. Authentisch-Sein das zentrale Moment des personalen Selbst-Seins (vgl. Kolbe 2019, 5–7).

re“, das Abhalten oder Anspornen, also das Ermutigen zu einem gegenwärtigen Denken oder zukünftigen Tun oder umgekehrt das Abraten davon; und c) das „excusare vel accusare“, das Entschuldigen oder Anklagen angesichts des Geschehenen, welches die urteilend-richtende Funktion besagt, die gemeinhin mit dem Gewissen verbunden wird (vgl. Reiner 1974). Allerdings steht nach unserem Verständnis von Gewissen nicht so sehr das richtende Moment und die Bewusstseinsdimension (con-scientia) im Fokus, sondern die Frage der Authentizität und die Dimension des inneren Erspürens des Richtigen im Sinne des Guten (an sich und für mich) und des Wahren. Durch die Abstimmung mit dem eigenen Gewissen findet der Mensch als Person bzw. in seinem Person-Sein ganz zu sich selbst, lernt aber auch, den Anderen als Du in seiner Wesenhaftigkeit zu sehen und den Impuls der personalen Zuwendung zu ihm zu erfahren.

Unter der Voraussetzung dieser ganzheitlichen Sicht der Person mit dem Gewissen als einem ihrer essentiellsten Vermögen kann das innere Zwiegespräch ihrer ontologischen Struktur nach nicht als Austausch zwischen Ich und Person aufgefasst werden. In dieser Art von Selbstgespräch, das in realitate eher ein achtsames Schweigen, Hören und Spüren meint, begegnet vielmehr das – in diesem Moment oft suchende und fragende – Ich seinem Gewissen und der Stimme seines nie einholbaren, letztlich transzendenten Ursprungs als einem irgendwie Anderen seiner selbst. Weil der Mensch unter anderem dieses Vermögen des Gewissens und der inneren Zwiesprache mit ihm hat, ist er Person. Dementsprechend verstehe ich unter Person also den lebendigen Menschen in seiner Ganzheit, insofern er von einem spezifischen *modus existendi* geprägt ist, der vor allem in seinem Geistsein, seiner Freiheit, Weltoffenheit, Leiblichkeit (im Unterschied zur bloßen Körperlichkeit), ursprünglich-präreflexiven Selbst-Vertrautheit (vgl. Fuchs 2008, 54), seinem Selbstbewusstsein, seiner Intentionalität, inter- und intrapersonalen Relationalität, seinem Gewissen und seiner Fähigkeit zu Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz zum Ausdruck kommt. Kurz gesagt, Person ist die Seinseinheit der verschiedenen Vermögen jenes spezifisch menschlichen *modus existendi*, der das Person-Sein konstituiert.

Aber sind, so wird die eine oder der andere kritisch einwerfen, die oben angedeuteten Schwierigkeiten damit wirklich gelöst? Greift nicht auch dieses ontologische Modell in dem Sinne zu kurz, dass wir wieder vor dem Problem stehen, dass Menschen, die diesen die Person begründenden *modus existendi* oder Teile ebendessen nicht zu verwirklichen vermögen, keine Personen sind? Umgekehrt müsste laut dieser Auffassung der Mensch in jeder erdenklichen Situation ganz Person sein bzw. sich ganz personal verhalten, was man ja nicht behaupten kann. Demgegenüber gilt es zwei Missverständnissen vorzubeugen: *Zum einen* ist es wichtig zu bedenken, dass es sich bei den Vermögen des personalen *modus existendi* nicht um empirische Merkmale handelt, die in einer bestimmten Quantität das Person-Sein ausmachen würden. Das Person-Sein kommt jedem Menschen unabhängig davon zu, wie viele der genannten personalen Existenzmodi und in welcher Qualität er sie verwirklicht. Bei diesem *modus existendi* handelt es sich um Vermögen, die einem Menschen als Person typischerweise eignen. Das Person-Sein ist sozusagen die transzendentale Bedingung der Möglichkeit dafür, dass sie sich entwickeln, aber auch die Voraussetzung dafür, dass ihr Fehlen registriert und beachtet wird (vgl. Spaemann 262). Das heißt ein Defizit an dem einen oder anderen dieser Vermögen bedeutet nicht die Auslöschung des Person-Seins. „Denn die Person *ist* der Mensch und nicht eine Eigenschaft des Menschen“ (Spaemann 264) und Personen existieren nur in einem vorgängigen personalen Beziehungsraum, der seinerseits auch grundsätzlich von dem genannten *modus existendi* und der ursprünglichen Haltung gegenseitiger Anerkennung als Personen geprägt ist. *Zum anderen* muss klar zwischen Person-Sein und personalen Existenzvollzügen unterschieden werden. Das heißt, der Mensch *ist* zwar immer Person, aber er fühlt, denkt und handelt nicht immer *personal*, also nicht immer in Übereinstimmung mit seinem Gewissen und der Tiefe seines Wesens. Er bleibt demzufolge Person und behält seine ontologische (aber nicht immer seine existentielle) Würde als Person, auch wenn einzelne dieser spezifischen Vermögen nicht aktuiert werden oder nicht umgesetzt werden können. Diese Tatsache erhellt sich unter dem Aspekt der wesentlichen Freiheit der Person. Denn der Modus eines authentischen, an Werten orientierten und Sinn verwirklichenden Lebens unterliegt keiner Determination, sondern liegt im Freiheitsspielraum des Menschen. Er ist aber auch Inhalt der tiefsten Sehnsucht des Menschen, die ontologisch gesehen in seinem Person-Sein gründet.

Betrachtet man die intendierten philosophischen und vor allem existentiellen Implikationen der zwei differenten ontologischen Fundierungen des Person-Seins, zeigt sich, dass sich Längle und der Autor dieses Beitrags letzten Endes sehr nahestehen. Selbst hinsichtlich des zuletzt ausgeführten zentralen Unterschieds zwischen den beiden Konzepten gibt es Berührungspunkte: So betont auch Längle, dass die doppelte dialogische Offenheit gegeben ist, „weil der Mensch Person ist“ (Längle 2013, 47), und dass der *Mensch* durch sein *Person-Sein* seine Würde erhält (vgl. Längle 2013, 25). Diese inhaltliche Affinität

wird nicht zuletzt an einer Stelle deutlich, wo Längle im Hinblick auf das Verhältnis von Ich und Person festhält: „Natürlich ist Personalität auch ohne das ich-hafte Erleben im Menschen zugegen: körperlich, psychisch, kognitiv, im Handeln – der Mensch ist nie ohne zumindest einer Spur Personalität, die sich in den unterschiedlichen Dimensionen des Mensch-Seins ausdrückt." (Längle 2014, 21) In diesem Sinn könnte die Annahme zutreffen, dass die Unterschiede, soweit sie vorliegen, primär daraus resultieren, dass Längle die Person-Frage eher aus einer therapeutischen Perspektive darstellt, während ich deren philosophisch-ontologische Grundlegung stärker im Auge habe.

Literatur

Bauer E J (Hg.) (2018a) Das Dialogische Prinzip – Aktualität über 100 Jahre. Herausgegeben im Auftrag des Fachbereichs Philosophie/KTH der Universität Salzburg und der Internationalen Ferdinand Ebner-Gesellschaft, Darmstadt: wbgAcademic 2018

Bauer E J (2018b) Das Dialogische Prinzip in der Psychotherapie, in: Ders. (Hg.): Das Dialogische Prinzip – Aktualität über 100 Jahre. Herausgegeben im Auftrag des Fachbereichs Philosophie / KTH der Universität Salzburg und der Internationalen Ferdinand Ebner-Gesellschaft, Darmstadt: wbgAcademic, 65–90

Bauer E J (2020) Vom egologischen Ich-Sein zum authentischen Selbst-Sein, in: Salzburger Jahrbuch für Philosophie 65, 45–62

Buber M (1994a) Elemente des Zwischenmenschlichen, in: Ders., Das dialogische Prinzip, Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft, 269–298

Buber M (1994b) Ich und Du, in: Ders., Das dialogische Prinzip, Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft, 5–136

Buber M (1994c) Zwiesprache, in: Ders., Das dialogische Prinzip, Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft, 137–196

Buber M (2003) Das Wort, das gesprochen wird (1960), in: Ders., Sprachphilosophische Schriften. Bearbeitet, eingeleitet und kommentiert von Asher Biermann (Werkausgabe, Bd. 6), Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, 125–137

Buber M (2008) Öffentlicher Dialog zwischen Martin Buber und Carl Rogers, 18. April 1957, in: Ders., Schriften zur Psychologie und Psychotherapie. Herausgegeben, eingeleitet und kommentiert von Judith Buber Agassi (Werkausgabe, Bd. 10), Gütersloh: Güters-loher Verlagshaus, 236–258

Dorra H (2014) „In der Schwebe des Lebendigen". Zur Freiheit und Unverfügbarkeit der Person, in: Existenzanalyse 31, H. 2, 27-31

Frankl V (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie, in: Ders./ von Gebsattel, V. E./ Schultz, J. H. (Hg.), Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie – unter Einschluß wichtiger Grenzgebiete, Bd. 3, München/Berlin: Urban & Schwarzenberg, 663–736

Fuchs T (2008) Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption, Stuttgart: Kohlhammer

Kant I (1998) Welches sind die wirklichen Fortschritte, die die Metaphysik seit Leibnizens und Wolffs Zeiten in Deutschland gemacht hat?, in: Ders., Schriften zur Metaphysik und Logik (Werke in sechs Bänden. Hrsg. von Wilhelm Weischedel, Bd. 3), Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft, 583–676

Kolbe C (2019) Person – Ich – Selbst. Klärungen sowie existenzanalytische Anmerkungen zur Ich-Struktur, in: Existenzanalyse 36, H. 2, 4–11

Längle A (2000) Die „Personale Existenzanalyse" (PEA) als therapeutisches Konzept, in: Ders. (Hg.), Praxis der Personalen Existenzanalyse. Erweiterter Tagungsbericht 2/1993 der GLE, Wien: GLE, 9–37

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

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

Reiner H (1974) Artikel „Gewissen", in: Ritter, J. (Hg.), Historisches Wörterbuch der Philosophie, Bd. 3, Basel: Schwabe, 574–592

Reitinger C (2017) Zur Anthropologie von Logotherapie und Existenzanalyse. Viktor Frankl und Alfried Längle im philosophischen Vergleich, Wiesbaden: Springer

Scheler M (1980) Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Neuer Versuch der Grundlegung eines ethischen Personalismus. 6., durchges. Aufl. (Gesammelte Werke, Bd. 2). Bern: Francke

Spaemann R (1996) Personen. Versuche über den Unterschied von 'etwas' und 'jemand', Stuttgart: Klett-Cotta

Zur Person des Autors:

Emmanuel J. BAUER

Philosoph, Theologe, Psychotherapeut (Existenzanalyse)

Univ.-Prof. für Philosophie an der Universität Salzburg

Stv. Leiter des Fachbereichs Philosophie an der Katholisch-Theologischen Fakultät

Wissenschaftlicher Leiter des Universitätslehrgangs „Existenzanalyse und Logotherapie"

Anschrift des Verfassers:

Univ.-Prof. Dr. Emmanuel J. Bauer

stv. Fachbereichsleiter FB Philosophie/KTH

Universität Salzburg

Franziskanergasse 1/IV

A – 5020 Salzburg

emmanuel.bauer@sbg.ac.at

DIE ENTWICKLUNG DER IDEE DER PERSON IN DER EXISTENZANALYSE VON ALFRIED LÄNGLE

Vladimir Shumskiy und Elena Ukolova

Im ersten Teil des Artikels werden die wichtigsten Abschnitte der Entwicklung des Personverständnisses in der Geschichte der europäischen Kultur von der Antike, des Christentums, der Neuzeit bis zur Philosophie des Personalismus und der philosophischen Anthropologie von Max Scheler beschrieben. Vor diesem kulturhistorischen Hintergrund wird im zweiten Teil des Artikels der Beitrag zur Entwicklung der Idee der Person in der Existenzanalyse von Alfried Längle betrachtet.
Die Differenzierung der Erscheinungsformen der geistigen Dimension des Menschen in Ich und Person, die Systematisierung der Beschreibung der Person als eines Phänomens des Menschseins, die Darstellung des Dialogs als ein Wesensmerkmal der Person sowie die Beschreibung des inneren Dialogs zwischen dem Ich und der Person bilden die methodologische Grundlage für diese (anthropologisch begründete) psychologische Theorie und für das System der Methoden der existenzanalytischen Beratung und Psychotherapie. Es zeigt sich, dass die personalistischen Vorstellungen von A. Längle aufs engste mit der kulturhistorischen Tradition des Verständnisses des Wesens des Menschen in der europäischen Kultur verbunden sind und eine Konzeptualisierung der Idee der Person im psychologischen und psychotherapeutischen Diskurs darstellen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Person, Ich, Dialog, Anthropologie, geistige Dimension, Existenzanalyse

THE DEVELOPMENT OF THE IDEA OF THE PERSON IN ALFRIED LÄNGLE'S EXISTENTIAL ANALYSIS

In the first part of this article, the most important chapters in the development of the understanding of the person in the history of European culture is outlined, ranging from antiquity, Christianity, modernity until the philosophy of Personalism and the philosophical anthropology of Max Scheler. Against this historico-cultural background, the second part of the article reflects upon Alfried Längle's contribution to the development of the idea of the person in Existential Analysis.
The differentiation of manifestations of human beings spiritual dimensions in Ego and Person, the systematization of the delineation of the person as a phenomenon of being human, the description of the dialog as an essential feature of the person as well as the description of the inner dialogue between the ego and the person create the methodological foundation for this (anthropologically justified) psychological theory and for the system of methods of existential analytical counseling and psychotherapy. It becomes evident, that personalist ideas of A. Längle are most closely connected to the historico-cultural tradition of the understanding of the essence of human beings in European culture and constitute a conceptualization of the idea of the person in psychological and psychotherapeutic discourse.

KEYWORDS: person, ego, dialogue, anthropology, spiritual dimension, Existential Analysis

Einleitung

Im Jahre 1938 äußerte der französische Anthropologe Marcel Mauss eine ernste Befürchtung: die Kategorie Person könnte von der europäischen Kultur ganz verschwinden: „Wer weiß überhaupt, dass diese ‚Kategorie', die wir alle für fest verankert halten, immer als solche anerkannt werden wird? Sie bildet sich nur für uns und in uns … Wir haben große Güter zu verteidigen, und mit uns kann diese Idee verschwinden" (Mauss 2010, 252).
Der Kategorie "Person" liegt eine der grundlegenden Intuitionen der europäischen Kultur über das Wesen des Menschen zugrunde – die Idee des Menschen als eines Wesens, das frei wählen und selbständig entscheiden kann. Über die ganze europäische Geschichte hinweg ist dieser Kern der Vorstellung der Person unverändert geblieben. Es haben sich nur die Vorstellungen von den Grundlagen der freien Wahl und der anthropologischen Festlegung dieser Fähigkeit des Menschen verändert. Die größte Gefahr für dieses personalistische Verständnis des Menschen kommt nach wie vor durch die naturwissenschaftliche Sicht auf, in der die Freiheit des Menschen keinen Raum hat.
Es sei vorangestellt, dass wir von einem dialektischen Verständnis der "Idee" als einer Spiegelung der Realität ausgehen, die nicht nur in ihrem Gegebensein, sondern auch in ihrem Entwicklungspotential gesehen wird. Denn die Idee spiegelt natürlich die Realität, aber bildet andererseits auch Realität, weil sie auch die darin enthaltenen Möglichkeiten aufgreift. So kann die "Idee der Person" als ein Mittel, sozusagen als ein "Kulturwerkzeug" für die Selbsterkenntnis, die Selbsterfahrung und die Transformation des Menschen betrachtet werden.
In diesem Artikel werden die Meilensteine der Entwicklung der Idee der Person skizziert und vor diesem Hintergrund der Beitrag von A. Längle zu ihrer Entwicklung in der modernen Existenzanalyse aufgezeigt.

Die wichtigsten Meilensteine in der Entwicklung der Vorstellung von der Person in der Geschichte der europäischen Kultur

In der europäischen Kultur wurde die Idee einer Selbständigkeit des Verhaltens schon in der Antike konzipiert. Davor wurde das Leben der Menschen als voll und ganz von den Göttern oder vom Schicksal vorherbestimmt angesehen, und das konkrete Handeln erfolgte gemäß der Traditionen und Normen der sozialen Schicht, in der der Mensch geboren wurde (Carrithers, Collins & Lukes 1996).

Nach Ansicht des römischen stoischen Philosophen Panaitios (II. Jh. v.Chr.) kann der Mensch "auf der Weltbühne" vier verschiedene Rollen spielen. Jeder Rolle entspricht eine Maske- (persona), die auf die jeweilige Aktivitätsform des Menschen in der Welt Bezug nimmt (Gill 1988). Die erste Rolle, oder die erste persona, besteht in der Verwendung des Wortes und des Verstandes. Dank dieser Maske unterscheidet sich der Mensch von den Tieren. Die zweite Maske verweist darauf, dass jeder Mensch durch seine körperliche Konstitution und seiner Psyche einzigartig ist, d.h. mit keinem anderen Menschen gleich ist. Dadurch kommen jedem Menschen von Natur her unterschiedliche Fähigkeiten und Möglichkeiten zu. Die dritte persona, die der Mensch der Welt zeigt, spiegelt das soziokulturelle Umfeld, in dem der Mensch geboren wurde und in dem er lebt, das Land, die Gegend, die soziale Schicht.

Während die ersten drei Rollen dem Menschen von Geburt an vorgegeben sind, ist die vierte persona, laut Panaitios, die Art und Weise, wie der Mensch die ersten drei Rollen spielt. Obwohl die Texte dieser Rollen vorbestimmt und nicht von ihm selbst geschrieben sind, ist der Mensch trotzdem frei in seiner Wahl und in seiner Entscheidung, wie er diese Rollen spielen wird. Die echte persona des Menschen ist die vierte. Im Unterschied zu den drei anderen zeigt sie der Welt das, was von ihm selbst abhängt: wer er sein will und wofür er sich entscheidet, wer er also ist, ganz im Einvernehmen mit dem Schicksal, aber auch trotz ihm.

Dank der Theaterkultur und der Gerichtspraxis wurden in der Antike die Grundlagen für ein Verständnis des Menschen als autonom Handelndem gelegt. So ist der Begriff Person aus der Praxis der Rechtsprechung, wo es um die Verantwortung gegenüber einer Anklage geht, in die Philosophie gekommen. Die Idee „Person" verdichtete das Verständnis des Menschen als eines autonomen, freien und selbstbestimmten Wesens, im Gegensatz zu einem Wesen, das voll und ganz von der Natur und der Gesellschaft determiniert wird.

Dennoch fehlte in der antiken Idee der Person eine zuverlässige metaphysische Basis. Diese Basis hat das Christentum beigesteuert. In der Antike bezog sich der Mensch in ethischer Hinsicht vor allem auf die Forderungen der Stadtgemeinde (Polismoral), er orientierte sich daher am Blick des Anderen, der von außen auf ihn gerichtet war. Er ging in seinen Handlungen und ihrer Beurteilung nicht von den eigenen Widersprüchen und eigenem Suchen aus, sondern von der Angst sein Gesicht zu verlieren und sich vor den anderen zu blamieren. Angst machten ihm der Verlust der Ehre und der Würde in den Augen der anderen. Die antike Gesellschaft interessierte sich kaum dafür, wie der Mensch zu seinem eigenen Verhalten steht, sondern inwieweit solches Verhalten den objektiven gesellschaftlichen Standards entspricht. Im Unterschied dazu verstand sich der Mensch im Christentum in erster Linie auf eine Ordnung bezogen, die höher war als die soziale Ordnung des Seins.

Die Person ist im Christentum ein Prinzip, das den Menschen mit Gott verbindet: Der Mensch ist eine Person, weil Gott eine Person ist. Gott wird als eine ideale Person verstanden, und der Mensch als ein duales Wesen: ein "sündiges", schon von der Geburt an von der Erbsünde belastet einerseits und von einer geistigen Person nach Gottes Ebenbild geschaffenes andererseits. Als Gottes Ebenbild stellt die Person das Wesen des Menschen dar, was ihm eine unbedingte Würde verleiht. Person kann der Mensch werden, wenn er seinen persönlichen Ursprung in sich aktualisiert und ihm seine tierische Natur unterordnet.

Die innere Instanz, die dem Menschen seine Verantwortung Gott gegenüber direkt zugänglich macht, ist das Gewissen. Dadurch bekommt der Kontakt mit Gott den Charakter eines inneren geistigen Bemühens. Mit dem Gewissen wird nun die Echtheit der Absicht bewertet sowie Schuldgefühle geweckt, die notwendige Voraussetzung für Reue, Sühne und eine mögliche Vergebung (Potts 1980).

Die Theologen des Mittelalters wussten ganz gut, dass der Mensch auch ohne böse Absicht unrecht handeln kann. Aus Unwissenheit oder unabsichtlicher Fahrlässigkeit zu handeln galt als Milderungsgrund der Schuld. Der Grund dafür war die Überzeugung, dass der Mensch nur für Handlungen verantwortlich ist, die er frei ausführt – das heißt, wenn er Handlungen, Gedanken oder Worte absichtlich vollzieht. Bevor eine Schuld festgestellt werden kann, muss geklärt werden, ob das tadelnswerte Verhalten aus der Vernunft stammt oder ob nur der materielle Körper daran beteiligt ist. Die persönliche, freie Einwilligung des Menschen ist das Kriterium, an dem das Ausmaß seiner tatsächlichen Schuld ermittelt werden kann.

In der Zeit der Renaissance begann der Prozess der Säkularisierung von Kunst, Philosophie, Wissenschaft, von öffentlichem und privatem Leben. Die Freiheit des Men-

schen gewinnt nun nicht nur in der geistigen, sondern auch in der materiellen Welt die Oberhand. Die geistige Gleichheit der Menschen als Personen vor Gott wurde durch die Idee der Gleichheit aller Menschen als Personen im sozialen Leben ergänzt. In dieser Zeit wurden die Grundlagen des neueuropäischen Verständnisses des Menschen als einer aktiven individuellen Person, die ihren eigenen Wert und ihre Würde spürt und die Freiheit für das Handeln in der Welt braucht, gelegt.

In der Neuzeit entwickelte Immanuel Kant eine philosophische Anthropologie als einer ganzheitlichen Lehre vom Menschen, die dieses Verständnis des Menschen als eines dualen Wesens fortsetzt. Einerseits gehört der Mensch der Welt der Naturnotwendigkeit – „dem, was die Natur aus dem Menschen macht" – an. Andererseits existiert der Mensch als Person in der Welt der Freiheit, in der er „wie ein frei handelndes Wesen(…) aus sich selbst heraus [handeln] kann und muss" (Kant 1880, 4). Kant hielt das Selbstbewusstsein für ein wesentliches Merkmal der Person: „Dass der Mensch in seiner Vorstellung das Ich haben kann, erhebt ihn unendlich über alle andere auf Erden lebenden Wesen. Dadurch ist er eine Person…" (ebd., 7). Kant formulierte ein ethisches Prinzip, gemäß dem es unethisch ist, wenn man sich des Menschen als Mittel zu einem Zweck bedient, in ihm also nur einen pragmatischen Wert sieht und nicht seinen inneren Wert als Person.

Im 19.Jh. entstand eine ernsthafte Alternative zur Vorstellung der metaphysischen Verankerung der Person als „Ebenbild Gottes" aus zumindest drei Quellen: durch die Evolutionstheorie von Charles Darwin, die behauptete, der Mensch stamme vom Affen ab; durch das «anthropologische Prinzip» von Ludwig Feuerbach, laut dem Gott nur eine anthropomorphe Gestalt ist, die die Potentialität des Menschen symbolisch nach außen repräsentiert; von Karl Marx, der im dialektischen und historischen Materialismus begründete, dass der Mensch nicht mehr sei als das „Ensemle der gesellschaftlichen Verhältnisse". Gemäß diesen Ansätzen ist die Freiheit des Menschen nur eine Illusion, denn in Wirklichkeit ist er zur Gänze von der Natur und der Gesellschaft bestimmt. Diese Haltung erhielt im 19. Jh. durch die Erfolge der Naturwissenschaften immer mehr Bestätigung. Die Idee der Person als eines geistig-akthaften Ursprungs des menschlichen Seins wurde einerseits im System der sozialen Bezüge aufgelöst und andererseits durch die unbeugsame Kraft der Kausalzusammenhänge naturwissenschaftlicher Gesetze zerstört, zu denen die Vorstellungen von individueller Freiheit und Verantwortung des Menschen nicht passt. Die Psychologie, die zu dieser Zeit als eine unabhängige, neue wissenschaftliche Disziplin in die Kulturarena trat, beruhte auch auf der naturwissenschaftlichen Denkweise.

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts beschäftigten sich die Vertreter des «atheistischen» Existenzialismus (M. Heidegger, K. Jaspers, J.-P. Sartre) mit den Phänomenen des persönlichen Seins des Menschen. Aber diese Denker verzichteten auf die Idee der Person, da sie der Meinung waren, mit der Kategorie „Person" sei der Anspruch auf eine metaphysische Essenz des Menschen verbunden. Aus ihrer Sicht ist die Essenz des Menschen die Existenz, die man nicht als Objekt «erfassen», sondern nur als ein tiefstes inneres Erleben erkennen kann. Martin Heidegger sagte in diesem Zusammenhang, dass seine Fundamentalontologie des menschlichen Seins der traditionellen «antiken-christlichen Anthropologie», in der «über einer Wesensbestimmung des Seienden ‚Mensch' die Frage nach dessen Sein vergessen bleibt», entgegensteht, und deswegen gibt es keine «eindeutige, ontologisch zureichend begründete Antwort auf die Frage nach der Seinsart dieses Seienden, das wir selbst sind» (Heidegger 1967, 49-50). Aus unserer Sicht führte der Verzicht auf die Idee der Person und die Konzentration auf die prozessualen Aspekte des menschlichen Seins zu einem Defizit an Struktur und Ganzheit der theoretischen Konzepte der genannten Autoren.

Gleichzeitig wurde aber auch die Idee der Person als eines freien und verantwortungsvollen geistigen Wesens vor allem in der Philosophie des Personalismus und in der philosophischen Anthropologie von Max Scheler weiterentwickelt. Die Autoren nahmen die christliche Idee der Person philosophisch in ihrer zeitgenössischen soziokulturellen Realität wieder auf. Der personalistische Philosoph Emmanuel Mounier betrachtete die Person als einen organisierenden Ursprung des individuellen menschlichen Lebens: „...alles geschieht so, als ob meine Person ein unsichtbares Zentrum wäre, mit dem alles zusammenhängt; ob gut, oder schlecht, aber sie zeigt sich als verborgen anwesender Herr von allen Bewegungen meines Lebens, der meinem Bewusstsein entwischt" (Mounier 1961a, 43).

Der russische personalistische Philosoph Nikolaj Berdyaev unterschied grundsätzlich zwischen dem Menschen als Person und dem Menschen als Individuum, indem er betonte, die Person sei eine geistige und ethische Kategorie, sie sei keine Substanz, sondern Geist, Freiheit, Akt. Als Individuum ist der Mensch hingegen substantiell und stellt eine Einheit der Gesellschaft dar, die von der biologischen Vererbung und vom sozialen Umfeld determiniert ist. Das Individuum ist von der materiellen Welt bedingt und mit ihm verbunden. Im Gegensatz dazu ist die Person grundlegend nicht bedingt und von der materiellen Welt nicht abhängig; der Mensch als Person widersteht dem entpersönlichenden Einfluss des Sozialen und des Natürlichen (Berdyaev 1939).

Im Personalismus wird unter anderem die Offenheit der Person der Welt gegenüber, ihr Transzendieren der eigenen Grenzen und das Dialogische des Person-Seins betont: „Die Person existiert nur in seinem Streben nach dem Anderen, sie erkennt sich nur durch den Anderen und findet sich nur in dem Anderen. Die primäre Erfahrung der Person – ist die Erfahrung einer anderen Person. Du, und in ihm auch Wir, geht dem Ich voraus, oder zumindest begleitet immer das Ich" (Mounier 1961b, 36).
Vollständig und ganzheitlich ist die Idee der Person in der philosophischen Anthropologie und Axiologie von Max Scheler, die hier vorgestellt wird.

Die Idee der Person bei Max Scheler

Die Philosophie von Scheler ist durch die religiöse Idee der Person begründet. „Seinem Dasein nach ist das Geistige im Menschen nicht absolute Substanz …sondern eine Selbstskonzentration des einen göttlichen Geistes" (Scheler 1929, 126). Gleichzeitig versucht Scheler in seiner philosophischen Anthropologie sich dem Verständnis des Menschen, ohne diese Postulat zu verwenden, zu nähern. Er stellt die Frage: „Was unterscheidet den Menschen vom Tier?" Als wesentliches prägendes Merkmal hebt Scheler den Geist als ein außerhalb der Natur stehendes Prinzip hervor, das dem Bereich des psychovitalen und des körperlichen, der den Menschen mit den Tieren verwandt macht, widersteht. „Das Aktzentrum… in dem Geist innerhalb endlicher Seinssphären erscheint, wollen wir als Person bezeichnen" (Scheler 1991, 38).
In einer Analyse von Schelers Werken zur Anthropologie und Axiologie (Scheler 1954, 1991, 1997) haben wir einen Überblick von seinem Personverständnis geschaffen (Ukolova & Shumskiy 2016), wobei wir die wichtigsten Leitsätze zum Wesen der Idee der Person fokussierten:

1. Der Mensch ist ein Wesen, der eine dialektische Einheit von Leben und Geist darstellt. Das „Leben" ist im Menschen durch den psychophysischen Organismus vertreten, und „der Geist" – das ist der „über-vitale Ursprung", d.h. vom Leben nicht ableitbar und nicht darauf zurückführbar ist. Die „Person" ist das „Aktzentrum" des geistigen Seins des Menschen, der die geistigen Akte initiiert und vollzieht.
2. Die Person zeigt sich in folgenden geistigen Akten:

- Ideen denken;
- Erkenntnis der Wesensformen der Weltordnung;
- Werte-Wahrnehmung und Erleben;
- Entscheidungen treffen;
- Willensaktivität, die von Ideen und Werten gelenkt wird;
- Erleben der höchsten Gefühlszustände wie Liebe (Agape), Güte, Bedauern, Reue, Seligkeit, Ehrfurcht, Schamgefühl, Mitgefühl usw.

3. Die Person ist nicht substantiell, sie ist überräumlich; das Person-Sein steht nicht in einer zeitlichen Kontinuität – unter dem Drang der Triebe kann der Mensch das Person-Sein einbüßen, d.h., seine Existenz voll und ganz unter der Macht seines Gefühlsdranges vollziehen. Als „Aktzentrum" existiert die Person – oder: erscheint, kommt zum Ausdruck – in der Selbstbestimmung, im Selbstbewusstsein und im Selbstvollzug.
4. Die Person kennzeichnet die existenzielle „Entbundenheit", die in der Freiheit, in der Unabhängigkeit vom Bann und vom Druck sowohl seitens der äußeren Umstände als auch der inneren Bedingungen zum Ausdruck kommt. Die Person ist grundsätzlich von keinen physischen, psychischen oder soziologischen Gesetzen bedingt, aber diese Gesetze bestimmen die Grenzen der Freiheit der Person.
5. Die Person wirkt mit dem psychophysischen Organismus dynamisch zusammen: sie sublimiert die Lebensenergie zur geistigen „Energie", koordiniert und leitet die vitalen Impulse des Organismus zum Wertevollzug um.
6. Die Person hat die Fähigkeit zur phänomenologischen Wahrnehmung – zur „Wesensschau" hin auf die essentielle Weltstruktur und die Wertehierarchie. Sie bietet dem Menschen die Grundlagen für Bewertungen, für den Vollzug von Entscheidungen und Handlungen an.
7. Der Mensch kann sein Person-Sein nicht objektivieren, aber er kann sich als Person durch „Selbst-Sammeln" erleben, dessen Ziel das Sich-Fühlen als Zentrum der geistigen Akte ist. Die anderen Menschen können als Personen auch keine Objekte sein. Es ist nur möglich an der anderen Person anhand des eigenen Erlebens und eigener Überlegungen teilzuhaben und einen anderen Menschen als Person zu verstehen, indem man sich mit ihm identifiziert.
8. Die Person ist mit der Umwelt inhaltlich und wertebezogen untrennbar verbunden und gleichzeitig von der Welt getrennt und der Welt entgegengesetzt – sowohl der Außenwelt als auch dem eigenen psychophysischen Organismus. Der Mensch als Person ist fähig zu sich selbst und zur Welt auf eine geistige Distanz zu gehen und das eigene psychophysische Sein und die Umwelt zu objektivieren.
9. Dank der Fähigkeit der Person sich vom Druck und dem Zwang seines psychophysischen Seins zu befreien, wird der Mensch in ihrem inhaltlichen und wertebezogenen Wesen geistig „weltoffen".
10. Die Werte sind ontologische Phänomene, die objektiv und unabhängig vom Menschen existieren und eine apri-

orische hierarchische Struktur haben. Die Person gehört zur höchsten Stufe der apriorischen Wertehierarchie.

11. Jede menschliche Gemeinschaft und jeder einzelner Mensch hat eine eigene, historisch veränderliche Struktur der Wahrnehmung und des Erlebens von Werten, die der Person die Regeln der Bevorzugung von Werten vorgibt und die Weltanschauung des Menschen bestimmt. Die „individualgültigen Werte", die die Motive für die Handlungen eines konkreten Menschen als Person darstellen, werden von ihm mit dem Gewissen erkannt.
12. Im Aktualisieren seines personalen Ursprungs gewinnt der Mensch die Freiheit und die Fähigkeit, sich selbst und sein Leben durch die Anstrengungen seines eigenen Geistes zu gestalten.

Man kann sagen, dass Max Scheler die religiöse Idee der Person zu einer philosophisch-anthropologischen Kategorie umgewandelt und das Spezifische des persönlichen Seins auf das natürliche und soziale Sein des Menschen geöffnet hat. Schelers Vorstellungen von der Person liegen der Existenzanalyse und der Logotherapie von Viktor Frankl und der modernen Existenzanalyse von Alfried Längle zugrunde.

Von der philosophischen Anthropologie zur Psychologie der Suche nach dem Sinn

Viktor Frankl schrieb, dass die Logotherapie „das Ergebnis der Anwendung des Konzeptes von Max Scheler auf die Psychotherapie ist" (Frankl 1988a, 10). Wir sind der Meinung, dass gerade die Idee der Person ein Bindeglied zwischen der philosophischen Anthropologie Max Schelers und der Psychologie der Sinnsuche von Viktor Frankl ist (Ukolova, Shumskiy 2016). Zum gleichen Schluss kommen auch andere Autoren (Henkmann 2005; Riedel, Deckhart, Noyon 2008).

Frankl schrieb: „Erinnern wir uns jener Definition von Max Scheler, die er von der Person gibt: Er begreift sie als den Träger, aber auch als ein ‚Zentrum' geistiger Akte" (Frankl 1988b, 18). Man kann diesbezüglich Leitsätze herausheben, in denen sich offensichtlich die Kontinuität der Sichtweise beider Autoren auf die Person verfolgen lässt.

1. Viktor Frankl folgt Schelers Vorstellungen von der Person als einer reinen Dynamik, einer Potenz, einer Kraft. Als solche hat die Person keine Substanz und existiert nur in der Aktion, nur situativ und in der Form konkreter geistiger Akte. Die geistigen Akte, die von der Person vollzogen werden, werden wie von einem Zentrum ausgehend erlebt, weshalb die Person als Quelle und Initiatorin der geistigen Aktivität, als eine Instanz, die die geistigen Akte regelt, verstanden werden kann.
2. Der Dualismus des menschlichen Seins, von dem Max Scheler wie von einem Gegensatz zwischen dem Geist und dem Gefühlsdrang, zwischen der Person als eines „über-vitalen Prinzips" und dem psychophysischen Organismus, schreibt, erscheint in Frankls Konzept als „psychonoetischer Antagonismus" zwischen der „geistigen Existenz" und der „psychophysischen Faktizität". Schelers Verständnis der Person als „Neinsager" – den Impulsen der körperlichen Bedürfnisse, den emotional-affektiven Reaktionen und der Versuchung der aufkommenden Wünsche entgegenzuwirken – kommt bei Frankl als „die Trotzmacht des Geistes" wieder.
3. Die Intentionalität der geistigen Person, ihr unüberwindbarer Bezug auf die Werte, den Scheler allgemein als „Weltoffenheit" bezeichnet, wird im Konzept von Frankl zur „Selbsttranszendenz" und im Bereich der Motivation als „Wille zum Sinn" beschrieben.
4. Scheler weist darauf hin, dass die Person ihren Ursprung in der Fähigkeit hat, die körperlichen und psychischen Zustände zu objektivieren und sich von ihnen abzuheben. Frankl nennt diese Fähigkeit der Person „Selbstdistanzierung": „dieses Sich-Distanzieren von sich selbst qua psychophysischem Organismus konstituiert die geistige Person überhaupt als solche, als geistige" (Frankl 1959, 666).
5. Beide Denker hielten das Verantwortungsbewusstsein für wesentlich, und zwar sowohl bei der Selbsterkenntnis als einer geistiger Person als auch in der Tätigkeit in der Außenwelt. Eben darin sah Frankl das Ziel der Logotherapie (Frankl 1988b), den Menschen an das „radikale Erlebnis der Verantwortung" für sein Leben heranzuführen. Dank des Erlebens der Verantwortung ist sich der Mensch als „Aktzentrum", als „entscheidendes Sein" bewusst.
6. Frankl weist darauf hin, dass der Begriff „Sinn" in seinem Konzept dem Begriff „Situationswert" bei Scheler entspricht (Frankl 1975, 1988b). Der Sinn – das ist die „Forderung der Stunde", der „Ruf" des Situationswertes an den Menschen als Person. Es ist, als ob dieser Wert „ruft", „aufruft", „bittet" ihn zu verwirklichen (Scheler 1954, 495). Frankl äußert sich in einer noch kategorischeren Form: der Sinn ist eine Aufgabe, ja sogar Pflicht, die die Person zu erfüllen hat.
7. Beide Autoren waren der Meinung, dass die Person den Sinn durch das Gewissen findet.
8. Genauso wie Scheler meinte auch Frankl, dass die Phänomenologie die Grundlage für die wissenschaftliche Erkenntnis der personalen Seinsart des Menschen ist.

9. Scheler und Frankl haben ähnliche Antworten auf die Frage über die Genese der Person gegeben. Die geistige Person, die von ihrem Ursprung her außerhalb von Raum und Zeit steht, fügt sich in den räumlich-zeitlichen und historisch-kulturellen Kontext dank der Verbindung mit einem konkreten psychophysischen Organismus ein, der zu einer bestimmten Zeit und an einem bestimmten Ort zur Welt kommt. Die Person, mit dem psychophysischen Körper verbunden, existiert gleichzeitig auch in einer zum Körper transzendenten Realität, nämlich in der Welt der Werte und des Sinnes. Bei diesem Verständnis stellt die Person nichts anderes dar als das „Ebenbild Gottes", den Ausgangspunkt der christlichen Anthropologie. In der ersten Ausgabe von „Zehn Thesen zur Person" schreibt Frankl es sogar direkt: „Die Person ist letztlich zu verstehen als Ebenbild Gottes" (Frankl, 1951, 64).

In den darauffolgenden Publikationen mied Frankl solche eindeutigen Aussagen zu der Genese der Person. Gleichzeitig führt er in der Existenzanalyse des Gewissens als eines „Sinn-Organes" in seinem Buch „Der unbewusste Gott" aus, dass das Gewissen nicht nur ein Faktum der psychologischen Immanenz, sondern auch ein Referent zur Transzendenz ist. Dabei bezieht sich das Gewissen nicht nur auf das Transzendente, setzt Frankl seinen Gedanken fort, sondern es entspringt sogar aus der Transzendenz: „Hinter dem Gewissen steht das Du Gottes; denn nie und nimmer könnte das Gewissen ein Machtwort sein in der Immanenz, wäre es nicht das Du-Wort der Transzendenz" (Frankl 1988b, 52). Der gleiche Gedanke ist in dem letzten Buch von Frankl „Man's search for ultimate meaning", das 1997 erschien, enthalten (Frankl 2000). Aber wenn die Stimme des Gewissens die Stimme Gottes ist, dann ist der Sinn, den das Gewissen entdeckt, eine Vorschrift, eine Aufgabe, die Gott dem Menschen stellt. In diesem Zusammenhang schreibt der amerikanische Psychotherapeut Irvin Yalom: "Frankl's position is basically religious and rests on the assumption that there is a God who has ordained a meaning for each of us to discover and fulfill" (Yalom 1980, 463).

Schauen wir auf die weitere Ausformungen der Idee der Person im Konzept von Viktor Frankl, in dem die personalistischen Vorstellungen von Max Scheler weiterentwickelt werden.

1. Der Inhalt der Idee der Person wurde durch den Leitsatz über das Streben der Person nach Sinn ergänzt. Das steht im Konzept Frankls im Vordergrund.
2. Für den Übergang vom philosophisch-anthropologischen zum psychologischen Diskurs, also zum Verständnis und zur Beschreibung des menschlichen Lebens, braucht man eine Zwischenstufe. Aus unserer Sicht ist solch eine Zwischenschritt im Konzept von Viktor Frankl die Existenzphilosophie. Dadurch beginnt die Idee der Person im ontologischen, im existenziellen Sinne zu klingen. In den Arbeiten von Frankl wurden die personalistische Anthropologie und die existenzielle Ontologie zusammengeführt, die Idee der Person wurde in die existenzielle Psychologie eingebracht.
3. Frankl wandelte Schelers Modell des Menschen, das die körperliche, psychische und geistige Realität des Menschen in Form von konzentrischen Kreisen abbildet, in ein dimensionales Modell um. Das hat es ermöglicht, sowohl die Multidimensionalität als auch die Einheit des Menschen, sowie die Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Dimensionen des menschlichen Seins genauer darzustellen. Frankl hat mit der dimensionalen Anthropologie und Ontologie ein für die Psychologie innovatives Konzept vorgeschlagen, das ein Verständnis der immateriellen menschlichen Realität gibt, in dem es sie psychisch und geistig differenziert. Das hat es möglich gemacht, die reaktiven und die akthaften Komponenten in der Innenwelt des Menschen zu identifizieren und diese in unterschiedlichen Dimensionen zu lokalisieren. Der Mensch als ein psychisches Wesen reagiert auf äußere Situationen und innere Zustände entsprechend dem resultierenden Vektor von Bedürfnissen und Trieben. Im Gegensatz dazu ist der Mensch als Person nicht reaktiv, sondern aktiv-entscheidend. Der Mensch ist daher als Person ein aktives Subjekt der Entscheidungen und Handlungen im Raum der wert- und sinnvollen Möglichkeiten der Situation.
4. Frankl schlug vor, in der geistigen Dimension des Menschen zwischen dem entscheidenden, bewussten, geistigen Ich und der unbewussten Tiefenperson zu unterscheiden: „Während die geistige Person sowohl bewusst und unbewusst sein kann; ist die geistige Tiefenperson obligat unbewusst …der Geist ist gerade an seinem Ursprung unbewusster Geist" (Frankl 1988b, 24). Eine der Aufgaben des bewussten geistigen Ichs besteht darin, die unbewussten geistigen Inhalte bewusst zu machen: "… hier kommt dem Ich nicht das Es zu Bewusstsein, hier kommt vielmehr das Ich sich selbst zu Bewusstsein: es kommt zum Bewusstsein seiner selbst, es kommt – zu sich" (ebd., 15).
5. Die Idee der Person als geistig-akthaften Ursprung des menschlichen Seins ist für Frankls Menschenbild mit seiner Sinnstrebigkeit konstitutiv – sowohl für die Theorie als auch für die Praxis der Psychotherapie. Die Grundzüge der Idee der Person, die bei Scheler abstrakt und ganz allgemein formuliert sind, hat

Frankl für das Verständnis des individuellen Lebens des konkreten Menschen und für die Praxis der Psychotherapie anwendbar gemacht.

So sind die psychologische Anthropologie und die Ontologie, die der Existenzanalyse und der Logotherapie von Viktor Frankl zugrunde liegen, von der Idee der Person durchdrungen. Es sei zu bemerken, dass Frankl die psychologische Kategorie der „Person" nicht selbst entwickelt hat. Er hat die Idee der Person der philosophischen Anthropologie von Scheler auf die Theorie und die Praxis der Psychologie angewandt, hat ihr Potential und ihre psychologische und psychotherapeutische Relevanz gezeigt.

Hiermit wollen wir die, aus unserer Sicht, fraglichen Aspekte der Vorstellungen von Viktor Frankl angeben, die gleichzeitig die „Keimpunkte" für die Etablierung der Idee der Person als einer psychologischen Kategorie darstellen:

- die religiösen Vorstellungen vom Ursprung der Person;
- der Absolutheitsanspruch des „psychonoetischen Antagonismus" als eines Prinzips der Zusammenwirkung des psychophysischen und des geistigen Ursprungs des Menschen;
- das Problem des Zusammenwirkens des „bewussten geistigen Ichs" und der „unbewussten Tiefenperson" wurde gestellt, hat aber keine Entfaltung bekommen;
- es fehlen die Vorstellungen von den individuellen Unterschieden in der Fähigkeit Person zu sein;
- es fehlen die Vorstellungen davon, wie die Entwicklung der Fähigkeit Person zu sein in der Ontogenese stattfindet.

Die weitere Entwicklung der Idee der Person und die Etablierung einer entsprechenden psychologischen Kategorie findet in der Existenzanalyse von Alfried Längle statt.

Die Idee der Person im psychologischen Diskurs: das Verständnis der Person in der Existenzanalyse von Alfried Längle

Während die Idee der Person bei Viktor Frankl der Problematik der Suche nach dem Sinn untergeordnet ist, stellt Alfried Längle die Kategorie Person und das Person-Sein des Menschen ins Zentrum seiner Theorie und der Praxis der Existenzanalyse. „Das Wesen des Menschen sehen wir in der Existenzanalyse in seinem Person-Sein" (Längle 2013, 49). Dementsprechend, „…könnte [man] die existenzanalytische Therapie zusammenfassend auch so beschreiben: es geht darum, die Person aufsuchen und ihr zum Durchbruch zu verhelfen" (Längle 2014a, 16).

Die methodologische Haltung

Alfried Längle stützt sich auf die von Max Scheler postulierte Fähigkeit der Person zur phänomenologischen Wahrnehmung, durch die es zur Erkenntnis der Wesensstruktur der Welt und des menschlichen Seins kommt.

Ganz allgemein formuliert kann die Aufgabe der Phänomenologie als die Überwindung von Begriffs- und Sprachkonstrukten für die Explikation der metanarrativen vorverbalen Erfahrung des Menschen und der Ausgliederung von ihren invariablen Grundlagen formuliert werden (Merleau-Ponty 1962; Heidegger 1975). Die phänomenologischen Erkenntnisse werden ihrerseits durch die eine oder andere Ebene der Verallgemeinerung beschrieben bei gleichzeitiger Ausgliederung von Strukturen, logischer Verknüpfungen und Gesetzmäßigkeiten der zu erkennenden Realität. Heidegger entwickelte bekanntlich für seine „Fundamentalontologie" eine spezielle Sprache und ein spezielles System von Begriffen – die Existenzialien (Heidegger 1967). Aber die Sprache der Existenzialien ist philosophisch, sie ist für die Lösung der Aufgaben der konkreten Wissenschaften wie Psychologie und Psychotherapie nicht gedacht. Darüber hinaus weicht Heidegger aus unserer Sicht bei der Anwendung der Sprache für die Beschreibung der menschlichen Realität von der früheren geschichtlich-kulturellen Tradition des Verständnisses des Menschen ab. Im Gegensatz dazu erfolgt im Konzept von A. Längle einerseits eine Verallgemeinerung der Ergebnisse der phänomenologischen Erkenntnis des menschlichen Seins durch die Verwendung von Worten aus der Alltagssprache, die den Menschen jeder Kultur verständlich sind: Zustimmung, Halt, Raum, Geborgenheit, Gerechtigkeit usw., und andererseits unter Anwendung des vorhandenen kategorialen Apparats der Psychologie und der Psychotherapie (Längle 2003, 2014b, 2016).

Man kann sagen, dass ein solcher methodologischer Zugang der Haltung des Metamodernismus entspricht, die zu Beginn des 21.Jahrhunderts formuliert wurde und eine Integration der Moderne und der Postmoderne vorschlägt. Sie enthält eine Rückkehr zu den allgemeinen Konzepten und universellen Wahrheiten bei gleichzeitiger Anerkennung des Relativismus, der Veränderlichkeit und der Pluralität der menschlichen Existenz (Vermeulen & van den Akker 2010).

Die konzeptuelle Differenzierung der Erscheinungsformen der geistigen Dimension des Menschen

Die Entwicklung des wissenschaftlichen Wissens erfolgt zum großen Teil durch die Ausdifferenzierung des Fach-

gebietes einer konkreten Wissenschaft. Das macht es möglich, die wesentlichen Komponenten in der zu erkennenden Realität zu unterscheiden und dann sowohl die Komponenten selbst als auch ihre Wechselwirkung genauer zu untersuchen.

Viktor Frankl hat, wie bereits gesagt, eine Unterscheidung zwischen der unbewussten geistigen Tiefenperson und dem bewussten geistigen Ich skizziert. Aber der Begründer der Logotherapie hat auf eine solche mögliche Differenzierung nur hingewiesen. Doch das Konzept von A. Längle differenziert das nun klar und konsequent: eine Reihe von Phänomenen der geistigen Dimension des Menschen wird als Person konzeptualisiert, und die anderen Erscheinungsformen der geistigen Dimension als Ausdruck des Ichs des Menschen. A. Längle beschreibt detailliert die einzelnen Aspekte des Erscheinens der Person, die Struktur des geistigen Ichs, seine Entstehung und das Zusammenwirken des Ichs und der Person (Längle 2014a).

Ganz allgemein besteht die Aufgabe des Ichs darin, Entscheidungen zu treffen und diese Entscheidungen durch den Willen in Taten umzusetzen. Die Bestimmung der Person als das geistige Wesens des Menschen besteht dabei darin, eine wesenshafte Beziehung zu all dem, worauf der Mensch bezogen ist, herzustellen. Die Art des Verhaltens, der Beziehung zu sich selbst und zur Umwelt soll so sein, dass der Mensch im höchsten Grade dem Wesen seines Seins entsprechen und so sich selbst sein könnte.

Die Differenzierung zwischen der Person und dem Ich hat aus unserer Sicht eine entscheidende Rolle in der Herausbildung des Konzepts der Person als einer psychologischen Kategorie gespielt und hat auch eine große Bedeutung für die Entwicklung der Theorie und Methoden der Beratung und Psychotherapie in der modernen Existenzanalyse gehabt. Schauen wir uns genauer an, wie im Konzept von A. Längle die Person, das Ich und ihre Interaktion beschrieben sind.

Person als ein Phänomen

Die Arbeiten von A. Längle erlauben es folgende Aspekte der Erscheinungsformen der Person (Längle 2013, 2014a, 2014b) zu unterscheiden:

1. Das im Menschen ständig vorhandene Gefühl der Stimmigkeit/Unstimmigkeit, Zustimmung/Ablehnung Harmonie/Disharmonie bezüglich dessen, wo er sich befindet und womit er sich zu diesem Zeitpunkt beschäftigt. Dieses den Menschen im Hintergrund ständig begleitende bewertende Gefühl kann subjektiv als „das stimmt für mich, das entspricht mir, ich bin damit einverstanden“ erlebt werden.
2. Das Gefühl einer Resonanz, das beim Menschen neben dem Gefühl der Stimmigkeit entsteht: „Das ist das Meinige/Eigene!“ „Da gehöre ich her.“ Es entsteht das Erleben, dass ich an meinem Ort bin – in dieser Stadt, bei diesem Menschen oder neben diesen Menschen in diesem Beruf. Dazu gehört auch die personale Liebe als eine Resonanz zwischen dem Wesen vom Ich und dem Wesen des Du, als eine Wahrnehmung des anderen Menschen in seiner Tiefe und seinem Entwicklungspotential.
3. Eine innere Stimme, oder ein innerer Ruck, der bestrebt ist, die Aufmerksamkeit des Menschen auf das Wesentliche, das er bis jetzt noch übersieht, zu lenken: „Das – das ist wirklich Deines“, oder: „Du gehörst dorthin!“, oder: „Schau mal, wie schön dieser Sonnenuntergang ist, wie schön diese Musik klingt, wie schön diese Welt ist!“
4. Kreative Impulse, sowie Offenbarungen und Einsichten, die ihm aus sich selbst und seinem Verhalten, aber auch aus dem, wie die Außenwelt auf ihn wirkt, kommen.
5. Die Stimme des Gewissens, das einen Rat gibt, oder warnt, oder in einer Entscheidungssituation oder bei einer Wahl das Vorgehen billigt. Die Stimme des Gewissens ist das Ergebnis der Bewertung auf der Grundlage eines tiefen Gespürs: sind die Handlungen, die er selbst oder ein Mitmensch geplant oder durchgeführt hat, richtig oder falsch?
6. Das innere Sprechen in intimen Gesprächen des Menschen mit sich selbst.
7. Von außen betrachtet kann man den personalen Ursprung einer Handlung am besonderen Glanz seiner Augen, der das volle Engagement an dem Geschehen spiegelt, oder am Klang der Stimme, die wie aus einer Tiefe des Menschen kommt, oder an seinen fließenden und symmetrischen Bewegungen, dank dem Gefühl der Ruhe, der inneren Festigkeit, der Sicherheit, der Ganzheit, das der Mensch ausstrahlt, erkennen.
8. In der dialogischen Begegnung, wenn eine tiefe innere Kommunikation mit dem Gesprächspartner in Offenheit, im gegenseitigen Verständnis und mit Empathie stattfindet. Dann kann es vorkommen, als ob das intimste Eigene berührt würde.

Die Person als ein theoretisches Konstrukt

A. Längle gibt an, dass er sich auf Schelers Vorstellungen von der Person stützt, und er bezieht sich oft auf die Arbeiten von Max Scheler (Längle 2009, 2014a, 2014b, 2016). Gleichzeitig können wir sagen, dass das Konzept der Person in der heutigen Existenzanalyse eine wesentliche Weiterentwicklung von Schelers Personverständnis darstellt. Aus unserer Sicht kann A. Längles Personkonzept anhand

folgender wichtiger Leitsätze dargestellt werden:

1. Die Person ist das Wesen des Menschen, sein echtes "authentisches Ich"; die Existenz ist die Verwirklichung des Person-Seins.
2. Die Person hat keine Substanz; die Person ist ein einmaliges, autonomes, freies geistiges Sein.
3. Die Person existiert in einem ständigen Bezug auf die Innen- und Außenwelt des Menschen, aber in diesem Bezug bewahrt sie ihre Selbstständigkeit. Mit anderen Worten ist dieser Bezug Abgrenzung vom Anderen und gleichzeitig Verbundenheit mit dem Anderen.
4. Die Person existiert nur in der Gegenwart, indem sie sich jeden Augenblick auf die sich verändernden Realitäten der Innenwelt und der Außenwelt bezieht.
5. Der Bezug der Person auf die Innen- und Außenwelt ist durch den Dialog gekennzeichnet; der Dialog ist eine Art des Person-Seins.
6. Im dialogischen Prozess gibt es bei der Person drei Arten der Aktivität: Wahrnehmung, Integration, Stellungnahme. Dank der Fähigkeit zur phänomenologischen Schau nimmt die Person das Wesentliche wahr, erkennt es und stellt die wesentliche Beziehung zu dem her, wo sich der Mensch derzeit befindet und was in seiner Innenwelt geschieht. Danach integriert die Person die hergestellten wesentlichen Zusammenhänge und bezieht sie auf sich. Der Integration folgt die Stellungnahme der Person zu dem, womit der Mensch beschäftigt ist, und wo er sich befindet.
7. Die Person ist bestrebt in der Welt präsent zu sein – sie ist bestrebt, dass ihre Haltung "gehört" wird: im inneren Gespräch mit dem Ich oder in der Außenwelt, in der Begegnung mit einem anderen Menschen als Person.
8. Im Mit-sich-Sein wendet sich die Person an das eigene Ich, und in dieser Hinwendung ist die Person „zum Ich sprechend" – sprechend in Form eines Gespürs oder in Form des inneren Sprechens.
9. In ihrer dialogischen Aktivität bietet die Person aufgrund ihrer wesenhaften Beziehung zur Innen- und Außenwelt und des Beziehens einer Stellung dem Ich eine Orientierung an, der er folgt, und dadurch sich selbst werden und gleichzeitig dem Wesen des Seins im Kontext einer konkreten Lebenssituation entsprechen kann.
10. Das Person-Sein ist dem Menschen als angeborene Veranlagung gegeben. Die Person als eine ständige situative Stellungnahme, die durch das an das Ich gerichtete Gefühl der Stimmigkeit/Unstimmigkeit zum Ausdruck kommt, ist im Menschen immer präsent; er ist immer Person. Also das Person-Sein ist eine potentielle Möglichkeit, aber ob sie realisiert wird, hängt vom Ich des Menschen ab.

Man sieht, dass A. Längle das Konzept der Person im Vergleich zu Scheler und Frankl in zweierlei Hinsicht grundsätzlich verändert hat:

1. Der Dialog wird als ein wesenhaftes Merkmal der Person zu einer Leitidee.
2. Im Konzept von Längle wird die Person nicht als „Zentrum der geistigen Akte", sondern als „Zentrum der Orientierung" – der Orientierung auf Wesentliches hin betrachtet. Das Aktzentrum der geistigen Dimension wird nach A. Längle als das ‚Ich' des Menschen bezeichnet.

Das Verständnis des „Ichs" des Menschen im Konzept von A. Längle

Die wichtigsten Aufgaben des Ichs als einer geistigen Größe bestehen darin, Entscheidungen zu treffen und sie umzusetzen: die Wahl, die Entscheidung und die Aktivität des Willens für die Umsetzung der Entscheidung in den konkreten Handlungen (Längle 2014a).

Das Ich als Phänomen, bzw. das Erleben des eigenen Ichs, hat mehrere Facetten: Der Mensch erlebt sich als Ich dank seines Körpers, seiner Gefühle, seiner Fähigkeit zu denken und die Welt zu erkennen, dank seiner Handlungen, aber auch dank seiner Fähigkeit zu spüren, was „richtig ist" (Längle 1999, 2014b). Das Erleben des eigenen Ichs enthält zugleich eine Identifizierung und eine De-Identifizierung: Ich *bin* mein Körper – ich *habe* meinen Körper, ich *bin* meine Gefühle – ich *habe* meine Gefühle... Ausgehend davon, wie der Mensch sein Ich erlebt, kann man sagen, dass das Ich eine körperliche, psychische und geistige Größe darstellt, die gleichzeitig passiv-wahrnehmend und aktiv-handelnd ist.

Da das Ich auf das Innere und auf das Äußere Bezug nimmt, verbindet es den Menschen mit der Welt, die innere und die äußere Realität aufeinander abstimmend: Es koordiniert die Fähigkeiten des Menschen bezüglich der von der äußeren Situation angebotenen Bedingungen und Möglichkeiten, wählt, trifft die Entscheidungen und setzt sie um.

In der Außenwelt vollzieht das Ich die Grundtätigkeiten der 4 Grundmotivationen mit folgenden Aktivitäten: aushalten, annehmen; sich emotional öffnen; das Andere mit Respekt wahrnehmen, Stellung nehmen; die Zusammenhänge und die Kontexte, in denen der Mensch steht, sehen, in die Zukunft schauen, mit Hingabe handeln. Darüber hinaus braucht das Ich die Verankerung in den Basisstrukturen der 4 Grundmotivationen: im Grundvertrauen, im Wert des Lebens, im Selbstwert und im Fühlen vom Sinn des Seins (Längle 2003).

Um sein Ich als stark zu empfinden, braucht der Mensch einen guten Bezug zum Körper und zu den eigenen Ge-

fühlen. A. Längle unterscheidet drei Arten der inneren Tätigkeit des Menschen im Umgang mit sich selbst, die die Grundlage der Ausbildung und des Erlebens eines starken Ichs sind: die Selbstwahrnehmung, das Selbstfühlen und das Selbsturteil. Die Fähigkeit, alle drei Arten dieser inneren Tätigkeit zu vollziehen, entsteht ursprünglich in der interpersonalen Kommunikation dank drei Erfahrungen, die der Mensch in der Beziehung mit den anderen Menschen bekommt: Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung seitens der anderen (Längle 2014b). So betont A. Längle, dass das Ich des Menschen sich ursprünglich in der Kommunikation mit anderen Menschen ausbildet – in der Übereinstimmung damit, wie es vorher in der personalistischen Philosophie und der Philosophie des Dialogs formuliert wurde (Mounier 1961b; Buber 1979).

Möchte man das Ich aus der Perspektive der geistigen Dimension des Menschen betrachten, dann stellt sich die wichtigste Frage: Was ist die Grundlage für die Entscheidungen des Ichs? Das Ich ist frei in seiner Wahl. Das Ich kann sich auf die vorherige Erfahrung, auf die üblichen Verhaltensmuster, die im Prozess der Erziehung und des sozialen Lernens angeeignet wurden, auf die Moral der sozialen Gruppe, zu der sich der Mensch als zugehörend fühlt, auf verschiedene weltanschauliche Konzepte beziehen. Der Mensch kann sich unter dem Drang der momentanen Versuchungen, der instinktiven Impulse und der ihn beherrschenden Affekte, sowie im blinden Kopieren von anderen Menschen verlieren. Denn ein möglicher Grund für die Entscheidung können die Gefühle, Bilder, Worte sein, mit denen sich die Person an das Ich wendet und nach denen sich das Ich in erster Linie nach einem inneren Gespräch richtet.

Das Ich gewinnt am meisten an Kraft, wenn es sich auf die Person bezieht. Wenn der Mensch in der Übereinstimmung mit seinem Gewissen handelt, dann wird das eigene Ich in solcher Handlung am meisten als real, stark und fest erlebt (Längle 2014b).

Die Beziehung zwischen dem Ich und der Person

Schauen wir auf die wichtigsten methodologischen Folgen der Differenzierung der Erscheinungsformen der geistigen Dimension des Menschen, dem Ich (dem Treffen und Durchsetzen von Entscheidungen) und der Person (der Orientierung am Wesentlichen des Seins).

1. Das Verständnis der Authentizität und der psychischen Gesundheit.

Der Mensch kann automatisch handeln oder spontan reagieren, der Macht der aufkommenden Gefühle ausgeliefert, oder bewusste Entscheidungen treffen, ohne auf die eigene Person Bezug zu nehmen, sogar ohne zu ahnen, dass es eine solche Möglichkeit gibt. Wenn das Ich ohne Bezugnahme auf die Person handelt, dann lebt der Mensch an dem vorbei, was ihm sein Wesen sagt. Dann handelt er nicht ganzheitlich.

Die Person richtet den Menschen – in den Worten von M. Heidegger (1967, 188) – „zum eigensten Seinkönnen" aus. Das Ich wird wesentlich, wenn es der Person einen Raum zur Verfügung stellt, damit die Person über das Ich in Erscheinung treten kann.

Wenn der Mensch sein Person-Sein lebt, dann ist er „sich selbst", ist „ganz, echt", wenn er sein Erleben schildert; oder er ist authentisch, wenn man ihn im psychologischen Diskurs beschreibt. So spürt der Mensch innere Ruhe, ist frei von quälenden gegensätzlichen Strebungen in sich, erlebt sich ganzheitlich und ist psychisch gesund.

2. Die Überwindung der Absolutierung des psychonoetischen Antagonismus in der Lehre von V. Frankl. Frankl schrieb: Der Mensch kann sich selbst nur in dem Maße verwirklichen, in dem er sich selbst vergisst und sich selbst übersieht (Frankl 1975). Damit wird impliziert, dass die körperliche und psychische Dimension des menschlichen Seins ein Hindernis für den Sinnvollzug und ein Hindernis für das Person-Sein des Menschen darstellen.

Das Konzept von A. Längle geht dagegen davon aus, dass dank des Ichs, in dem das Geistige, Psychische und Körperliche gleichzeitig vertreten sind, etwas, was geistig und frei ist, was nicht erfasst und kontrolliert werden kann, sich mit den Strukturen der Psyche und des Körpers verbindet. Die Haltung des Ichs gegenüber der eigenen Person ist die Erkenntnis, dass die Person nur durch das Ich in die Welt kommen kann. Deshalb ist das Ich für die Aktualisierung seiner Person verantwortlich, verantwortlich dafür, dass man die eigene Person lebt. Diese Haltung und die drei genannten Fähigkeiten des Ichs (sich beachten, sich ernst nehmen, sich beurteilen) sind sowohl geistig, als auch psychisch – psychisch, da sie die Elemente des Lernens enthalten und im Gedächtnis des Menschen verankert sind. Dank dem Ich zeigt sich das Persönliche sowohl *im* Körperlichen, als auch *im* Psychischen, und nicht nur *über* das Körperliche und *über* das Psychische, wie es in der Lehre von V. Frankl dargestellt ist. Damit wird die Notwendigkeit einer Synergie von Geist, Körper und Psyche im menschlichen Sein begründet (Längle 2014b).

3. Das innere Gespräch als Grundlage des Zusammenwirkens des Ichs und der Person: von der Einseitigkeit zu der gleichberechtigten Partnerschaft.

Die Idee, der Stimme des Gewissens als der Stimme Gottes gehorchen zu müssen, hat in der christlichen Kultur Tradition. Die gleiche Botschaft ist auch in der Lehre von V. Frankl enthalten (Frankl 1988b). Es geht um das einseitige Zusammenwirken von Ich und Person: die Auf-

gabe des Ichs ist es, in ständiger Bereitschaft darauf aufzupassen, dass die Person zu „sprechen" anfangen kann, und dann muss Ich das tun, was die Person mit der Stimme des Gewissens sagen wird.

Im Gegensatz dazu wird im Konzept von A. Längle die Gleichberechtigung des Ichs und der Person im menschlichen Sein begründet. Das Ich und die Person schauen auf die Welt aus verschiedenen Positionen: die Person sieht die Dinge in Bezug auf ihren Eigenwert, das Ich in Bezug auf den praktischen Wert; die Person bezieht sich darauf, was „grundsätzlich richtig" ist, das Ich darauf, was „praktisch machbar" ist. Diese Perspektiven müssen aufeinander abgestimmt sein, deswegen befinden sich das Ich und die Person ursprünglich unausweichlich in einem ständigen inneren Gespräch. Das Ich und die Person haben einander ergänzende Eigenschaften: das rationale Denken und die Reflexivität des Ichs erfassen etwas anderes als das intuitive Schauen der Person. Das Ich kann neue Sichtweisen, Zusammenhänge und zusätzliche Informationen über eine Situation oder einen Menschen liefern, die dabei helfen, dass das Gewissen nicht so leicht fehlgeleitet wird – all dies verleiht der Wahrnehmung von sich selbst und der Welt mehr Facetten und mehr Volumen.

Die Person spricht mit dem Ich – und in diesem unendlichen inneren Gespräch der beiden Gegenüber ist der Mensch gleichzeitig Ich und die Person, die diskutieren, was getan werden kann und wie man weiterleben soll. Die Person und das Ich sind also Mitschöpfer, Mitdenker, Mitarbeiter bei der Gestaltung des eigenen Lebens durch den Menschen.

Gerade die Differenzierung in die Instanzen der Erscheinungsformen der geistigen Dimension des Menschen zwischen den Instanzen des Ichs und der Person begründet den Raum, in dem das innere Gespräch möglich wird. Und gerade durch die Kommunikation zwischen dem Ich und der Person ist der Mensch in der Lage, eine existenzielle Erfüllung zu erreichen (Längle 2014a, 2014b).

4. Die Entwicklung des Ichs und seiner Fähigkeit der Person einen Raum im menschlichen Sein zur Verfügung zu stellen. Die Fähigkeit, das Person-Sein zu leben, kommt dem Menschen zu dank der Entwicklung des Ichs und dem Erkennen der Verantwortung für die Aktualisierung der eigenen Person. A. Längle betont, dass die Entwicklung des Ichs auf keinen Altersabschnitt oder keine Lebensphase des Menschen beschränkt ist. „Wäre dem nicht so, könnte die Psychotherapie auch nur schwer Veränderungen bewirken" (Längle 2002, 15).

Je reifer und strukturierter das Ich des Menschen ist, desto stärker ist seine Fähigkeit, die „Stimme" der Person zu hören, mit ihr in einen Dialog zu treten und zum persönlichen Ursprung in seinem Leben hinzukommen.

Wir können sagen, dass im Kontext der *Entwicklungspsychologie* die Vorstellungen von A. Längle zwei wichtige Punkte enthalten:

- die Entwicklung des Menschen ist nicht auf das Kinder- und Jugendalter beschränkt; es wird das Verständnis der Entwicklung des Menschen im Erwachsenenalter konkretisiert, darunter versteht man die Entwicklung der Fähigkeit des Ichs den persönlichen Ursprung zu leben;
- die Entwicklung des Ichs wird durch interpersonale Kommunikation initiiert, aber die entscheidende Rolle in der Entwicklung des eigenen Ichs und der Aktualisierung der Person kommt der inneren Aktivität des Menschen selbst zu.

5. Der Erklärungsbeitrag wie es zu den *interindividuellen Unterschieden* der Menschen kommt, sieht nun die Existenzanalyse darin, dass man sie aus der Perspektive der geistigen Dimension des Menschen als Unterschiede in der Entwicklung des Ichs betrachten kann. Es sind Unterschiede in der Fähigkeit, auf die Person Bezug nehmen zu können und ihr den Raum anzubieten, so dass die Person im menschlichen Sein zum Vorschein kommen kann. Es seien hier die mit der Psychodynamik verbundenen körperlich-psychischen Aspekte des Ichs eingeklammert. Und dann kann man von der Entwicklung der „existenziellen Funktionen des Ichs" (Kolbe 2019) sprechen, die notwendig sind, damit das Ich im Sein, im Leben, in der Gemeinschaft und auf den Sinnhorizonten verankert ist. Die Unterschiede in der Ausbildung der Fähigkeit des Ichs zum Vollzug dieser oder jener existentiellen Grundmotivation verleihen jedem konkreten Menschen spezifische Züge in der Beziehung des Ichs und der Person. Gerade diese Besonderheiten sind aus der Sicht der Existenzanalyse die Grundlage für die Beschreibung und Systematisierung individueller Unterschiede.

6. Das Verständnis der Entstehung von psychischen Störungen und die Vorgangsweise der Psychotherapie. Aus der Sicht der Existenzanalyse liegt den psychischen Störungen die Unfähigkeit des Ichs zugrunde das Person-Sein aktualisieren zu können. Dies kann sowohl durch das Fehlen der Fähigkeiten des Ichs, die eine oder andere existentielle Grundmotivation zu vollziehen, als auch durch die Blockierung des inneren Gesprächs des Ichs und der Person verursacht sein (Längle 2016). Dementsprechend ist eine Durcharbeitung der einzelnen Grundmotivationen notwendig, um das Ich in den Seins-Strukturen zu stärken, was zur Entwicklung der „existentiellen Funktionen des Ichs" führt. Für die Wiederherstellung und die Stärkung der Fähigkeit des Ichs zum inneren Gespräch mit der Person entwickelte A. Längle die Methode der „Personalen Existenzanalyse (PEA)", durch die es zur Restrukturierung

des Prozesses der dialogischen Kommunikation zwischen Ich und Person kommt (Längle 1993).

In der Existenzanalyse wurden auch spezifische Methoden entwickelt, um konkrete Probleme oder psychische Störungen zu behandeln. Diese Methoden stärken entweder das Ich oder entwickeln den Bezug zwischen Ich und Person (Längle 2016).

Man kann sagen, dass jede Richtung der Psychotherapie auf der Entwicklung des einen oder anderen Aspektes des Ichs zentriert ist: die Psychoanalyse auf der Fähigkeit, libidinöse und aggressive Impulse zu integrieren; die kognitive Verhaltenstherapie auf der Fähigkeit des Ichs zum Lernen; das Psychodrama auf der Fähigkeit des Ichs zur emotionalen Offenheit und Expressivität usw. In der existenzanalytischen Beschreibung des Ichs – aus der strukturellen Perspektive der Grundmotivationen und des Prozessualen der Interaktion vom Ich und Person – sind alle Aspekte der Fähigkeiten des Ichs berücksichtigt. Das bedeutet, dass aus der Existenzanalyse und Logotherapie von Viktor Frankl mit der Existenzanalyse von Alfried Längle eigentlich ein integrales methodologisches Modell der Psychotherapie entstanden ist.

Schlusswort

Schon von Anfang an, seit der Antike, war das Wichtigste an der Idee der Person das Verständnis des Menschen als eines Wesens, das imstande ist, selbstständige Entscheidungen zu treffen, also eines bewussten, autonomen, unabhängigen, freien, verantwortungsvollen Wesens. In der Antike hatte die Kategorie „Person" bereits einen ethischen Aspekt. Die Bedeutung des metaphysischen Wesens wurde im Christentum der Kategorie „Person" hinzugefügt (Mauss 2010).

Wir können sagen, dass in der von A. Längle vorgeschlagenen konzeptionellen Differenzierung der Erscheinungsformen der geistigen Dimension, die durch die Differenzierung zwischen dem Ich und der Person stattgefunden hat, nun auch methodisch die einzelnen Aspekte der Idee der Person hervorgehoben wurden: das Ich-Bewusstsein, die Autonomie, Freiheit, Verantwortung, soziale Moral; die Person-Autonomie, die Unabhängigkeit, Freiheit, die auf das Wesen des Seins bezogene Ethik. Außerdem wurde die Notwendigkeit einer ständigen inneren dialogischen Interaktion zwischen dem Ich und der Person begründet. In einem ganzheitlichen, psychisch gesunden Menschen befinden sich durch das Zusammenspiel von Ich und Person alle Aspekte der „Idee der Person" im Gleichgewicht.

In der Existenzanalyse von A. Längle hat die Kategorie Person keine religiöse Konnotationen. Während die Lehren von M. Scheler und V. Frankl eindeutig auf die Religion verweisen, stützte sich A. Längle bei der Entwicklung seines Konzepts ausschließlich auf die Phänomenologie, auf den psychologischen und nichtreligiösen philosophischen Diskurs. Aus unserer Sicht belassen die Vorstellungen von einer gleichberechtigten Kommunikation des Ichs und der Person keinen Raum für religiöse Konnotationen. Im dialogischen Verständnis der geistigen Dimension des Menschen verlieren die Kategorien „Person" und „Gewissen" ihren mystischen, metaphysischen, diktatorischen Charakter. Dabei wird das „ethisch Korrekte" zu einem Erleben des Menschen, das ihm weder von der Gesellschaft noch von der Jenseitigkeit der Transzendenz aufgezwungen wird, sondern im Gespräch mit sich selbst bei einer konkreten Entscheidung erscheint und reift. Und darin besteht aus unserer Sicht die wichtigste kulturhistorische Bedeutung der Entwicklung der Idee der Person, die von A. Längle vorgestellt wurde: Er befreite die Idee der Person von den religiösen und metaphysischen Konnotationen und stellte eine postchristliche Anthropologie vor, die den modernen soziokulturellen Realien entspricht. Bei der Entwicklung des originalen Konzeptes der Existenzanalyse ging er den Weg von den philosophisch-anthropologischen Grundlagen der Idee der Person zur Person als einer psychologischen Kategorie. Und er entfaltet diese Idee der Person über ein System von Begriffen, die in der Beratung und Psychotherapie methodisch anwendbar sind. Damit leistete A. Längle zur Erhaltung und Entwicklung der für die europäische Kultur traditionellen Vorstellungen von der Person einen Beitrag, indem er die Relevanz ihrer Anwendung in den neuen Wissenschaften – Psychologie und Psychotherapie – begründete. So bleibt die kulturhistorische, philosophisch-anthropologische, psychologische und psychotherapeutische Einheit der Idee der Person und ihr interdisziplinärer Status erhalten.

Übersetzung: Oxana Lartschenko, Moskau

References

Berdyaev N (1939) O rabstve i svobode cheloveka. Opit personalisticheskoi filosofii [Von des Menschen Knechtschaft und Freiheit. Versuch einer personalistischen Philosophie]. Paris: YMCA-Press

Buber M (1979) Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Schneider

Carrithers M, Collins S, Lukes S (Eds.) (1996) The Category of the Person: Antropology, Philosophy, History. Cambridge: Cambridge University Press

Frankl VE (1951) Zehn Thesen über die Person In: Frankl VE Logos und Existenz. Drei Vorträge. Wien: Amandus-Verlag

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

Frankl VE (1975) Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber
Frankl VE (1988a) The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. New York: Meridian Book
Frankl VE (1988b) Der Unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. München: Kösel Verlag
Frankl VE (2000) Man's Search for Ultimate Meaning. New York: Perseus Book Publishing
Gill C (1988) Personhood and Personality. The Four-Personae Theory in Cicero *De Officiis*, I // Oxford Studies in Ancient Philosophy, 6, 169–199.
Heidegger M (1967) Sein und Zeit. Tübingen: Max Niemeyer Verlag
Heidegger M (1975) Die Grundprobleme der Phänomenologie. Frankfurt am Main: Vittorio Klostermann
Henkmann W (2005) "Geistige Person" bei Viktor E. Frankl und Max Scheler // Batthyany D, Zsok O (Hrsg) Viktor Frankl und die Philosophie. Wien: Springer-Verlag, 149–162
Kant I (1880) Anthropologie in pragmatischer Hinsicht. Leipzig: Erich Koschny URL: https://archive.org/details/anthropologieinp00kant/page/n3/mode/2up
Kolbe C (2019) Person – Ich – Selbst. Klärungen sowie existenzanalytische Anmerkungen zur Ich-Struktur. Existenzanalyse, 36(2), 4–11.
Längle A (1993) Personale Existenzanalyse In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE, 133–160
Längle A (1999) Authentisch leben – Menschsein zwischen Sachzwängen und Selbstsein oder: Wie können wir trotzdem werden, wer wir sind? – Anregungen aus der Existenzanalyse. Existenzanalyse, 16(1), 26–34
Längle A (2002) Die grandiose Einsamkeit. Narzißmus als anthropologisch-existentielles Phänomen. Existenzanalyse, 19(2+3), 12–24
Längle A (2003) The art of involving the person – fundamental existential motivations as the structure of the motivational process. European Psychotherapy 4(1), 25–36
Längle A (Hrsg) (2009) Lexikon der Existenzanalyse und Logotherapie. Wien: GLE-Verlag
Längle A (2013) Das Richtige spüren? Authentizität und Gewissen. Existenzanalyse 30(2), 46–58
Längle A (2014a) Die Aktualisierung der Person. Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz. Existenzanalyse 31(2), 16–26
Längle A (2014b) Lernskriptum zur Existenzanalyse: Dritte Grundmotivation. Wien: GLE-Werlag
Längle A (2016) Existenzanalyse – Existentielle Zugänge in der Psychotherapie. Wien: Facultas
Mauss M (2010) Soziologie und Antropologie: Band2: Gabentausch-Todesvorstellung-Körpertechniken. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften
Merleau-Ponty M (1962) Phenomenology of Perception. London: Routledge and Kegan Paul
Mounier E (1961a) Révolution personnaliste et communautaire. Paris: Éditions du Seuil
Mounier E (1961b) Le Personnalisme. Paris: Les Presses universitaires de France, 7e edition
Potts TC (1980) Conscience in Medieval Philosophy. Cambridge: Cambridge University Press
Riedel C, Deckhart R, Noyon A (2008) Existenzanalyse und Logotherapie. Ein Handbuch fur Studium und Praxis. Darmstadt: WBG
Scheler M (1929) Philosophische Weltanschauung. Bonn: Friedrich Cohen Verlag
Scheler M (1954) Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Francke
Scheler M (1991) Die Stellung des Menschen im Kosmos. Bonn: Bouvier Verlag
Scheler M (1997) Metaphysische Sondernstellung des Menschen. GW 12, 2. Aufl. hg. von M.S. Frings. Bonn: Bouvier, 207–219
Ukolova EM, Shumskiy VB (2016) Ideya lichnosti v ekzistencialnom analize Viktora Frankla [The Idea or the Person in Existential Analysis by Viktor Frankl]. Moscow: Logos
Vermeulen T, Van den Akker R (2010) Notes on metamodernism. Journal of Aesthetics & Culture. V2, N1, 56–77
Yalom ID (1980) Existential Psychotherapy. New York: Basic Books

Zur Person der Autoren:

Vladimir Shumskiy
PhD, Assistant Professor
Faculty of Social Sciences
School of Psychology
HSE University, Moscow
Psychotherapist, trainer and supervisor GLE-International
Member of the Council of Trainers GLE Russia

Elena Ukolova
PhD, Senior lecturer
Faculty of Social Sciences
School of Psychology
HSE University, Moscow
Psychotherapist, trainer and supervisor GLE-International
Member of the Council of Trainers GLE Russia

Anschrift der Verfasser:
20 Myasnitskaya Ulitsa
Moscow 101000 (School of Psychology)
vshymsk@hse.ru
eukolova@hse.ru

EMPATHIE UND PHÄNOMENOLOGIE

GEMEINSAMKEITEN, UNTERSCHIEDE UND IHR EINSATZ IN DER PRAXIS

Ein Gespräch mit Alfried Längle

ANGELIKA S. LÄNGLE

Nach einer kurzen Einführung in die Begriffsentwicklung von „Empathie" bis zu seiner Verwendung in der Psychologie geht es in diesem Gespräch mit Alfried Längle um eine Reflexion des Verständnisses und der Funktion von Empathie und Phänomenologie im Rahmen der Existenzanalyse. Empathie wird in der Existenzanalyse vorrangig als beziehungsfördernd gesehen, während es in der Phänomenologie um eigentliches Verstehen geht. Da in der Existenzanalyse der therapeutische Prozess hauptsächlich phänomenologisch geführt wird, soll auch das Verhältnis von Empathie und Phänomenologie zueinander beleuchtet werden und wann der jeweilige Einsatz hilfreich ist.

SCHLÜSSELWÖRTER: Empathie, Phänomenologie, existenzanalytische Therapie

EMPATHY AND PHENOMENOLOGY
Commonalities, differences and their application in practice
A conversation with Alfried Längle

Following a short introduction into the development of the concept of „empathy" until its usage in psychology, the dialogue with Alfried Längle reflects on the understanding and function of empathy and phenomenology within the scope of Existential Analysis. While empathy is predominantly seen as relationship-building in Existential Analysis, phenomenology deals with actual understanding. Since the therapeutic process in Existential Analysis is primarily carried out phenomenologically, the relation between empathy and phenomenology will also be reflected, and at which point the respective application is beneficial.

KEYWORDS: Empathy, Phenomenology, existential analytical therapy

Empathie

Überblick der historischen Entwicklung des Begriffs „Empathie"

Wenn man die Entwicklung des Begriffs „Empathie" skizzieren möchte, stößt man gleich einmal auf den Begriff „Mitgefühl". Denn es scheint, dass vor der Begriffsgenese von „Einfühlung" die Begriffe „Sympathy" im Englischen und „Sympathie" im Deutschen wie auch „Mitgefühl" jene waren, die in der Weise verwendet wurden wie heute „Empathie" bzw. „Einfühlung" (vgl. Wispé 1986, 1990; Jahoda 2005). Mitte des 18. Jhd. schreibt Adam Smith zum allgemeinen Sprachgebrauch von „Mitgefühl" („fellow-feeling"; vgl. Smith 2009, 15; Orig. 1759): „Erbarmen" und „Mitleid" bezeichnen das Mitgefühl mit dem *Kummer* anderer, während mit „Sympathie" das Mitgefühl mit jeder Art von *Affekten* anderer benannt wird (vgl. Smith 2010, 8; Orig. 1759 bzw. 1790). Erläuternd schreibt er, dass „das Erbarmen oder das Mitleid, das Gefühl [ist], das wir für das Elend anderer empfinden, sobald wir dieses entweder selbst sehen, oder sobald es uns so lebhaft geschildert wird, daß wir es nachfühlen können" (Smith 2010, 5). Und weiter: „… da wir keine unmittelbare Erfahrung von den Gefühlen anderer Menschen besitzen, können wir uns nur so ein Bild von der Art und Weise machen, wie eine bestimmte Situation auf sie einwirken mag, daß wir uns vorzustellen suchen, was wir selbst wohl in der gleichen Lage fühlen würden. […] in unserer Phantasie treten wir gleichsam in seinen Körper ein und werden gewissermaßen eine Person mit ihm; von diesem Standpunkt aus bilden wir uns eine Vorstellung von seinen Empfindungen und erleben sogar selbst gewisse Gefühle, die zwar dem Grade nach schwächer, der Art nach aber den seinigen nicht ganz unähnlich sind." (Smith 2010, 5f.)

Diese Beschreibung bildet bereits das ab, was heutzutage oft anschaulich mit „to put oneself in someone else's shoes" als Empathie gemeint ist. Dennoch, *Empathie* bzw. *Einfühlung* – diese Begriffe divergieren in der heutigen Verwendung, wie auch ihre Entwicklung nicht linear verlaufen ist. Es geht um Begriffe, die Ende des 19. Jhdts. in der Luft lagen und von mehreren Leuten aufgegriffen wurden. Um einen knappen Einblick zu geben: So ist eine der früheren schriftlichen Quellen jene von Rudolf Hermann Lotze, der 1858 von einer „mitfühlenden Versetzung" gesprochen hat, als er meinte „[…] keine Gestalt ist so spröde, in welche hinein nicht unsere Phantasie sich mitlebend zu versetzen wüßte." (Lotze 1858, 192). 1873 verwendete Robert Vischer den Terminus „Einfühlung" in seiner Dissertation im Bereich der Ästhetik als „[…] unbewusstes Versetzen der eigenen Leibform und hiemit auch der Seele in die Objektsform" (Vischer 1873, VII). Vischer (1873, 26f.) unterscheidet

die „Zufühlung“ und die „Nachfühlung“, die „von Aussen (Objektsform) nach Innen (Objektscentrum, Einfühlung) gehen“, von der „Einfühlung“, die „das Objekt von Innen (Objetscentrum) nach Aussen (Objektsform) [erfühlt]“. Theodor Lipps hat um die Jahrhundertwende den Begriff „Einfühlung“ aus dem Bereich der Ästhetik in die Psychologie übernommen und spricht von einer „ästhetischen Einfühlung“, die den ästhetischen Genuss begreiflich machen soll: durch das Sich-Einfühlen in eine Form wird diese mittels meiner Persönlichkeit belebt bzw. beseelt, was zu einer „ästhetischen Lust“ führt (vgl. Lipps 1900, 416f.). Schließlich hat er Einfühlung als jene Erkenntnisart gesehen, durch die das Ich „von andren Ichen“ weiß (Lipps 1909, 222). In der Folge wurde der Begriff mit „empathy“ – eine Zusammensetzung aus dem griechischen Substantiv πάθος (páthos – „Leid, Unglück, Leiden, Leidenschaft“) und der Vorsilbe ἐν/ἐμ (en/em – „in, an, auf“) – ins Englische übersetzt. Vermutlich war Edward Titchener im Jahr 1909 der erste der diesen Begriff kreierte, auch wenn es nicht eindeutig ist, was er unter dem Begriff verstand. Zu guter Letzt wurde das Wort dann mit „Empathie“ wieder ins Deutsche zurückübersetzt.

Wie steht es heute um den Begriff Empathie? Der Gebrauch dieses und verwandter anschaulicher Termini ist auch jetzt ähnlich komplex wie die Begriffsgeschichte. Es wird in vielen Bereichen über Empathie diskutiert und geforscht. Fast jede*r Forscher*in hat seine/ihre eigene Definition des Wortes – vergleiche dazu z.B. C.D. Batson (2011), der acht Konzepte von Empathie auflistet. Sie umspannen u.a. „cognitive empathy“, „facial empathy“, „perspective taking“ bis hin zu „affective empathy“. Die Begriffe sind modern und werden meiner Ansicht nach vielfach sehr breit benutzt – was einer Klärung der Begrifflichkeit und einer Klarheit im Gebrauch nicht wirklich zuträglich ist. Und genau da liegt meines Erachtens eine Korrelation zwischen der Uneindeutigkeit und der breiten Verwendung der Begriffe. Es erweckt den Eindruck, dass jede*r damit etwas anfangen kann bzw. etwas darunter versteht.

Aber wie ist es mit der Empathie in der Psychotherapie?

Sigmund Freud, der Lipps Werke anscheinend gut kannte, beschreibt „Einfühlung“ als einen Vorgang, bei dem man sich bewusst oder unbewusst in die Lage eines anderen versetzt (vgl. Bolognini 2012, 35f.). So würde es dem Analytiker möglich, auch jenen Teil einer Person zu verstehen, der dieser Person zunächst selbst noch fremd ist (ebd., 37). Auch diene die Einfühlung dem Aufbau einer positiven Beziehung, die man sich durchaus verscherzen könne, wenn man von Anfang an z.B. eine moralisierende Haltung einnähme (ebd., 36). So sieht er Einfühlung einerseits als eine „»sine qua non«-Bedingung für die Analyse; sie ist notwendig, um die Herstellung der positiven Übertragung und den Zugang zum Deuten zu ermöglichen“ (Bolognini 2012, 36). Gleichzeitig fürchtet eine zu große Anteilnahme und zu wenig „*notwendige Kühle* bei der Berufsausübung“ (Freud 1911, zit. n. Bolognini 2012, 37f.).

Wenn man heute in der Psychotherapie von Empathie spricht, ist der Begriff untrennbar mit dem Namen C. Rogers verbunden, vor allem in Bezug auf seine Formulierungen der „notwendigen und hinreichenden Bedingungen therapeutischer Persönlichkeitsveränderung“ (1997; Orig.: 1957). Zu diesen zählt er eine Beziehung, die u.a. durch folgende Charakteristika gekennzeichnet ist: Echtheit des/der Therapeuten*in, ein nicht an Bedingungen gebundenes und warmherziges Akzeptieren des/der Klienten*in und ein nicht-wertendes, einfühlendes Verstehen (Empathie) (vgl. Rogers 1997; Hutterer 2011). Rogers gab zwei Definitionen von Empathie an. Seine frühe lautet:

> The state of empathy, or being empathic, is to perceive the internal frame of reference of another with accuracy, and with the emotional components and meanings which pertain thereto, as if one were the person, but without ever losing the “as if” condition. Thus it means to sense the hurt or the pleasure of another as he senses it, and to perceive the causes thereof as he perceives them, but without ever losing the recognition that it is *as if* I were hurt or pleased, etc. If this “as if” quality is lost, then the state is one of identification. (Rogers 1959, 210f.)

Später schrieb Rogers, dass diese seine „early definition“ sei und mit Bezugnahme auf Eugene T. Gendlin und dem „felt meaning“ – wobei Gendlin selbst von „felt sense“ spricht – gibt er 1975 eine neue Definition von Empathie mittels einer Beschreibung:

> I would no longer be terming it a “state of empathy,” because I believe it to be a process, rather than a state. Perhaps I can capture that quality.
>
> The way of being with another person which is termed empathic has several facets. It means entering the private perceptual world of the other and becoming thoroughly at home in it. It involves being sensitive, moment to moment, to the changing felt meanings which flow in this other person, to the fear or rage or tenderness or confusion or whatever, that he/she is experiencing. It means temporarily living in his/her life,

moving about in it delicately without making judgments, sensing meanings of which he/she is scarcely aware, but not trying to uncover feelings of which the person is totally unaware, since this would be too threatening. It includes communicating your sensings of his/her world as you look with fresh and unfrightened eyes at elements of which the individual is fearful. It means frequently checking with him/her as to the accuracy of your sensings, and being guided by the responses you receive. You are a confident companion to the person in his/her inner world. By pointing to the possible meanings in the flow of his/her experiencing you help the person to focus on this useful type of referent, to experience the meanings more fully, and to move forward in the experiencing.

To be with another in this way means that for the time being you lay aside the views and values you hold for yourself in order to enter another's world without prejudice. In some sense it means that you lay aside your self and this can only be done by a person who is secure enough in himself that he knows he will not get lost in what may turn out to be the strange or bizarre world of the other, and can comfortably return to his own world when he wishes.

Perhaps this description makes clear that being empathic is a complex demanding, strong yet subtle and gentle way of being. (Rogers 1975, 3f.)

Im Gespräch mit Alfried Längle

Empathie in der Existenzanalyse

Das Thema Empathie begleitet mich nun schon einige Jahre – zuerst als empirisches Forschungsobjekt in meiner Diplomarbeit im Rahmen des Psychologiestudiums – und nun in der Praxis als angehende Psychotherapeutin. Nach dem Abschließen meiner Diplomarbeit habe ich bemerkt, dass ein unbefriedigender Beigeschmack zurückblieb: „Jetzt habe ich mich intensiv mit dem Thema beschäftigt – aber in mir taucht das Gefühl auf, nicht wirklich erfasst zu haben, was Empathie eigentlich ist." Wie oben kurz umrissen, herrscht in der Psychologie Uneinigkeit in der Definition des Begriffs. Aber erstaunlicherweise musste ich feststellen, dass auch in der Psychotherapie „Empathie" verschieden verstanden wird – obwohl es gerade dort ein so zentraler Begriff ist. Da war nun ein großes Fragezeichen in mir und naturgemäß lag es nahe nachzufragen, wie Empathie in der Existenzanalyse (EA) verstanden wird. Und wo, wenn nicht beim Entwickler der Existenzanalyse? Eine gewisse Skurrilität der Doppelposition ist schon auch mit dabei: so frage ich nicht nur den Spezialisten der Existenzanalyse, sondern auch meinen Vater (wie man das als Kind so oft tut, die Eltern zu fragen). In dem Gespräch wollte ich eruieren, wie er Empathie versteht und verwendet, wie ich das mit meinem Wissen und meinen Erfahrungen abgleichen kann und schauen, ob so nicht ein runderes Bild von Empathie in mir entstehen könnte.

Meine erste Frage an Alfried: ***In seiner späteren Definition von 1975 (s.o.) beschreibt Rogers die Empathie als Prozess. Auch in der EA verwenden wir diesen Begriff – beschreibt diese Definition von Rogers von Empathie denselben Prozess, wie du ihn als Existenzanalytiker siehst?***

Ich teile C. Rogers Ansicht, dass es sich bei der Empathie um einen Prozess und nicht um einen Zustand handelt. Doch sehe ich einen Unterschied zu seinem Verständnis: im Verständnis von C. Rogers scheinen mir Empathie und Phänomenologie eins zu sein. Sein Verständnis ist historisch gesehen natürlich als ein Meilenstein zu werten, nämlich mehr Phänomenologie in die Psychotherapie einzuführen. Das ist ja für sein Anliegen einer Personzentrierung in der Psychotherapie besonders wichtig, um die Person besser zu Gesicht zu bekommen. Nicht von ungefähr verwendet daher Rogers in seiner Definition genau gesehen die Grundfiguren der Phänomenologie: die *Epoché* („lay aside the views and values you hold for yourself") und die *Wesensschau* („you lay aside your self" – sich selbst zur Seite legen und sich dem Anschauungsgehalt hingeben). Dazu noch ein kleiner Kommentar: „Sich selbst zur Seite legen" scheint mir etwas ungenau zu sein – präziser und eindeutiger wäre für mich die Formulierung „das Meinige einklammern", i.S.v. meine eigenen Gedanken, Impulse, Erfahrungen, Bedürfnisse usw. sind natürlich da, aber es soll jetzt nicht um sie gehen, es soll nichts projiziert oder aus anderen Wissensquellen hineingelegt werden. – Die Differenzierung zwischen Empathie und Phänomenologie scheint mir aber schon sehr wichtig, weil es sich um unterschiedliche Tätigkeiten mit unterschiedlichen Auswirkungen auf die Praxis und den therapeutischen bzw. beraterischen Prozess handelt.

Wie würdest du Empathie in der existenzanalytischen Praxis beschreiben?

Beschreiben würde ich Empathie als ein sich Hineinversetzen in den anderen[1], in sein Erleben, in seine Gefühlslage, welche auf der Grundlage seiner Umstände, seiner

[1] Der leichteren Lesbarkeit halber wird hier das generische Maskulinum verwendet.

Vorerfahrungen, seiner Gedanken usw. in ihm entsteht und sich in möglichst gleicher Weise davon berühren zu lassen, wie es beim anderen der Fall ist.
In der Empathie bin ich also ganz beim anderen. Ich versuche dabei *sein* Fühlen aufzunehmen und nicht etwas von mir hineinzutragen. Daher brauche ich, um empathisch zu sein, bestimmte *Informationen*. Ohne Information wird es zur Projektion. So sind Gesichtsausdruck, Mimik, Gestik, Haltung, Handlung, Sprache, Stimme, körperliche Verfassung, Beschreibung der Situation, der Ursache, was passiert ist, Lebensumstände, Geschichte, Erfahrungen, soziale Umstände, … alles das sind *Quellen der Information* und stellen verschiedene Zugänge für die Empathie dar. Je dichter die Information ist, desto näher komme ich an den anderen heran, desto genauer ist mein Einfühlen, meine Empathie. Denn ich möchte so fühlen, wie du fühlst; und nicht, wie *man* an sich in so einer Situation fühlen könnte oder wie *ich selbst* da fühlen würde.
Empathie ist daher ein *Aufnehmen von Fühlung*, ein Gefühl bekommen für den anderen, und zwar nur *in dem Ausschnitt wie er fühlt* (nicht im Allgemeinen wie *man* fühlen könnte). Dann wird es zu einem *Ein*-fühlen, eben zu dem, wie es ihm geht, wie er sich dabei fühlt.
Die Empathie ist ein Sich-in-seine-innere-Form-Bringen und ein Aufnehmen der Gefühlsschwingungen des anderen in sich selbst, um ihm nahe sein zu können. Es geht in erster Linie darum, sich *berühren* zu lassen und dem anderen *nahe* zu sein. Es ist also *eine emotionale Offenheit für das subjektive Erleben des anderen*. Empathie ist daher beziehungsstiftend und beziehungsstärkend; setzt aber auch schon Beziehung voraus, um sich so hineinversetzen zu können.

Du beschreibst, wo Empathie hinführen soll – aber wie schafft man in der Empathie dieses Sich-Hineinversetzen, wie kommt man an das subjektive Erleben des anderen heran?
Mittels der Empathie steigt man in die Gefühlswelt des anderen ein, vorwiegend in die Gefühlswelt. Und ein Gefühl – so verstehen wir das in der Existenzanalyse – bedeutet grundsätzlich, dass ich Umstände, Situationen und Inhalte in ihrer *Lebensrelevanz* für mich erfasse. Wie wichtig etwas für mein Leben ist, spiegelt mir mein Gefühl wider. Die Gefühlswelt des anderen kann man nur *in seinem Lebenskontext* erfassen. Und darum braucht man für die Empathie Inhalte, die einem vermitteln und verständlich machen, welche Bedeutsamkeit, welche Relevanz seine Erfahrungen für sein Leben haben.
So kann es z.B. sein, dass ein Psychotherapeut fühlt, dass der Patient Angst hat. Aber der Therapeut kann sich noch keinen Reim darauf machen. So frägt er nach „Was ist denn passiert?“, „Was sind die Vorerfahrungen?“ Dann kann sich z.B. herauskristallisieren, dass der Patient fixiert ist auf seine Kariere und diese durch ein Ereignis potentiell gefährdet ist. Es wäre ein „blinder Fleck“ beim Therapeuten zu sagen, dass der Vorfall eigentlich gar nicht so schlimm sei. Mit zunehmender Information kann man nämlich fühlen, warum es für ihn so belastend ist, so deprimierend und ängstigend, was da passiert ist. Wenn man das alles weiß, was das für ihn bedeutet, für seine Pläne und seine Lebensgeschichte, und wie überraschend es kam und wie seine körperliche Verfassung gerade war und seine aktuellen sozialen Umständen, dann bekommt es *sein Gewicht* und dann im Anfühlen dieses Gewichts bekommt man ein ähnliches Gefühl in sich, weil man sich fühlend hineinversetzen kann in seine Situation, seine Umstände und Ereignisse. Ich bekomme ein immer genaueres Bild davon, wie es dieser Person geht.

Kannst du die anschauliche Beschreibung in einer Definition zusammenfassen?
Eine mögliche *Definition* könnte sein: Empathie ist ein gefühlsmäßiges Mitgehen mit dem anderen durch ein fühlendes sich Hineinversetzen in sein Erleben, seine Umstände, seine Bedingungen, seine Vorerfahrungen und sein körperliches Befinden.

Edith Stein meint: Einfühlung ist ein „Akt, der originär ist als gegenwärtiges Erlebnis, aber nicht-originär seinem Gehalt nach“ (Stein 1917, 20)
Ja, genau, das ist sehr gut und gescheit. Es ist ein *Akt*, denn ich sage „Ja“, ich entscheide mich dafür. *Es ist in der Gegenwärtigkeit ein echtes Gefühl*, das ich habe. Es ist kein „als ob“ Gefühl, wie Rogers anfangs meinte, sondern ich fühle das wirklich. Aber *vom Gehalt her* ist es nicht das, was *ich* erlebt habe, sondern das, was *du erlebt* hast.
Stein greift damit auch die Richtung auf: ich fokussiere mich auf den anderen. *Und ich kann da Gefühle erleben, die ich selber nie gehabt hab* (z.B. wenn der Patient eine eigenartige Mischung von sadistischen Gefühlen hat, die ich selber nie hatte).

Ich möchte mich der Empathie gerne nochmal von einer anderen Seite annähern, nämlich von der Praxis her: Was wäre deiner Erfahrung und Ansicht nach, eine Anleitung empathisch zu sein? Worauf muss man dabei achten?
Ich brauch zuerst die *Kognition*, um die Information zu bekommen, um zu hören, was alles vorgefallen ist, was alles geschehen ist, wie die Bezüge zueinander sind, die Erlebnisse, wie das passiert ist und welche Umstände damals waren etc. Die Kognition ist wie die Leiter, um zur

Einfühlung zu kommen. Sobald ich aber die Information habe, spielt die Kognition eine Nebenrolle.
Dabei ist nun wichtig, dass ich mich *innerlich öffne* und mir die Umstände *nahe kommen lasse*, weil ich sonst kein Gefühl krieg. Empathie ist ein Gefühl, das *ich* habe. Ein Gefühl kann man nur bei sich fühlen, weil es nur subjektiv sein kann. Deshalb muss ich das, was ich nun weiß, *mir* nahe kommen lassen. Daher brauche ich Beziehung (ich möchte mit dir gefühlsmäßig verbunden sein), Zeit (ich möchte bei dir verweilen) und Nähe (ich möchte mich von deinem Erleben berühren lassen). Das sind ja die drei Voraussetzungen für Zuwendung und Gefühl. Ich möchte also fühlen, wie es dir geht – dein Gefühl innerhalb deiner Lebensumstände, in denen es entstanden ist – und das möchte ich nun *an mir* fühlen. Dafür stelle ich meine Gefühlsfähigkeit zur Verfügung.
Von mir nehme ich meine Fähigkeit zu fühlen, meine emotionale Wahrnehmungsfähigkeit und vom anderen nehme ich seine Umstände, seine Biographie und seine Situation. Deswegen brauche ich Information von der anderen Person, sonst projiziere ich, interpretiere ich. Ich selber würde seine Situation evtl. anders erleben, weil ich anders bin, andere Umstände habe. Einen gewissen objektiven gemeinsamen Anteil gibt es in der Regel (z.B. Schläge sind meist schmerzlich), aber es gibt subjektive Varianten (wer damit aufgewachsen ist, wird sie anders erleben als jemand der nie welche bekommen hat). Damit nähere ich mich der Gefühlswelt des anderen mehr oder weniger an. Aber es wird nie eine hundertprozentige Deckung geben. Meine Empathie ist eine Kopie – und eine Kopie ist nicht das Original.

Würdest du Mitfühlen/Mitgefühl von Einfühlen/Empathie unterscheiden? Und wenn ja, was wäre der Unterschied?
Empathie ist: Wie geht's *dir* in *deiner* Situation. Ich versetze mich in sie hinein. Wenn ich nur schaue, wie es *mir* in *deiner* Situation ginge, wäre es ein *Mitgefühl*.
Das *Mitfühlen* geht in die gleiche Richtung wie Einfühlen, ist aber nicht so fokussiert und beiläufiger, entsteht spontaner, also mit weniger Bemühen und Anstrengung.
Für Empathie ist es wichtig, Informationen zu haben. Beim Mitgefühl reicht eine kurze Skizzierung des Vorgefallenen: er hat Krebs bekommen – „der Arme". Beim Mitgefühl bin ich mehr bei mir: „Ich kann mir vorstellen, wie schlimm das für mich wäre – für dich ist das bestimmt auch so!" Da gehe ich von mir aus und projiziere dieses Gefühl als Vermutung in dich. Bei der *Empathie* jedoch stelle ich mich mit meinen Erfahrungen und Reaktionen ganz zurück und gehe in den anderen hinein; das ist schon ein großer Unterschied. Und je mehr Information ich habe, desto besser kann meine Empathie werden.
Aber auch hier ist mein Denken nicht kategorial, ist kein ja/nein. Ich sehe diese Begriffe in einem Kontinuum mit Überlappungen.

In der Psychologie ist die folgende Definition von Empathie verbreitet und meiner Meinung nach recht gut:

> Empathy is "if: (i) one is in an affective state; (ii) this state is isomorphic to another person's affective state; (iii) this state is elicited by the observation or imagination of another person's affective state; (iv) one knows that the other person is the source of one's own affective state" (de Vignemont & Singer 2006, 435).

Die vier Schritte scheinen mir sehr gut! Nur würde ich auf Seiten des Therapeuten nicht von *state* und auch nicht von *affect* sprechen, sondern von „one is in a process of emotional openness; (ii) this process is isomorphic to another person's emotional and affective state;" etc. Beim anderen kann es sich durchaus um einen Zustand handeln. ***Deine Ergänzung finde ich sehr wichtig. Und, was meiner Meinung nach in dieser Definition fehlt ist, dass es eine Entschiedenheit und auch Offenheit dem anderen gegenüber braucht. Ich hätte Empathie so verstanden, dass sie nicht als Reaktion hervorgerufen werden kann. Wie siehst du das? Kann Empathie spontan passieren? Getriggert werden? Ist es ein Automatismus?***
Mitgefühl kann spontan entstehen oder entschieden. *Empathie* dagegen braucht eine Entscheidung, eine Einwilligung, dass ich mich auch wirklich fokussierend in den anderen hineinversetzen *will* und mich öffnen *will*. Das geschieht nicht automatisch. Das geschieht selten spontan, ich würde es nicht ganz ausschließen, aber eher selten. Ich würde es nicht so kategorial trennen, aber von der Häufigkeit her ist es üblicherweise ein aktives auf den anderen zugehen. Empathie ist nicht etwas, das sich einem aufdrängt wie ein Affekt, sondern ein aktives Zugehen auf den anderen.

Was ist dieses erste Angesprochen-sein deiner Meinung nach? Z.B. der Enkel kommt weinend ins Zimmer … – was passiert da bei dir? Ist das schon Empathie?
Wenn der Enkel weinend ins Zimmer kommt, habe ich nur die Information: ich vermute, er hat Schmerz, der ihn zu Tränen zu rührt. Das ist mehr ein Mitgefühl, noch nicht so sehr Empathie. Ich kann aber die Empathie wachsen lassen, wenn ich nachfrage: „Was ist passiert?" Durch mehr Information kann ich mehr und mehr in sein Erleben und seinen Gefühlszustand hineinkommen und damit wächst die Empathie.

So, wie du die Empathie schilderst, ist sie aufwändig, weil man sich Informationen beschaffen muss, nachfragen und in die Nähe geht und zudem können auch noch Gefühle in einem entstehen, die alles andere als angenehm sind. Das klingt anstrengend – warum soll ich das überhaupt tun?

Empathie ist wichtig für jede Beziehung. Beziehungen erhalten eine Verdichtung durch das Einfühlen in den anderen: Ich öffne mich innerlich dem, was den anderen bewegt und berührt. Damit bin ich dem anderen nahe, ganz nahe und lasse mich in meinem Leben von ihm bzw. dem, was ihm widerfahren ist, berühren. Denn das ist der Sinn von Beziehung; dass wir am Leben des anderen teilhaben und es mit unserem Leben verbinden. *Leben findet in Beziehungen statt – oder sonst nicht*, sagen wir in der Existenzanalyse. Beziehungen sind das „Bachbett des Lebens", durch das das Leben fließen kann. In der Empathie verdichtet sich die Beziehung, indem wir eine große Nähe aufnehmen. Dank Empathie kann nun mehr Leben fließen. Und die andere Person, die die Empathie erhält, kann die Schwingung von meinem Leben fühlen, so wie ich die ihre. Das kann die Schwingungen ihres Lebens verstärken und die Person kann sich so näherkommen und *sich selbst noch besser fühlen* durch die Verstärkung von außen. Empathie hilft also, die *Präsenz des Lebens auch inmitten eines Leidens fühlbarer zu machen* und den Wert des Lebens durch die beziehungsvolle Nähe eines anderen Menschen, der sich nicht scheut, sein eigenes Leben mitanschwingen zu lassen, (wieder) mehr ins Gefühl zu bekommen. In unserer Terminologie: *Empathie ist existentiell gesehen ein Grundwert-Verstärker.* Deshalb ist sie so hilfreich in der Therapie, ja in der Begegnung unter Menschen überhaupt.

Diese Wirkung der Empathie ist auch entwicklungspsychologisch wichtig. Sie beginnt schon beim Baby. Ein Baby kann gar nicht überleben und seine Psyche entwickeln, wenn die Bezugsperson sich nicht einfühlt und dem Kind nahe ist und versucht zu verstehen, warum das Baby weint: muss es gewickelt werden, hat es Hunger…? Da erfährt das Baby durch das Einfühlen der Bezugsperson eine Nähe und ein Aufgehoben-Sein. So kommt es auch zur sogenannten „Detoxifikation" durch die Empathie (und auch durch die Phänomenologie) der bedrohlichen Affekte, wie es in der Entwicklungspsychologie genannt wird. Das Kind braucht den Erwachsenen, der einfühlend Vertrauen vermittelt und Beruhigung geben kann. So kommt es zu einer gesunden Entwicklung.

Aber auch in der Partnerschaft spielt Empathie eine wichtige Rolle, um ein Gefühl für den anderen zu bekommen, wie es ihm geht, um ihm nahe zu sein. Und auch, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie es ihm mit mir geht.

In der Psychotherapie und Beratung ist Empathie sehr wichtig einerseits zur Stärkung und Fundierung der *Beziehung*, die ja eine Basis ist, damit wir überhaupt arbeiten können. Und andererseits können wir durch das Einfühlen dem anderen nahe sein und besser verstehen, wo er gerade steht, womit er befasst ist, was seine Schwierigkeiten sind und von wo aus wir nun die Arbeit beginnen oder weitermachen können. Dafür *brauch ich Empathie*, damit ich nicht über seinen Kopf hinweg, über sein Leben hinweg, über seine Fähigkeiten hinweg arbeite, sondern in der Nähe mit ihm aus dem heraus, was jetzt für ihn möglich ist und wie er nun die nächsten Schritte entwickeln kann. Empathie ist also beziehungsstärkend und öffnet die Türe für die möglichen nächsten Schritte, weil sie mir Ressourcen und auch Grenzen aufzeigt. Eine Grenze wäre z.B., dass es den anderen überfordern könnte. Und das fühle ich auf der Grundlage dessen, was ich von ihm weiß. Wenn ich die Empathie nicht habe, dann setzte ich Methoden, Wissen, Kognition, Techniken usw. ein. Das kann durchaus wichtig sein. Doch mit der Empathie kann sich der Mensch aufgehoben fühlen und erleben, dass er nicht allein ist mit seinem Problem. Weil er eben in einer guten, verstehenden Beziehung ist. Er kann erleben: „Da ist also ein Mensch, der ist bereit und interessiert, sich selber berühren zu lassen von dem, wie es mir geht und da bin ich nicht mehr allein damit." Es ist wichtig, dass die Patienten sich *verstanden* und *gehalten* (begleitet) fühlen bei schwierigen Themen. Aber man kann mit Empathie allein nicht Psychotherapie machen. Das ist zu wenig.

Ist Empathie in jeder Art von Beziehung wichtig?

Für nahe Beziehungen ist sie hilfreich, um diese zu vertiefen. Aber es ist schon auch darauf zu achten, ob Empathie jetzt passt und angemessen ist. Weil Empathie eigentlich ein intimes Geschehen ist. Es ist auch gar nicht jedem Menschen recht, dass man so nahe an ihn herankommt. Es braucht auch ein Einverständnis des anderen. Sonst ist es ok, wenn ich im Mitgefühl bleibe, weil dann bleibt eine gewisse Distanz und da bleib ich viel mehr bei meinem Gefühl, wie es mir ginge in seiner Situation. Aber wenn ich empathisch bin, versetze ich mich in deine Situation, gebe mich in deine Schuhe, versetze mich in deine Haut, mit deinem Erfahrungshintergrund.

Was sagst du zu der Aussage „Psychotherapeut*innen sollten durchgehend, also die ganze Zeit empathisch sein"?

Da ist es wichtig zwischen einer Empathie, die mehr im Hintergrund ist von jener Empathie, die ich gezielt als Instrument einsetze, zu unterscheiden. Die Hintergrundempathie soll durchgehend präsent sein in der Therapie, um die therapeutische Beziehung zu schützen. Der aktive

Einsatz der Empathie soll aber nicht durchgehend sein. Sich als Psychotherapeut immer mit dem Einfühlen zu beschäftigen scheint mir nicht zielführend zu sein, das entspricht weder meiner Erfahrung noch meinem Kenntnisstand. Es gibt z.B. eine Untersuchung von der Uni Bern, in der sie zeigen konnten, dass Psychotherapien umso effizienter werden, je mehr zwischen therapeutischen Haltungen gewechselt wird. Auch in der Existenzanalyse wechseln wir z.B. während der „Personalen Existenzanalyse" (PEA) die Haltung. So ist die PEA am effizientesten, wenn wir in PEA-0 sachlich, kritisch, in PEA-1 empathisch, in PEA-2 phänomenologisch und in PEA-3 strategisch und ermutigend sind. Das entspricht auch meiner Erfahrung, dass es einen Wechsel in der Haltung braucht für eine gute Entwicklung der Patienten im Umgang mit ihren Problemen.

So ist es wichtig, dass wir z.B. bei PEA-0 nicht dem Patienten gleich schon durch Mitgefühl und Empathie vermitteln, dass er nicht weiterzureden braucht, weil es unangenehm ist. Es braucht schon auch, wie in der Chirurgie, ein ganzes Öffnen der Wunde, damit der Eiter raus kann. Nicht nur ein oberflächliches Ankratzen und dann ein empathisches Schonen und nicht mehr Weiterfragen.

Ebenso ist es wichtig, dass man die Patienten gegebenenfalls auch konfrontieren kann – „Was halten sie davon, wenn sie so reagieren? Oder: Glauben sie, wäre es ihnen möglich, das Thema mal anzusprechen?" So etwas sage ich nicht aus der Empathie heraus, sondern da führe ich eine Distanzierung zu dem bisherigen Verhalten ein. In der Empathie bleibe ich ja immer in der gleichen Linie mit dem anderen. Empathie steht in der Gefahr, dass man in die Gegenübertragung kommt. Dass man also in derselben Art und Weise weiterdenkt, wie der Patient denkt, weil man ja so mit ihm mitfühlt. Doch ist es gelegentlich gut, mal aus dieser Ebene auszusteigen, um seine Sicht zu weiten und das Thema in einen größeren Horizont zu bringen.

Außerdem ist der Einsatz diagnoseabhängig, weil die unterschiedlichen Diagnosen unterschiedlicher Behandlung bedürfen. Bei einer Angstbehandlung soll die Empathie keine vordergründige Rolle spielen. Sondern da soll die Sachlichkeit und die Angstkonfrontation die vordergründige Rolle spielen, z.B. mit den Fragen: Und was passiert dann? Welche Konsequenzen hätte es dann? – Die Emotionen dazu sind in der Angsttherapie eher hinderlich. Bei der Depression ist die Empathie dagegen wichtig, darf aber nicht zu wichtig sein, weil das dem Depressiven dann zu schwer wird durch den gefühlsverstärkenden Effekt der Empathie. Und bei der Hysterie ist Empathie fehl am Platz. Das würde sogar die Beziehung stören, weil der Hysteriker die Nähe nicht erträgt. Also auch hier ist ein vielfach differenziertes Einsetzen der Empathie notwendig.

D.h. zeitweise ist die Empathie in der psychotherapeutischen Behandlung nicht vordergründig. Dennoch muss ich als Psychotherapeutin – unabhängig ob PEA-0, PEA-1, PEA-2 oder PEA-3 – ständig im Blick haben: „Wenn ich das jetzt frage, überfordere ich dann nicht den Patienten und bringe ihn in eine Abwehrreaktion?"

In der Praxis soll die Empathie ständig mit dabeisein, wie schon gesagt. Aber sie ist mal mehr im Blickfeld und mal weniger. Auch bei der PEA-0 bin ich insofern empathisch, weil ich mich offenhalte und schaue: Können wir überhaupt noch dranbleiben, oder überfordert es den Patienten und „wir" brauchen jetzt mal Luft? Es wäre falsch, die PEA-0 kalt und unsensibel durchzuführen, obwohl es primär um Sachlichkeit geht. Da bleibt die Empathie im Hintergrund, ist mehr Wahrnehmung und Beobachtung, aber nicht eingesetzt als therapeutisches Instrument, sondern nur als zusätzliche Antenne. Mehr im Sinne der Wachsamkeit. Ich lass mich immer auch ein bisschen mitberühren von dem, was geschieht, und fühle immer ein wenig mit mit dem Patienten, wie es gerade für ihn ist, aber mach es nicht zum Thema, wenn es gut geht (z.B. bei PEA-0, PEA-2, PEA-3). Da hat die Empathie die Funktion von Alarmglocken, ob wir z.B. in „gefährliches Gelände" geraten oder warum vielleicht nichts weitergeht.

Mach ich das mittels Empathie, mittels Fühlen oder Spüren?

Das mach ich mit Empathie, aber auch mit Spüren. *Empathie* heißt, ich fühle mich ein und ich fühl, wie es dir grad geht; z.B. fühle ich, es fällt ihm gerade schwer darüber zu reden und das könnte jetzt zuviel werden. Und mit der Information verlangsame ich z.B. den Fragerhythmus. Und es kann auch ein *Spüren* sein, dass ich spüre, da hält er noch was zurück, da spricht er über etwas nicht. Dann mach ich das nicht direkt zum Thema, sondern frage z.B. aus der gespürten Wahrnehmung heraus „…das war wirklich alles? Das kommt mir ein bisschen wenig vor".

Insofern sind Mitfühlen, Einfühlen, Spüren etc. schon immer da, laufen ständig nebenbei mit, aber in unterschiedlicher Anwendung und Zielsetzung. Ich setze das Fühlen und Spüren einerseits für meine Orientierung ein. Bin ich da jetzt am richtigen Weg oder muss ich da z.B. langsamer werden? Und andererseits setze ich Fühlen und Spüren für die therapeutische Beziehung ein, für den therapeutischen Prozess, damit der andere sich begleitet und geschützt fühlen kann.

Kann ich Empathie nur dort haben, wo ich Ähnliches selbst schon mal erlebt habe?

Irgendwelche ähnliche, analoge Erlebnisse hat jeder schon mal erlebt. Wir haben z.B. Verlusterlebnisse ge-

habt und aus diesem Erleben heraus sind wir schon in dem Thema etwas geübt, auch wenn wir nicht denselben Verlust erlebt haben, von dem der Patient gerade spricht. Aber selbst bei ganz Neuem ist es grundsätzlich möglich, empathisch zu sein, ich würde das nicht grundsätzlich ausschließen. Nur bin ich dann noch nicht so geübt in dieser Gefühlswelt, wenn es ganz neu ist. Aber ich würde es nicht kategorisch mit ja oder nein beantworten. Und es hängt auch von der Persönlichkeit ab: Manche sind sehr feinfühlig und mitfühlend und andere eher stumpf.

Was sind deines Erachtens Voraussetzungen für Empathie?

Vor allem braucht es einen Zugang zu den eigenen Gefühlen. D.h., ich darf nicht gefühlsdissoziiert sein, sondern muss mich in meiner Gefühlswelt sicher fühlen und offen sein können. Ich darf die Gefühle nicht verleugnen, abwehren, verneinen, histrionisch übergehen. Wenn ich in Abwehrreaktionen bin, dann kann ich nicht wirklich empathisch sein, weil ich mich dann mit mir befasse und mich schütze. Ich darf also nicht unter eigenen ähnlichen Traumatisierungen leiden, so dass es mich in die Schutzreaktionen führt.

Stark histrionische Menschen haben den Zugang zu ihren Gefühlen nicht. Sie überspielen die Situationen mit Affekten, aber das sind nicht wirklich mitfühlende Gefühle. Sie können sich Sachen gar nicht so nahekommen lassen. D.h. histrionische Personen sind nicht so sehr empathisch; aber sie haben ein unglaublich feines Gespür für das, wie sie einen Eindruck auf andere machen könnten, wie sie andere zu ihren Zwecken verwenden und gebrauchen können. Doch ist solche Gespürigkeit nicht Empathie, sondern eher ein egoistisches, spürendes Ausnutzen der Zugänge beim anderen Menschen zu eigenen Zwecken. D.h. stark histrionische Menschen sind dissoziiert von der eigenen Gefühlswelt und daher können sie nicht wirklich empathisch sein. Aber sie können perfekt so tun als ob.

Zum Stichwort Manipulation: Was ist deine Erfahrung bezüglich „Mit Empathie was Böses tun“? Da, wo man sagt, dass manche Menschen ein unglaubliches Gespür dafür haben, wo sie den anderen treffen können – ist das Empathie?

Aus der Pathologie heraus bekommt man eine unglaubliche Sensibilität dafür, wo man den anderen treffen kann. Und es ist möglich, dass man das auch will und braucht, wild um sich zu schlagen, um sich zu schützen oder sich zu rächen und anderen ein Leid zuzufügen. Aber das ist mehr ein Wissen und ein Spüren als Empathie, wie wir es hier beschrieben haben i.S.v. sich öffnen und bereit sein zu fühlen, wie du fühlst.

Aus Mitgefühl und Einfühlen heraus ergibt sich jedenfalls kein Anlass, um dem anderen ein Leid zufügen zu wollen. Solches Verhalten hat andere Quellen. Das Gegenteil trifft zu: Die Empathie hindert den gesunden Menschen daran, anderen Menschen Leid zuzufügen. Weil wir uns nämlich auf dieselbe Stufe stellen mit dem anderen, auf dieselbe Ebene mit ihm, solidarisch sind. Weil wir uns so öffnen, dass ich fühle, was der andere fühlt. Wenn der andere leidet, leide ich ja auch.

Was viel üblicher ist, ist, dass ich abgeschnitten bin von meinen Gefühlen und dann kann ich aber auch nicht empathisch sein. Obwohl die Person vielleicht sogar meint, dass sie empathisch ist.

Wie sehr geht es in der Empathie um Dialog und Begegnung?

Empathie ist nicht Dialog und Begegnung, sondern Beziehung und Nähe. Und das differenzieren wir ja in der EA. Dialog und Begegnung nimmt Bezug zur Phänomenologie. Empathie ist in der 2. Grundmotivation (GM) angesiedelt. In der Empathie geht es um Nähe und Beziehung. Es ist primär ein Wahrnehmen und ein Begleiten, bei dem ich versuche in die Nähe des anderen zu kommen. Ihre Funktion ist die Beziehung zu stärken und das erzeugt eine größere Nähe.

Bei Empathie ist es höchstens ein schwammiges „Verstehen“, aber ein wirkliches Verstehen kommt zustande, wenn ich die Beweggründe kenne, und die werden phänomenologisch erschaut.

Phänomenologie dagegen ist in der 3.GM angesiedelt. Da geht es um Begegnung und Verstehen.

Phänomenologie in der EA

Wenn wir nun so über Empathie gesprochen haben, so wäre es schon interessant, Empathie und Phänomenologie im Vergleich zu sehen und die Unterschiede deutlich zu machen. – Um was geht es in der Phänomenologie, wie wir sie in der EA verwenden?

In der Phänomenologie wollen wir uns ganz persönlich betreffen lassen von dem, was wesentlich ist, was auffällt, was hervorsticht, was uns anspricht, um dem näher zu kommen, was das Wesen des jeweiligen Themas oder der Situation ist. Wir erreichen zwar das Wesen oder das Wesentliche von dem, was jemand meint oder erlebt hat, nie ganz, wir können es nie genau fassen und festhalten, aber wir können uns ihm mehr und mehr annähern. Jeder phänomenologische Versuch ist jeweils eine neue Annäherung an das, was der Wesensgehalt vom Erleben, vom Handeln, vom Gesagten ist.

Phänomenologie ist also eine Erkenntnisform. Es geht nicht um Mitfühlen, sondern um Schauen. Statt Nähe wie in der Empathie braucht die Phänomenologie eine gewisse *Distanz*, durch die das Schauen überhaupt möglich wird. Phänomenologie setzt voraus, dass ich beeindruckbar bin, sodass sich in mir eine Resonanz entwickeln kann, ein Mitschwingen durch das, was mich anspricht und berührt. Phänomenologie will also einen Inhalt zu Gesicht bekommen, sich einem Inhalt, einem Wesensgehalt annähern. Wie sich ein Mensch dabei fühlt, und wie es ihm geht, was ich also empathisch dabei empfinden kann, ist nur insofern interessant, als es Information zum Wesensgehalt enthält. Empathie ist also nicht ganz ausgeschlossen, hat hier aber eine begleitende Funktion für die Erkenntnis, die natürlich empathisch eingebettet sein soll. In der Phänomenologie geht es nicht darum, die Beziehung zu stärken, sondern darum, dass der andere in seinen Beweggründen „erschaut" und dadurch *verstanden* wird und er sich durch das, wie ich ihn verstehe, vielleicht auch noch selber besser verstehen kann. So hat Phänomenologie selbst bereits eine therapeutische Komponente.

Wenn man aus der Sicht der EA nun zusammenfassend die Funktionen von Empathie und Phänomenologie gegenüberstellt … –
So würde ich sagen: Empathie ist beziehungsfördernd, braucht aber ihrerseits auch schon eine Beziehung. Empathie vergrößert die Nähe und verstärkt die Beziehung und ermöglicht so ein besseres Begleiten. In der Empathie geht es noch nicht um wirkliches Verstehen. Es bereitet einen Boden für Verstehen, aber es gibt höchstens ein Vorverständnis. Verständnis ist noch kein Verstehen.
In der Phänomenologie geht es um Erkennen und Verstehen. Zunächst ist es nur Erkenntnis. Das Resultat phänomenologischen Schauens ist ein Verstehen. Ein Verstehen i.d.S. von: Ich habe die Beweggründe erschaut. Das, was dem Menschen in diesem Moment das Wichtige war, das, was ihn bewegt oder getroffen hat; aber nur in dem Maße, als er es mir zugänglich macht (d.h. nicht bis in den letzten biografischen Winkel. Phänomenologie ist immer nur asymptotische Annäherung an das Wesen). Was sind seine Beweggründe: Warum spricht er so? Was verdeckt er, was öffnet er? Auf was geht er zu, was lässt er an sich heran, wovor weicht er zurück? Wie macht er das? Wenn ich den anderen wirklich verstehe und darauf nun Bezug nehme im Gespräch, dann entsteht echte Begegnung und Dialog.

Sind wir auch im Alltag, also nicht professionell, phänomenologisch?
Ja, es kann z.B. vorkommen, dass ich spüre, ob jemand versucht mir einen Bären aufzubinden oder mir was vormacht oder übertreibt. Dieses Spüren ist bereits phänomenologische Wahrnehmung. Ich halte mich dabei nicht an das, *was* er sagt, sondern *wie* das Ganze auf mich wirkt. Das ist intuitive, genuine Phänomenologie, die dank des Personseins da ist, und das durchscheinen lässt, was hinter dem Geschehen als Absicht oder Haltung vorliegt.

Braucht man dann überhaupt eine Ausbildung, um phänomenologisch zu arbeiten?
Ja, es ist Aufgabe der Selbsterfahrung in einer Ausbildung, sich mit der eigenen Voreingenommenheit, die man nie hinterfragt hat, kritisch auseinanderzusetzen, um sich selbst gegenüber offener zu werden. Damit kann diese Veranlagung geschult werden für einen professionellen Einsatz.

Hast du Tipps & Tricks für angehende EA Psychotherapeut*innen, um phänomenologisch zu sein?
Das Meinige wirklich auf die Seite stellen und mit offenem Mund und offenen Augen einfach schauen. Nichts verfolgen, kein eigenes Interesse, kein Ziel, sondern: Was passiert da gerade? Wie kommt es bei mir an? Was sagt es mir, wie wirkt es auf mich? Schauen & nochmals Schauen und auf mich wirken lassen.
Etwas wirkt auf mich z.B. „eigenartig" oder „berührend" – das ist eine eigene Art, die mich erreicht. Aber in dem Moment, wo man sagt: „ist eh normal" bin ich draußen aus der Phänomenologie; das „ist eh normal" ist ein Urteil. Phänomenologie endet, wenn ich urteile.

Ein „Anfängerfehler" ist ja auch die Verwicklung – also zu empathisch mit dem Patienten mitzugehen und sich dabei zu verlieren. Wie ist das bei der Phänomenologie?
In der Empathie verwickelt man sich auf diese Art schneller als in der Phänomenologie. Aber in der Phänomenologie kann ich mich dafür leichter mit mir selber verwickeln, indem ich mich zu wenig ins Einklammern bringe und dann aus mir heraus meine etwas zu verstehen, dabei ist es mehr eine Projektion.

Wir haben vorher von einer „genuinen, intuitiven Alltagsphänomenologie" gesprochen. Ist der Laie auf das beschränkt, oder kann er lernen phänomenologischer zu sein? Und wenn ja, was wären die anleitenden Fragen und Hilfestellungen dazu?
Wir in unserer Therapie wollen den Patienten eigentlich vermitteln, dass sie phänomenologischer mit sich selbst werden und weniger sich selbst interpretieren und gleich mit Erklärungen kommen. Daher leiten wir sie an, dass sie zuerst versuchen sich zu verstehen, warum sie etwas gemacht haben. Warum sie z.B. es nicht geschafft haben, 5 kg abzunehmen, wie sie es sich vorgenommen haben,

und nicht gleich sich zu verurteilen. Weil dann kommen sie mit dem Urteil, bevor sie sich verstanden haben – das nennt man ein Vorurteil und das ist eine Interpretation. Aber es soll um Verstehen gehen: Was war denn da so wichtig und gut, dass ich weitergegessen habe und den Diätplan nicht eingehalten habe? Was hat mich da angesprochen? War da vielleicht was Wichtiges darin? Einfach so sich freuen, wenn man sich trifft und so zusammensitzt und isst – dass das einfach existentiell für das Leben derzeit wichtiger ist als 5 kg abzunehmen. Das ist Anwendung der Phänomenologie auf sich selbst. Sich selber zu verstehen – so kommt man sich auch näher, und damit kann man besser mit sich sein und kann sich besser akzeptieren und so fairer mit sich selbst sein. Einen solchen Umgang mit sich selbst versuchen wir in der Therapie zu vermitteln. Das Modell dazu ist das therapeutische Gespräch, der Patient soll sich in einer ähnlichen verstehenden Form anfragen. Das Mit-sich-selbst-phänomenologisch-Sein ist ein zentrales Ziel der EA Therapie.

Der Innere Dialog ist in der EA sehr zentral. Das Mit-sich-Sprechen. Ist das von vornherein Phänomenologie?
Der innere Dialog ist das Mittel zur Phänomenologie. Der innere Dialog ist die Drehscheibe der seelischen Heilung. Wenn ich mit mir gut sprechen kann, bin ich in der Lage in einen Prozess zu kommen und Erlebnisse zu verarbeiten. Wenn ich mit mir nicht gut sprechen kann, dann bin ich blockiert, ist die PEA blockiert. Dann kann ich eben nicht prozesshaft verarbeiten. Im Grunde versuchen wir – methodisch gesprochen – die Patienten anzuleiten mit sich gut ins Gespräch zu kommen. Ein gutes Gespräch ist phänomenologisch basiert, sodass ich dabei auf das Wesentliche Bezug nehme, und nicht irgendwelchen Schemata oder Normen oder Vergleichen mit anderen usw. folge. Dass ich offen schaue, was kommt, statt gleich ein Vorurteil vorzuschieben.

D.h., der innere Dialog ist auch ein Mittel für eine Selbst-Empathie, falls es das gibt?
Selbst-Empathie hat – glaub ich – noch niemand beschrieben, aber man könnte das durchaus in die Diskussion bringen. Das ist eigentlich ein schöner Begriff!
Also sich sich selber zuwenden und einfühlen: wie ging es mir denn damals?
Genau. Sich selber nachfühlen, wie es mir ging und dann sich selber phänomenologisch verstehen.
Selbstmitleid gibt's ja auch?
Ja, Selbstmitleid ist sehr wichtig. Ohne Selbstmitleid oder Selbstmitgefühl gibt es keine Trauer. Weil ich mir im Selbst-Mitleid nahe komme. Eigentlich könnte man da auch deinen Begriff Selbst-Empathie verwenden. Nämlich zu fühlen, wie arm ich bin, und dass ich mich mir innerlich zuwende und dann komme ich in das Selbst-mitleid, durch das Zuwenden und Nähe mit mir aufnehmen. Eigentlich ist das Selbstmitleid eine Form von Selbst-Empathie. Dass ich nachfühle, wie es mir geht unter dem Verlust dieses Wertes oder dieser Beziehung.

Wenn man phänomenologisch ist, ist man offen … ich lass die Situation zu mir sprechen. Ich lass also zu, dass es was mit mir macht – da könnte die Frage aufkommen: Mach ich mich da nicht zum Opfer?
Ja, das kann eine Angst sein. Doch zum Opfer mache ich mich nicht. Ich setze mich nicht einer mutwilligen, ungerechten, oder gar bösartigen Behandlung aus. Das ist in der Phänomenologie nicht vorgesehen. Sollte das der andere versuchen, habe ich mich zu schützen und die Phänomenologie zu beenden. Dennoch kann da Angst aufkommen, sich im phänomenologischen Prozess zu sehr auszusetzen. Denn die Haltung ist ja, sich dem zu öffnen, was da ist, was sich mir da „ein-drückt", ohne steuernd einzugreifen. Das heißt, ich erlaube der Situation mich zu berühren. Natürlich nur so weit als es mich nicht bedroht oder persönlich belastet. Aber das, was vorliegt, darf in mir Gefühle und Wahrnehmungen erzeugen. Dazu bin ich bereit und gehe mit mir in dieses Geschehen, begleite mich innerlich in dieser Offenheit für das andere.
Es ist ein gewisses Sich-Aussetzen in dieser vorbehaltlosen Offenheit und das heißt natürlich auch, sich in seiner Verletzlichkeit einbringen. Das braucht schon eine gute Verankerung und Fundierung in sich selbst, um sich phänomenologisch so öffnen zu können und v.a. auch im Prozess so offen bleiben zu können.

Was sind so typische Mittel, wie man als Therapeut*in ausweicht, obwohl man gerade phänomenologisch sein sollte?
Am häufigsten dürfte sein, dass man zu erklären und zu interpretieren beginnt. Vielfach wird man auch technischer und setzt (adjuvante) Methoden ein oder kommt auf ein anderes Thema zu sprechen. Es kann natürlich auch passieren, dass man sogar in Schutzreaktionen verfällt und z.B. ärgerlich wird, Themenbereiche vermeidet, sich hinter bloßem Fragen versteckt.

Zur Indikation: Wann und wofür soll Phänomenologie eingesetzt werden? Wann Empathie, wofür soll sie eingesetzt werden? Kannst du die EA Praxis anhand der PEA erläutern?
Empathie ist für die Beziehungsstärkung und für das Schaffen der Grundlagen, um etwas bearbeiten zu können, in vielen Fällen wichtig und soll als Grundhaltung immer

dabei sein, um den Patienten fühlend nahe zu haben.
Und *Phänomenologie* ist immer wichtig, zumindest im Hintergrund, um zu sehen: was ist jetzt gerade wesentlich? Um was geht's dem Patienten? Und was ist jetzt dran? Was braucht's jetzt? Und das kann ich phänomenologisch am besten und tiefsten herausfiltern.
Und im Rahmen der PEA ist es so strukturiert:

- PEA-0: Eine Sachlichkeit. Es wäre verfrüht, da in der Haltung vorrangig empathisch zu sein.
- PEA-1: Da geht es darum, welche Gefühle hast du? Welchen Impuls bekommst du? Da braucht es sehr viel Empathie, Mitfühlen und dabei sein, um den Pat. zu bestärken, um gemeinsam aus dem Mit- und Einfühlen das Gefühl aufkommen zu lassen. Und dann kommt der phänomenale Gehalt, hier geht es nun um Phänomenologie: Was sagt es dir? Und dann in
- PEA-2 geht die Phänomenologie weiter, weil es um Verstehen geht: Kannst du dich verstehen? Kannst du den anderen verstehen? Und dann das Gewissen als tiefste Phänomenologie: Entspricht mir das? Ist mir das gerecht geworden? Oder nicht? Und dann verlassen wir die Phänomenologie und gehen in die kognitive Stellungnahme und Anbindung an das Wissen und die Erfahrung. Schließlich werden wir noch einmal phänomenologisch und fragen: Regt sich etwas in mir, das nach einer Handlung verlangt? Wir heben den Willenskern und es kommt zur Willensbildung. Hier verlassen wir die Phänomenologie und treffen nun eine Entscheidung.
- In PEA-3 ist Management erforderlich. Es braucht ein strategisches Vorgehen, damit das auch wirksam wird, was man angehen will. Und da brauchen wir auch weniger die Phänomenologie, denn wenn man nur phänomenologisch bleibt, wird man etwas weltfremd. Man hat zwar in diesem Schritt eine stete Empathie und eine stete Phänomenologie, aber die sind in PEA-3 im Hintergrund, spielen eine stärkere Rolle in der möglichen Rückwirkung des eigenen Vorgehens auf einen selbst.

Global gesagt: Im aufsteigenden Ast der PEA hat zuerst die Empathie und dann die Phänomenologie die dominierende Position, im absteigenden Ast treten beide in den Hintergrund.

Gibt's Störungen, bei denen Empathie und Phänomenologie nicht anzuwenden sind?

Ja, bei Psychosen ist Empathie und Phänomenologie auf der Seite des Therapeuten zu behalten und nicht zum Ausdruck zu bringen.
Bei Persönlichkeitsstörungen würde ich beide nur partiell und nur in bestimmten Phasen zum Ausdruck bringen.
Die Phänomenologie brauch ich natürlich immer – auch wenn der Patient ausrastet und in der Psychodynamik ist. Da frage ich mich, warum ist der jetzt so in der Psychodynamik? Und da wechselt man für sich ab zwischen einerseits theoretischen Erklärungen und Wissen und andererseits direkter phänomenologischer Wahrnehmung. Das ist ein Wechselschritt zwischen *Wahrnehmung und Wissen* – dieser Wechselschritt gibt Anleitung und Führung bei schwierigen Pathologien.

In der EA ist man also mal näher beim Patienten, dann wieder weiter weg – wie kommst du zu dieser „angemessenen" Distanz?

Ich persönlich operiere nicht mit Distanz, sondern ich operiere im Wechsel von „ich bin bei dir" und „ich bin bei mir". Und wenn ich bei mir bin, komme ich automatisch wieder in eine Distanz. Aber ich bleib dann nicht bei mir, sondern gehe wieder zu dir. Das ist wahrscheinlich das Hilfreiche, dass ich in diesem Wechsel bleiben kann und zwischen dir und mir hin und herwandere. Aber immer wieder zu mir zurückgehe, dort Kraft hole, Klarheit hole, Überlegungen hole, mein Gefühl anschaue und mich mit mir abstimme, und aus dem heraus wieder zu dir gehe – ganz dialogisch. Ich bleibe im Prozess.
So erhalte ich, per effectum, also als Resultat, eine gewisse Distanz, die ich aber nicht direkt anstrebe. Und die mich trotzdem im Prozess hält. Es ist ein ständiger Wechsel zwischen Bei-dir-Sein und Bei-mir-Sein, und damit auch zwischen Empathie und Phänomenologie, zwischen Nähe und Distanz, und Reflexion und wieder Bezugnahme zum Wissen, zur Theorie, einem Überlegen, ob ich z.B. eine Methode hier einsetzen soll. Und je nach „Anfrage" des Prozesses wechsle ich in meiner Haltung wieder mehr hin zu Empathie oder Phänomenologie.
So sind Empathie und Phänomenologie immer da, im Hintergrund. Und wenn es indiziert ist, werden sie wieder in den Vordergrund gerückt und direkt angewandt.

Literatur

Batson C D (2011) These Things Called Empathy: Eight Related but Distinct Phenomena. In: Decety J & Ickes W (Hg) The Social Neuroscience of Empathy. Massachusetts: MIT Press, 3–15
Bolognini S (2012) Die psychoanalytische Einfühlung. (2. Aufl.) Gießen: Psychosozial-Verlag
de Vignemont F & Singer T (2006) The empathic brain: How, when and why? TRENDS in Cognitive Science, 10, 10, 435–441
Hutterer R (2011) Personenzentrierte Psychotherapie. In: Stumm G (Hg) Psychotherapie. Schulen und Methoden. Eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis. (3. Aufl.) Wien: Falter Verlagsgesellschaft m.b.H., 185–198
Jahoda G (2005) Theodor Lipps and the Shift from „Sympathy" to „Empathy". Journal of the History of the Behavioral Sciences, 41, 2, 151–163

Lipps T (1900) Aesthetische Einfühlung. Zeitschrift für Psychologie und Physiologie der Sinnesorgane, 22, 415–450
Lipps T (1909) Leitfaden der Psychologie. Leipzig: Verlag von Wilhelm Engelmann
Lotze H (1858) Mikrokosmus. Ideen zur Naturgeschichte und Geschichte der Menschheit. Versuch einer Anthropologie (Bd. 2). Leipzig: S Hirzel
Rogers C R (1959) A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In: Koch S (Hg) Psychology: A study of a science. Vol. III. Formulations of the person and the social context. New York: McGraw Hill, 184–256
Rogers C R (1975) Empathic: An unappreciated way of being. The Counseling Psychologist, 5, 2, 2–10
Rogers C R (1997) Die notwendigen und hinreichenden Bedingungen therapeutischer Persönlichkeitsveränderung. Psychotherapie Forum, 5, 3, 177–185
Smith A (2009) The Theory of Moral Sentiments. London: Penguin Books
Smith A (2010) Theorie der ethischen Gefühle. Hamburg: Felix Meiner Verlag GmbH
Stein E (1917) Zum Problem der Einfühlung. Halle. Reprint von e-artnow (2018)
Titchener E B (1909) Lectures on the Experimental Psychology of the Thought-Processes. New York: The Macmillan Company
Vischer R (1873) Über das optische Formgefühl. Ein Beitrag zur Ästhetik. Leipzig: Hermann Credner
Wispé L (1986) The Distinction Between Sympathy and Empathy: To Call Forth a Concept, A Word Is Needed. Journal of Personality and Social Psychology, 50, 2, 314–321
Wispé L (1990) History of the Concept of Empathy. In: Eisenberg N & Strayer J (Hg) Empathy and its Development. Cambridge: Cambridge University Press, 17–37

Zur Person der Autorin:

Angelika S. Längle

Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (Existenzanalyse).

Anschrift der Autorin:

Angelika S. Längle
Eduard Sueßgasse 10
A – 1150 Wien
angelika.laengle@existenzanalyse.at

WIE MACHT DAS DER MENSCH?

Die Orientierung am subjektiven Erleben im Werk von Alfried Längle
Ein Beitrag zum 70. Geburtstag

Silvia Längle

In diesem historischen und wissenschaftstheoretischen Beitrag wird die kontinuierliche Entwicklung des Grundanliegens nachgezeichnet, das Alfried Längle in die Existenzanalyse eingebracht hat: sich dem Menschen öffnen, sich von ihm berühren lassen in dem, was ihm wesentlich ist und wonach er sucht, und ihm darin zu begegnen, entgegenzukommen. Seine Praxiserfahrung wird zur Grundlage seiner methodischen Entwicklungen. Die strikte Orientierung an der Beobachtung des Menschen markiert den Beginn seiner spezifischen existenzanalytischen Arbeit schon im Jahre 1983. In den nächsten 10 Jahren wird dieser Ansatz durch Entwicklungen von Methoden und Theorien weiter ausgebaut. Dabei wird sichtbar, wie sich die anfangs als Praxiserweiterung zu Frankl gedachte Auffüllung von Leerstellen durch Verschiebungen im Bedeutungsgehalt zentraler Begriffe als eigenständiger anthropologischer Ansatz entfaltet. Diese Veränderung gibt der personalen Zuwendung nach innen – neben der von Frankl einseitig betonten Weltorientierung – zunehmend Raum. In den Theorien der Grundmotivationen und der Personalen Existenzanalyse wird dieser Schritt in einem dialogischen und existentiellen Zugang ausformuliert. Unter der Wirkung dieses umfassenden, effizienten Ansatzes gerät die Anthropologie Frankls in den Hintergrund. Diese Verschiebung in der Sichtweise wird innerhalb der GLE als „personale Wende" bezeichnet. Es handelt sich dabei jedoch nicht um eine Wende innerhalb des Werkes von Längle. Denn dieser dialogische und personale Ansatz ist von Anfang an als sein Spezifikum wahrnehmbar, den er in den Jahren von 1983 bis 1993 in strikter Anwendung der Phänomenologie entfaltet hat und dessen Entwicklung bis heute andauert.

SCHLÜSSELWÖRTER: Anthropologie Frankl & Längle, existenzanalytische Methoden, Grundmotivationen, Personale Existenzanalyse, personale Wende, Theorienentwicklung bei Längle

HOW DOES THE HUMAN BEING DO IT?
Orientation to the subjective experience in the works of Alfried Längle
A contribution to his 70th anniversary

In this historical and epistemological contribution, the continuous development of the basic concern Alfried Längle has introduced to Existential Analysis is portrayed: to open up to the human being, to let oneself be touched by what is essential to him/her and by what he/she is searching for, and to encounter and approach him/her therein. His practice experience turned into the fundaments of his methodological developments. In the year 1983 already, rigorous orientation towards the observation of the human being marks the beginnings of his specific existential-analytical work. During the following 10 years, this approach is further enhanced by the development of methods and theories. In the process, it becomes clear how what was initially thought as the extension of practice of Frankl by replenishing blank spaces evolves into an independent anthropological approach through shifts in the semantic content of central terms. This alteration increasingly provides space to inward personal attention aside Frankl's one-sided emphasis on orientation towards the world. In the theories of the Fundamental Motivations and Personal Existential Analysis this step is formulated in more detail through a dialogical and existential approach. Under the effects of this comprehensive and efficient approach, the anthropology of Frankl retreats into the background. Within the GLE, this shift in perception is referred to as the „personal revolution". But this isn't really a turning point in the work of Längle. Because this dialogical and personal approach is perceptible as a specific characteristic which he developed from the beginning during the years 1983 until 1993 by applying phenomenology, and its development is continuing up to this day.

KEYWORDS: anthropology Frankl & Längle, existential analytical methods, fundamental motivations, Personal Existential Analysis, personal revolution, development of theories of Längle

In diesem Artikel soll vor allem dem Beginn von Alfried Längles Arbeit in und mit der Existenzanalyse (EA) nachgegangen werden. Es ist dies eine historische Rekonstruktion anhand seiner publizierten Artikel und Bücher und konzentriert sich vorwiegend auf die ersten 10 Jahre ab 1983. Ich möchte dem nachgehen, was Längle als seinen Beitrag in die EA eingebracht hat. Dabei zeigt sich, wie es ihn von der anfänglichen Anlehnung an Frankl immer weiter von dessen Anthropologie entfernt hat. In dieser Zeit fanden die für die Theorie strukturgebenden Entwürfe bis zu den Grundmotivationen (GM) und der Personalen Existenzanalyse (PEA) statt. Mein Reflexionshintergrund ist dabei ein wissenschaftstheoretischer, indem den Sichtweisen und Inhalten sowie der Veränderung des theoretischen Konzepts in diesem geschichtlichen Aufriss nachgegangen wird. Damit kann man für die EA einen Paradigmenwechsel von Frankls zu Längles Anthropologie beschreiben.

Eine wissenschaftstheoretische Reflexion zu Beginn

Was hat Alfried Längle zu seinem Werk bewegt?
Warum gibt es in der Existenzanalyse (EA) die Personale Existenzanalyse (PEA) und die Grundmotivationen (GM) in dieser Art, in ihrer Gestalt? Worum ging es dabei? Was war sein Anliegen in der Schöpfung dieser Theorien?
Fragen dieser Art haben mich immer schon beim Eintauchen in eine Theorie bewegt – worum ging es dem Schöpfer dieses Gedankengebäudes? Bei einer Philosophie ist die enge Verflechtung eines solchen Entwurfes mit dem Denker oft naheliegend oder sogar direkt sichtbar. Manchmal lässt uns ein(e) PhilosophIn an der Entwicklung seiner/ihrer Gedanken ein Stück weit sogar teilhaben durch Nennung biographischer Bezüge oder persönlicher Erlebnisse. In Bezug auf die Naturwissenschaften herrscht oft die Annahme, man lese die Theorie ja einfach an der Natur ab, oder sie sei eindeutig durch ein Experiment nahegelegt, z.B. das heliozentrische Weltbild des Kopernikus, die Theorie zur Kugelgestalt der Erde in der Zeit von Kolumbus oder die Relativitätstheorie von Einstein. Doch gerade an solchen epochemachenden Ansätzen, die zu einer neuen Weltsicht führten, kann man erkennen, wie sehr die Theorie-Struktur einerseits in der Zusammenschau vieler überlappender gerichteter Beobachtungen wurzelt. Und andererseits ebenso dem freiem Denken entstammt, in dem eine neue, manchmal sogar gewagte Sichtweise heranwächst und sich festigt. Die Entwicklung neuer theoretischer Ansätze ist getragen von einer überraschend, manchmal sogar schockierend anderen Haltung des Schauens oder auch von einem kreativen Gedankenkonzept, von einem frischen Hinschauen außerhalb des gewohnten Blickes. Denn es ist erst dieser *innovative* Ansatz des Denkens und Beobachtens, der die Informationen aus der Beobachtung in neue strukturelle Zusammenhänge bringt und dann in einer Theorie ordnet. Dieses neue Schauen hat eine spezifische Grundlage: Es ist getragen von einem bestimmten Interesse, welches die Wahrnehmung fokussierend lenkt, um sich an konkreten Fragen und Beobachtungen zu vertiefen, sie zu hinterfragen und gegebenenfalls auch nochmals neu hinzuschauen (vgl. dazu u.a. Feyerabend 1976, Kuhn 1976, Lakatos 1974).
Während der Zeit als die Entwicklungen in der Existenzanalyse (EA) geschaffen wurden, ist uns das spezifisch Neue gar nicht als solches aufgefallen. Es waren für die Praxis hilfreiche Entwicklungen, die nach und nach das Verständnis vom Arbeiten mit Menschen in der Grund-Ausrichtung an Existenz, Person und Dialog erweitert haben und gleichzeitig griffig werden ließen. Die Methoden brachten eine wachsende Handhabbarkeit in der Anwendung der EA in Beratung und Psychotherapie, und als die PEA und die GM auftauchten, wussten wir: Hier handelt es sich um eine große Entwicklungsetappe. So wurden die Neuerungen geradezu selbstverständlich in die Praxis übernommen. Das geht mit wissenschaftstheoretischen Überlegungen einher, die die Erwartung an eine Theorie haben, dass sie mit einer Praxisorientierung und Handlungsanleitung einhergehen muss.
Nach diesen 38 Jahren Arbeit an der EA möchte ich die theoretische Innovation in der existentiellen Psychotherapie von Längle reflektieren, um das Spezifische dieser Theorie herauszuarbeiten.

Das Anliegen Alfried Längles in seiner psychotherapeutischen und forschenden Arbeit

Wenn man versucht, eine Spur herauszuarbeiten, die sich bei Längle durchgängig als innere Frage, als Passion bzw. Movens auf dem Weg zeigt, so könnte man es am besten in seinen eigenen Worten formulieren: *Er möchte vom Menschen lernen, wie er das macht, sein Leben zu bewältigen. Wie geht leben und was bewegt den Menschen dabei?*
Die konkrete Ausgangssituation der Arbeit in der EA kann durch die historische Situation verdeutlicht werden: Auf dem Hintergrund der Existenzphilosophie ist mit der Logotherapie und Existenzanalyse eine interessante und auch philosophisch anregende Psychotherapie-Richtung entstanden. Ein Leitgedanke darin ist: Existentielles Sein heißt vom Leben angefragt sein und einen Umgang mit diesem Angefragt-sein finden zu müssen. Frankl greift dieses am Beginn des Jahrhunderts aktuelle Existenzverständnis auf und stellt die zentrale Bedeutung des *Antwortens* ins Zentrum seiner Anthropologie – in der von ihm so genannten Kopernikanischen Wendung (Frankl 1982, 72), die bekanntlich ja darin besteht, dass sich der Mensch vom Leben als Befragter verstehen soll. Er holt dabei das „Antworten geben" aus einer gewissen alltäglichen Selbstverständlichkeit heraus und unterstreicht die existentielle Bedeutung des Antwortens für ein humanes Sein. Umgehen mit Angefragt-Sein bedeutet, auf die Anfragen des Lebens eine Antwort zu geben, genauer – auf jede Anfrage seine *je eigene* Antwort zu finden. Das bedeutet auch, dass der Mensch damit für sich die Entscheidungs- und Handlungsverantwortung ergreift, sie nicht delegiert an Wunschvorstellungen, an ein „allgemeines Man" (Heidegger 1979, § 27, 126ff) oder an einen Totalitarismus bzw. Konformismus, wie es Frankl (1985, 16, 184) bezeichnet. Die Orientierung erfährt der Mensch dabei nach Frankl durch den Sinn (Frankl 1987, 100f, 312): Im Entscheiden, in Abstimmung mit dem Gewissen,

das die Orientierung vom Transzententen her gibt (ebd. 76ff), im Annehmen des (u.U. schicksalhaft) Gegebenen bzw. als Opfer in einem abendländisch-religiösen Seins-Verständnis (vgl. Frankl 1990, 333f).

Alfried Längles Anliegen ist kein weltanschauliches, sondern vielmehr ein psychologisches. Es geht ihm darum zu ergründen, *wie das geht*, eine Antwort zu finden, seine *eigene* Antwort zu finden und zu geben. Der Antwort geht natürlich die Frage voraus, und so fragt er auch: Wie macht der Mensch das, die Anfrage zu vernehmen? Wie verarbeitet er die Anfrage innerlich, wie kommt er zu einer Antwort? So entsteht eine Menge von Fragen, die ein Verweilen beim Anderen und eine genaue Beobachtung voraussetzen, um fündig zu werden. Dabei gehen alle diese Fragen von einem einzigen Ansatzpunkt aus – von der Frage: WIE MACHT DAS DER MENSCH?
Längle bleibt nicht in der Abstraktion der theoretisch begründeten Handlungsorientierung des Antwortens, die in dieser Allgemeinheit naturgemäß teils intuitiv, teils mit kulturell tradierten Inhalten gefüllt wird, wie es sich z.B. in Frankls Wertverständnis zeigt. Er fokussiert „mikroskopisch" detaillierte, im Erleben begründete Qualitäten und macht sie für den psychotherapeutischen Prozess fruchtbar. Das Antworten wird heruntergebrochen in einzelne praktische Prozess-Schritte und findet seinen Anfang in einer Offenheit: eine Bereitschaft, sich in die Situation hineinzubegeben und sie im Verbunden-Sein auf sich wirken zu lassen, in die Erfahrung zu gehen, „eins-zu-sein" mit der Situation. Antworten hat also einen Beginn und führt über die Voraussetzungen beim Da-Sein-Können, die Zuwendung zum Leben, die Abstimmung mit sich bis zu einem Antworten mit innerer Zustimmung.

Der Beginn: SEINSERLEBEN – GRUNDWERT

Diese Art des Schauens wird bereits im Juni 1983 bei seinem Vortrag beim Logotherapiekongress in Regensburg sichtbar. Dies ist ein gutes halbes Jahr nachdem V. Frankl ihn zur Mitarbeit beim zu gründenden Wiener Logotherapie-Institut (durch Eva Kozdera und Gabi Vesely-Frankl) eingeladen hatte. Längle zeigt in seinem Beitrag Grundlegendes von seinem Ansatz, der im Wurf noch heute gültig ist. Damals in vielen Details noch suchend, aber von Anbeginn an mit ersten Spuren der Grundmotivationen – fast ein Jahrzehnt vor ihrer detaillierteren Ausarbeitung 1992 (vgl. Längle 1994b). Dies ist seine erste schriftliche Erörterung zur Logotherapie (LT). Sein Vortrag zur LT in Hartford/USA im Jahr zuvor wurde nicht veröffentlicht, war aber Anlass für Frankls Aufmerksamkeit und den Beginn der Zusammenarbeit im Herbst 1982.
Diese erste Publikation ist programmatisch. Sie hat den Titel: *Das Seinserlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung* (Längle 1984/2011). Ich möchte an diesem Beispiel aus den Anfängen der existenzanalytischen (ea) Arbeit Längles sein genuines Vorgehen sichtbar machen, denn anhand einer konkreten therapeutischen Situation – der Extremsituation eines suizidalen Menschen – zeichnet er deutlich sein Verstehen und seinen Ansatz zur Therapie.
Er geht aus von Frankls grundsätzlichen Überlegungen zur logotherapeutischen Sinnfindung durch das situative Angefragt-Sein, die in dieser Situation der suizidalen Einengung aber keinen direkten Ausweg darstellt (Längle 2011, 17). Längle gibt seinem Blick auf den Patienten eine *wesentliche Wendung in eine phänomenologische Wahrnehmung* der konkret stattfindenden Therapiesituation und schafft damit ein „Hier und Jetzt". Er sucht die Sinnerhellung nicht in Möglichkeiten, die dem Patienten in seinen Lebensumständen noch bleiben könnten, sondern mit seinem phänomenologischen Blick hat er ein „Mikroskop" für die unmittelbare Lebenssituation der Patienten zur Verfügung. In seiner Falldarstellung nimmt er die/den LeserIn an die Hand und mit hinein in sein *Erleben des Wesens dieser Situation*, die er als Therapeut mit dem Patienten teilt: Längle nimmt das Phänomen wahr, dass er sich mit dem Patienten in einer Wir-Situation vorfindet, in der eine Motivation verborgen ist. Denn der Patient lässt ihn teilhaben (!) an seiner Not, *„[e]r gibt mir das letzte, woran er noch irgend glaubt, in die Hand: er spricht, er teilt sich mir mit, …"* (ebd. 18). Damit führt er uns in sein ganz Eigenes hinein, nämlich in das, wie er sich selbst beim Patienten einfindet, sich von ihm berühren lässt, von dem, was dieser sagt und tut. Er realisiert dies als das Geschenk des Patienten an ihn, das er würdigt und aufgreift – darin sieht er seine Aufgabe: *„… er findet es wert, seinen Tod um diese Stunde hinauszuschieben. Er hat einen Grund und damit Motivation, über sich und seinen Zustand noch einmal hinauszugehen."* (ebd.)
Diese zuvorderst tief menschliche und gleichzeitig auch phänomenologische Haltung schafft eine Situation der Nähe, des ICH und DU, der Gleichwertigkeit, der Verbundenheit aus der Wertschätzung und dem Respekt, aus der Begegnung.
Und Längle vollzieht dabei das, was *er* zutiefst als sein Anliegen erspürt, nämlich dieses Beim-Patienten-Sein und das Lassen, gerade nicht etwas zu machen. *„Durch das Sein-lassen beginne ich Werte zu sehen. Die Sicht ist frei für die Beziehung, die sich zwischen den Dingen und mir anbietet."* (ebd. 16) Seine Aufmerksamkeit gilt dem Patienten in der Art, dass er ihn in seinen Anliegen erreichen und darin aktivieren kann: im Erleben, Schauen,

Empfinden, Denken, Entscheiden, Handeln, Sich-Verstehen, sodass er aus sich heraus in einen Prozess kommen kann. Dabei wird eines deutlich: Die Beziehung, das Aufeinander-bezogen-Sein zwischen Patient und Therapeut ist von Anfang an präsent in seinem Arbeiten. Und ebenso grundsätzlich sind als Thema da das Erleben, das Berührt-Werden und die Emotionalität. Sie sind wie selbstverständlich mit einbezogen in sein Arbeiten. Längle setzt im Unterschied zu Frankl die Emotionalität auch mit der Sinnerfahrung in Zusammenhang, versteht Sinn als *fühlend* und *spürend* „einer Richtung nachgehen" (ebd. 26). In dieser ersten Arbeit ist dieser wichtige Schritt zwar schon erwähnt, aber noch nicht weiter expliziert. Die Emotionalität wird schon deutlich markiert als nicht nur menschliche oder gar allzu-menschliche Begleiterscheinung, sondern als ein Schlüssel der psychotherapeutischen Arbeit. Sie ist tragend in dieser offenen Haltung, die immer eine Bereitschaft ist, sich auch emotional berühren zu lassen, um letztlich in die Begegnung zu kommen. So resümiert er: „*Ohne einen Bezug zu mir selbst wird nichts zu einem Wert, hat nichts einen Sinn."* (ebd.)

In diesem ersten Beitrag korrigiert Längle die primäre, reine Welt-Gerichtetheit der Kopernikanischen Wende des Franklschen Ansatzes. Vor das, was mich aus der Welt angeht, vor ein „Hier und Jetzt", das situativ in der Welt draußen verortet ist, also vor die Weltausgerichtetheit stellt er das Erleben und Erfahren des eigenen Seins. Wie sollte er sonst den suizidalen Menschen erreichen können? Er beginnt mit dem Sich-Öffnen gegenüber der Tatsache des eigenen Seins – er beginnt also mit einem existentiellen Grundakt, mit einem Seins-ERLEBEN!
„Seinserlebnisse stellen mich auf den Boden der Existenz, sind der Grund unter den Schritten meines Daseins, das sonst im Nichts versinkt. Ich erfahre den Grund–Satz, in dem jedes menschliche Leben wurzelt:
‚Ich bin, und daß ich bin ist an sich schon gut.'" (ebd. 19)

Im Grunde ist dies ein phänomenologischer Zugang. Ich sehe in der aufmerksamen Hinwendung zum anderen einen Wesenszug in seiner Arbeit, der durch eine phänomenologische Haltung und Seins-Verbundenheit charakterisiert ist. Doch ginge es hier zu weit, auch noch den phänomenologischen Charakter der existenzanalytischen Theorie von Längle herauszuarbeiten und zu belegen, das soll Thema einer anderen Arbeit sein.

Praxisanleitungen – Umbau der Anthropologie

Durchdringen des Werks von Frankl als Basis der Ausbildung

Im Herbst 1983 starten in Wien die ersten beiden Ausbildungsgruppen für „Existenzanalyse & Logotherapie" (EA & LT). Das ist der Beginn der bis heute sich kontinuierlich entwickelnden und inhaltlich erweiterten Ausbildung für existenzanalytische Beratung und Psychotherapie. Anfangs ist der Lehrstoff durch die Inhalte Frankls bestimmt, wobei Frankl selbst daran gelegen war, dass seine Bücher im Sinne einer „Exegese", wie er wörtlich sagte, diskutiert werden. Es ist damit die Sinnsuche – der Wille zum Sinn – das übergreifende Thema, sowie die kopernikanische Wende der Zuwendung zur Welt, das dreidimensionale Menschenbild, die drei Wertekategorien, die noetische Dimension, die Person und das Gewissen. Es beginnt eine Phase der intensiven Vertiefung in das Werk Frankls. In seinen frühen Publikationen ab 1985 geht es Längle um ein Durchdringen der logotherapeutischen Inhalte und Herausarbeiten eines tiefen Verständnisses der „Logotherapie als Praxis" sowie der „Existenzanalyse als Anthropologie" im Sinne Frankls und ihre Verbindung zur unmittelbaren Erfahrungswelt.
In den 70er und 80er Jahren gibt es dem Franklschen Werk gegenüber eine deutlich kritische Haltung in den Reihen der Psychotherapeuten besonders in Wien. Längle nimmt solche kritischen Kommentare mit in seine Reflexionen auf und versucht in der Auseinandersetzung damit die spezifische Vorgehensweise der EA & LT deutlich zu machen, z.B. in dem Artikel „Orientierung am Sinn" (Längle 1985), einem Beitrag im Buch „*Wege zum Sinn*", das er zum Anlass des 80. Geburtstags von V. Frankl herausgegeben hat. Es geht darum, inwiefern der Sinn, von dem die LT spricht, jenen objektiven Anspruch erfüllt, den eine Orientierungsgröße haben soll. Die Ausführungen stellen eine Explikation dar, die auch Aussagen aus der Philosophie zu den gegenständlichen Inhalten dazugibt. Ganz wesentlich geht es ihm um einen Erfahrungszusammenhang, was sich wiederum abhebt von Frankls Bestrebungen für einen kategorialen Begründungszusammenhang. Längle betont die Notwendigkeit bei der Sinnsuche – als „Grundfrage des Menschen" (Längle 1985, 86) –, dass der Mensch dabei *aus Möglichkeiten auswählen muss*. D.h. er fokussiert, wie oben beschrieben, die aktive Tätigkeit des Menschen, das, was er tun muss, um Sinn finden zu können, und stellt hier das Auswählen an den Beginn. So wendet sich Längle dem vom Menschen aus sich heraus zu erbringenden Schritt einer Wahl zu, der unumgänglich ist, denn es besteht letztlich ein „Zwang zur Wahl", auf den Frankl nie hingewiesen hat.

„… eine Entscheidung kann nämlich nur vollzogen werden anhand einer *Orientierung,* eines Grundes, eines noch so geringfügigen „Mehrs" auf einer Waagschale." (ebd. 89)

„Dazu bedarf es aber der Zusammenhänge, aus denen heraus der Mensch sich selbst und die Welt ihm verständlich wird." (ebd. 87)

Wir sehen auch hier, was Längle interessiert: *Wie* kommt der Mensch dazu, sich zu entscheiden, und *wie* kommt er zur Voraussetzung für eine Entscheidung, nämlich zu seiner Orientierung? Er geht mit diesem Beitrag ein Stück weiter in der Argumentation und im Fassen des Prozesses der Sinnfindung. Diese seine Fragen stehen im Raum, die Antworten sind im Artikel „Orientierung am Sinn" 1985 noch zurückhaltend, aber es wird darin bereits deutlich sichtbar, wie der Mensch seine Weltbeziehung und sich selbst in seinem Wertfühlen verstehen kann: durch die *Hinwendung zu sich selbst im Wertfühlen*, durch die Beschäftigung mit sich und der eigenen Wahrnehmung. Längle sucht also keine kognitive Erklärung in der Suche nach den „Zusammenhängen, aus denen heraus der Mensch sich selbst und die Welt ihm verständlich wird" (s.o.). Dieser Ansatz geht deutlich über Frankls Anthropologie hinaus. Trotz der bestehenden Unterschiede bettet Längle abrundend diese neu hervortretenden Vorgehensweisen schlüssig in die „Motivationstheorie und Wertelehre" der Logotherapie Frankls ein.

In einem Vortag vom April 1985 bei der ersten GLE-Tagung[1] zum Thema „*Wille zum Sinn*" greift er dieses therapierelevante Thema der Willensbildung erneut auf und verweist auf das grundsätzliche Anliegen der EA, den *phänomenologischen Zugang,* der mit einer Aufhebung der Subjekt-Objekt Spaltung verbunden ist, was ihn auch von psychodynamischen Ansätzen abgrenzt:

„…es soll nicht das Subjekt sauber freipräpariert vom Objekt betrachtet werden, weil eine künstliche Trennung des Subjekts vom Objekt eine Verfälschung seines Wesens bewirkt. Denn erst in Gegenwart eines Objekts wird der Mensch zum Subjekt. Sein Handeln wird unverständlich, … wenn nicht die Eigen-Welt der Objekte in *eben dem Maße* erfaßt wird, wie die Innenwelt der Person (und die Mitwelt, in der er steht)." (Längle 1986a, 29)

Damit ist einerseits Frankls Anliegen hereingeholt, dass ein sinnvolles Handeln nur aus dem Erfassen und Einbeziehen der Objektwelt möglich ist. Sinn als schöpferischer und erfahrbarer Wert liegt in der Welt bzw. als Einstellungswert in der Haltung zu ihr, d.h. die Wahrnehmung nach außen erschließt dem Menschen die Eigen-Welt der Objekte, und er selbst entwickelt sich mit dem, was er „zu seiner Sache" macht, wie er Jaspers zitiert. Das ist die *eine* Blickrichtung auf die Verwobenheit des Menschen mit der Welt. In einer *anderen* Blickrichtung wendet Längle seine Aufmerksamkeit „*in eben dem Maße*" auf die „Innenwelt der Person". Mit zunehmender Deutlichkeit betont er die Wichtigkeit des inneren Pols für die Willensbildung. Er führt wiederholt aus, dass die Werterkennung für die Aktivierung des Willens zum Sinn essentiell ist. Erst dadurch, dass ein Sachverhalt als Wert wahrgenommen wird, und damit als potentieller Sinn, „entzündet" sich der „Wille zu Sinn", und die Dynamisierung durch das Entzünden „macht [es] aus, daß der Mensch ihm einwilligt." (vgl. ebd. 30)

Charakteristisch ist für Längle die erfahrungsnahe Sprache, die er oft verwendet, so auch hier mit der Beschreibung des „Entzündens des Willens". Damit soll die unmittelbare, eigene Erfahrung, das, was bei jedem Menschen im Inneren abläuft, aufgesucht und gefasst werden. Es geht ihm dabei also stets um die *Eigenaktivität im Entscheidungsprozess* und die eigene „Entschiedenheit, diesen Sinn ergreifen zu wollen, und zwar jetzt." (ebd.) Damit ergänzt er inhaltlich und prozessual Frankls Darstellung, der die Willensbildung folgendermaßen auf den Punkt bringt:

„An den Willen zum Sinn appellieren heißt vielmehr, den Sinn selbst aufleuchten zu lassen – und es dem Willen zu überlassen, ihn zu wollen." (Frankl 1982, 76 bzw. 1987, 101)

Was Längle vielfach beiträgt, sind lebensnahe Beschreibungen, mit denen er die sachliche und daher distanzierte Darstellung von Frankl anreichert. Die Anthropologie Frankls bildet ihm zu der Zeit den großen Verständnishintergrund, während er den Gedankenwurf Frankls damit in eine unmittelbare Anwendbarkeit umlegen kann. Dies geschieht in besonderem Maße in seinem Buch „*Sinnvoll leben. Angewandte Existenzanalyse"* von 1987, in dem er sich erstmals an nicht vorgebildete Leser wendet. Die Inhalte der Sinnsuche werden im Ton eines beziehungsvollen Gesprächs ausgebreitet, wobei die Stolpersteine des Alltags und des eingefahrenen Denkens einen anschaulichen Kontrast zu den im Franklschen Sinne stets gegenwärtigen Sinnmöglichkeiten bilden. Hier sieht man bereits, wie der eigene theoretische Zugang zur Sinnerfahrung immer markanter wird. Sinn beruht nun auf einer ganz persönlichen, emotionalen Werterfahrung und ist nicht mehr wie bei

[1] Im Februar 1985 wird die „Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse" (GLE-Wien) unter dem Ehrenvorsitz von Viktor E. Frankl mit 8 Gründungsmitgliedern vereinsbehördlich anerkannt, im April fand die erste Tagung unter dem Titel „Der Wille zum Sinn" mit 21 TeilnehmerInnen statt.

Frankl ein letztlich von der Transzendenz her über das Gewissen („Sinnorgan“) verstandener Auftrag:

> „Es ist also nicht so, dass der Mensch hilflos mit seiner Freiheit sich selbst überlassen ist, verloren in einer inneren Leere und unfähig, sich Orientierung zu verschaffen. Tatsächlich sind wir imstande, uns in jeder Situation zu orientieren, um eine fundierte und authentische Richtung für das nächste Stück Leben ausfindig zu machen. Denn die Möglichkeit, die hinsichtlich ihres Wertes und ihrer Bedeutung als die *wertvollste Möglichkeit der jeweiligen Situation* erfasst wird, diese Möglichkeit birgt die Fülle des aktuellen Seins; sie stellt den *Sinn* der Situation dar. Was wir hier beschreiben, ist eine Definition des existenziellen Sinns. Sinnvolles Leben heißt darum […,…] das *Bestmögliche* aus den Umständen und Möglichkeiten einer Situation zu machen.“ (Längle 1987, 43f) Und weiter: „Sinn hat eine Sache nur dann, wenn sie einem *etwas bedeutet*. [D.h.] …daß einem an ihr etwas liegt, daß eine Form von Beziehung zu ihr (zu einem Menschen) da ist.“ (ebd. 47)

Es sind so selbstverständliche Beschreibungen für uns heute; wenn man sie liest, denkt man: Ja das ist sowieso klar, diese Sicht der Zusammenhänge ist uns zum Alltag geworden. Dennoch: sie spiegeln den langen Weg zu einer Anleitung in der Sinnsuche, die ihre Struktur in der expliziten Suche nach der situativen Werthaftigkeit wie auch der Freiheit und Entscheidung der Person hat. Damit wird das herausgestrichen, was der Mensch selbst zur Sinnfindung durch seine inneren Prozesse und Haltungen beitragen kann. Im Buch „Sinnvoll leben“ gibt er auch ausführlich begleitende Anleitung zur Sinnfindung und fasst sie in prägnante Punkte für ein schrittweises Vorgehen zusammen (Längle 1987, 119).

Anwendbarkeit der Logotherapie Frankls in der Praxis

Frankl argumentiert die Sinnfindung aus dem Konzept seines Menschenbilds, aus der „Sache“ heraus (sachlich). Demnach ist Sinn als Freiheit in der Haltung immer möglich, aber er orientiert sich nicht so sehr an konkreten Erfahrungen und Emotionen des einzelnen Menschen. Frankl betont als Voraussetzung für Sinn die *stets gegenwärtigen Möglichkeiten* für eine Werteverwirklichung, die er in den drei Wertekategorien ausformuliert (Frankl 1987, 81ff). Er beschreibt damit unmissverständlich, dass es grundsätzlich, und damit unabhängig von den äußeren Umständen, immer Sinnmöglichkeiten gibt dank der Werte-„Kategorien“, die in Form der schöpferischen Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte alle Bereiche umspannen, in denen der Mensch Sinn finden kann. Darum nennt er sie gelegentlich auch die drei Hauptstraßen zum Sinn.

In den 1980er Jahren war die Anwendbarkeit der Logotherapie Frankls in der Praxis insbesondere durch die Ausbildung zum Problem geworden: Zwar steht ein ausgefeiltes Menschen- und Weltbild zur Verfügung, aber es kann ja nicht einfach den Patienten und Klientinnen zu therapeutischen Zwecken gelehrt werden. Darum wird das Herantragen der Sichtweisen und Inhalte aus dem Menschenbild an die KlientInnen und PatientInnen in der Regel nicht fruchtbar. Die bloßen Inhalte sind ihnen entweder nicht oder nur theoretisch verständlich, jedenfalls können sie daraus nur wenig für sich für ihre praktische Problemlösung übernehmen. So erweisen sich die logotherapeutischen Inhalte als nur eingeschränkt umsetzbar. Frankl verlegte sich daher auf das Appellative (Frankl 1984, 143, 151). Er bringt als Anleitung für den Einzelnen Fallschilderungen als Vorbild und Inspiration ein. Doch wurde zunehmend deutlich, dass die kognitive Vorgangsweise mit dem Appell an die Vernunft oder an den Willen (zum Sinn) bei psychischer Not oft nicht ausreichen, weil sie zu wenig Anleitung geben für einen neuen Blick auf sich und auf einen neuen Umgang mit der eigenen Situation bzw. für eine Revision der hermeneutischen Fixiertheit. Manchmal kann sich so eine Wende wohl durchaus spontan ergeben, aus einer Erkenntnis oder einem Impuls heraus, aber auf spontane Einsichten kann man als Profession nicht bauen.

Dies beschäftigte die Logotherapeuten der ersten Stunde und sie fanden sich im Herbst 1984 zu einem Symposium unter dem Titel „Sinn-Barrieren“ zusammen (vgl. dazu den Tagungsbericht *Der Wille zum Sinn/Sinn-Barrieren* 1986b, 52–57). Aus heutiger Sicht ist evident, dass das Ausblenden der Innenwelt in der therapeutischen Arbeit rasch an Grenzen führt. Ohne dass auch die Emotion ernst genommen wird und sie als Wahrnehmung zum Einsatz kommt (vgl. Längle 2003; 2008, 41) und nicht nur als belangloses Störrauschen abgetan wird, bleibt ein wesentlicher Aspekt des Menschseins ungehoben. Das Verstehen der Emotion ist der Wegbereiter zur inneren Orientierung.

Herausschälen einer eigenen Spur – SEM

Im Sammelband „*Entscheidung zum Sein.* Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis“ (1988) gibt Längle zusammen mit Kollegen dieser frühen Jahre eine Orientierung zu Theorie und Praxis. Darin erscheint die „*Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung*“ (Längle 1988c, 40–52), wo er die Sinnerfassung in den

dialogischen Grundcharakter der Lebenssituation aus Angefragt-Sein und Antworten stellt.
Für jede Therapie und Beratung ist eine Phase der Wahrnehmung der Gegebenheiten und Möglichkeiten Voraussetzung, eine Informationsaufnahme ist der erste Schritt. Wie selbstverständlich geht Längle bei der ausstehenden Sinnorientierung von der besten, der wertvollsten Möglichkeit für die Person in ihrer Lebenssituation aus. Da nicht alle Handlungsmöglichkeiten gleichwertig sind, folgt also eine Phase der Abwägung, die beste Möglichkeit „muß wesentlich erfühlt werden" (Längle 1988c, 45). Darunter versteht er von vornherein eine *fühlende* Wertwahrnehmung.
Zu einer Methode wird es dann durch die Abfolge der einzelnen Schritte, die konsequenterweise auf die Wertwahrnehmung folgen: das Ergreifen der Freiheit der Wahl, der Verantwortung für die Entscheidung und Umsetzung (Längle 1987, 119).

Zwei widersprüchliche Zugänge zur Quelle der Dynamik des Willens

Bei Frankl erhält der Mensch Orientierung durch den Sinn, der vom eingeborenen *Willen zum Sinn* erfasst wird und in ihm seine Noodynamik anregt. In der Diskussion der Tagung 1984 „Der Wille zum Sinn" schildert Frankl seine Auffassung, dass dem Patienten der "Sinn selbst aufleuchten" müsse, in einem plastischen Bild. "Werte und Sinnmöglichkeiten ziehen einen Menschen an; er ist dieser Wahrnehmung, dieser ‚Gravitation', die vom Sinn ausgeht, ausgesetzt. Von daher läßt sich sagen, die Wahrheit ‚oktroyiert sich selber auf'." (Frankl 1986, 43) (vgl. auch: Der leidende Mensch 1984, 168 [bzw. 1990, 265])

Bei Längle liegt die sich entfaltende Dynamik beim Menschen, der *ein-willigt* (1986a) und nicht einfach einem Einfluss ausgesetzt ist, der sich ihm aufdrängt. Der Mensch tritt aktiv in eine Beziehung zu den Inhalten, die ihm wichtig sind, und schafft sich zugleich eine innere Beziehung damit. Durch das Augenmerk auf die Zuwendung zu sich und zur Eigenaktivität wird neben der praktischen Vorgangsweise in der Entscheidungsfindung auch die Rückwirkung auf die eigene Seins-Qualität deutlich.

> „*Existentielles Sein* bedeutet, daß der Mensch auf das, was ihn angeht, auch *ein*geht (indem er sich einläßt auf das Erlebenswerte, Schaffenswerte und Erhaltenswerte der Situation)." (Längle 1988c, 40)

Defacto wird dabei die Dynamik im Handeln dem ICH in die Hand gegeben, ihm wird die Kompetenz zu einer begründeten und ergründeten Entscheidung zugesprochen, zu einem *dialogischen Geschehen* nach Innen und Außen: als personale ICH-hafte Fähigkeit der Orientierung, Ausrichtung und Entscheidungsfindung auf der Basis von Wahrnehmung, Emotion und Reflexion, von Gespür und Gefühl, und Willensbildung durch Entschiedenheit.

…und doch kein Problem

Obwohl der Ursprung der Dynamik für eine Sinnorientierung und Sinnaktivierung bei Frankl und Längle schon in der Mitte der 80er Jahren so unterschiedlich zugeordnet ist, ist diese Differenz nicht als offenes Problem oder gar Konflikt zutage getreten. Denn sie beschreiben zwei Zugänge für die Sinnfindung:

- Spontan kann Sinn auftauchen als plötzliche Erhellung, als ein tiefes oder neues Sehen von etwas, von dem man unmittelbar angesprochen ist oder wozu man sich berufen fühlt – aus dem noetischen Unbewussten hereinbrechend. Dies ist im Franklschen Aufleuchten des Sinns und der dadurch erfolgenden Aktivierung des Willens gefasst.
- Auf der anderen Seite kann Sinn auch durch Anstrengung, Bemühen, Suchen gefunden werden. Diese Form der Sinnfindung, die in der Beratung natürlich mehr Bedeutung hat, beschreibt Längle in der Sinnerfassungsmethode praktisch: das Sich-Heranarbeiten an das, was man zu seiner Sache machen kann und soll, das Suchen dessen, wofür man leben will und wie es gelingen kann sich darauf auch einzulassen.

Man kennt beide Erlebensweisen wahrscheinlich aus der eigenen Erfahrung und so ist es nicht verwunderlich, wie gut über etliche Jahre (1983–1990) beide anthropologischen Ansatzpunkte nebeneinander existieren konnten. Wir haben es damals als ergänzend und das Leben mehr hereinholend empfunden, der Ansatz von Längle war so naheliegend, dass wir ihn nicht als Gegensatz zum Franklschen empfunden haben.
Längle beschreibt selbst seine Arbeitsweise anfangs in den 80er Jahren:

> „Es ging mir um das Auffüllen der Leerstellen von Frankl, für die Verständlichkeit, die Umsetzung.
> Ich habe Meines dazu gestellt, *nämlich wie* man damit arbeiten kann. Das Ziel war Frankl aus den denkerischen Höhen auf den Boden zu bringen und praktikabel zu machen.
> Mit dem Auffüllen der praxisrelevanten Leerstellen hat sich dabei – ohne es anfangs zu erkennen – die Vorgangsweise von Frankls Theoriegebäude entfernt, angeleitet von der Patientenarbeit, also nicht aus theoretischen Erwägungen. Frankl war ein toller Rahmen, und es ging darum, ihn jetzt praktisch zu machen. Das habe ich jahrelang als meine Aufgabe angesehen.
> Ich bin also nicht z.B. von Scheler ausgegangen, sondern vom Patienten und habe diese Erfahrungen in das

Gerüst von Frankl eingegossen, durch diese Perspektive war ich den *Prozessen* zugewandt und grundsätzlich *dialogisch*." (Persönliche Mitteilung 11.4.2021)

Weitere Methoden: WSM, PP, Phän. Dialogübung

In der Mitte der 80er Jahren nimmt die Entwicklung von Methoden Fahrt auf. Längle hat die Willensstärkungsmethode (WSM), die Personale Positionsfindung (PP) und die Phänomenologische Dialogübung („Sesselmethode") entwickelt. Sie sind seither Inhalt der Ausbildung, ihre Publikation kam allerdings verzögert. Sie gehen von Fragen der Sinnfindung aus: WSM – hilft einen gefundenen Wert auch zu realisieren und den Willen zum Sinn (die logotherapeutische Motivation) zu stärken; PP – für Situationen, wenn sich Patienten unfrei fühlen und es ihnen schwerfällt, sich in einer Situation zu behaupten und das zu tun, was ihnen wichtig ist und was sie tun wollen; und die Phänomenologische Dialogübung – sie ist eine Übung in der Weltoffenheit und dem Weltbezug, der dialogisch verankert wird.

Diese neuen Methoden vertiefen zunehmend die personale Zuständigkeit des Menschen für sich selbst. Von der Willensstärkungsmethode (WSM) als erster Methode (publ. erst 2000b), zur Personale Positionsfindung (PP) (publ. 1994a) und schließlich zur Phänomenologischen Dialogübung („Sesselmethode") (publ. 2000c) nimmt der Grad des *Umgangs mit sich selbst* zu. Eine Methode nach der anderen geht breiter und tiefer hinein in die Ergründung dessen, wie man bei sich selbst sicherstellen kann, dass man sich ernst nimmt in den situativen Anfragen. Der Blick verliert sich nicht im Allgemeinen, sondern ist auf das Konkrete, Individuelle und Situative gelenkt: „Wie kann ich mich mehr konkretisieren, mich mehr bzw. besser fassen?"

Ausgehend vom ursprünglichen Ansatz „wie gehe *ich mit der Welt* um, wie finde ich darin einen Weg, eine Ausrichtung und einen Sinn" entwickeln die Methoden auch eine Thematisierung und Behandlung eines neuen Aspektes, den es bei Frankl überhaupt nicht gab: „Wie gehe *ich mit mir* um in einer Situation?" Der thematische Schwerpunkt in den Methoden verschiebt sich dabei von der Welt zu Beginn der Methodenentwicklung – bei der SEM: primär die Sinnmöglichkeiten im Außen und einem kleinen Anteil von Selbstbezug im Wertfühlen – hin zu einem Selbstbezug in einer konkreten Situation. Der Außenbezug bleibt als Dialogbezug (Sesselmethode) oder Anlass (PP) immer da. Der Dialog zwischen Innen und Außen wird dabei zunehmend innerlicher.

Diese vier frühen Methoden sind zunächst Antworten auf die Not, sind konkrete Anleitungen und ein Instrumentarium zur Behandlung der Sinnsuche in der Praxis. Aber unmerklich läuft eine inhaltliche Entwicklung mit, die weg von der kategorialen, logotherapeutisch-*deskriptiven* Ebene in eine *Prozessebene* hineingeht. Sie führen zunehmend „weg von der Beschreibung der äußeren Bedingungen für Sinnfindung und hin zur *Analyse der personalen Voraussetzungen, Möglichkeiten und Kräfte,* ohne die ein Sinn nie personal getragen ist, sondern immer nur als Auftrag oder Pflicht ‚aufgesetzt' erlebt wird." (Längle 1993a, 6; Hervorhebung von mir) Um dies leisten zu können, braucht es die Ergründung des Werterlebens. So entwickelte Längle 1993 seine *Emotionslehre*. Das Interesse gilt „*dem persönlichen Erleben und Erleiden, das sinnvolle Existenz ermöglicht oder eben auch blockiert*" (ebd.), wie er es im Vorwort des Tagungsberichts „Wertbegegnung" auf den Punkt bringt.

Ausgehend von der klassischen Frage der Logotherapie, der Sinnfindung, kommen nun also neue Fragestellungen auf, und damit neue Themen und Inhalte. Mit den neuen Themen verändern sich die Theoriestrukturen. Das soll im nächsten Kapitel an einigen Beispielen erläutert werden.

Theorie-Erweiterung durch Verschiebungen der Begriffsinhalte

Schlüsselbegriffe einer Theorie sind in ihrem Gehalt an die Struktur der Theorie angebunden, Struktur und Begriffsinhalt stehen in einer Wechselwirkung miteinander und nur gemeinsam bilden sie die wesentlichen Aussagen einer Theorie ab. Ein Begriff trägt nie allein in sich die wesentlichen Informationen, er braucht die Relation zu anderen in einer Theorie definierten Inhalten. Erst daraus entsteht ein Verständnis von Zusammenhängen, das bei einem umfassenderen Ansatz ein Paradigma bilden kann. Das heißt: die Art der Verknüpfung wesentlicher Inhalte untereinander (z.B. die Prozessbeschreibung der Wertwahrnehmung bis zur Sinnfindung) und die schlussfolgernden Aussagen, die daraus ihren Bedeutungszusammenhang beziehen (z.B. die Geltungsaussage, die dem Menschen eine eigene Fähigkeit zur Wertwahrnehmung als Voraussetzung zur Sinnfindung zuschreibt) bilden Elemente einer Theorie und definieren Schlüsselbegriffe wie z.B. die Wertwahrnehmung.

Es werden beispielhaft Inhalts- und damit Gehaltsverschiebungen einiger zentraler Begriffe aus der Frankl-schen Anthropologie dargestellt. Diese kamen einerseits durch die Erweiterung der inhaltlichen Fragestellungen und des Anwendungs-Kontextes und vor allem durch die damit verbundenen Grundannahmen über die Art des menschlichen bzw. personalen Weltbezug zustande. Die-

se Beispiele lassen uns nachvollziehen, wie so eine Verschiebung des Gehalts vonstattengehen kann.

Sinn, Wert und Gewissen bei Frankl

In der „Ärztlichen Seelsorge", dem Grundlagenwerk aus dem Jahr 1946 zur Logotherapie und Existenzanalyse, führt V.E. Frankl seinen kategorial und formal ausgerichteten Zugang zu einer existentiellen Psychotherapie aus. An dieser Stelle ist mir wichtig in einer knappen Darstellung den Zusammenhang von Begriffen wie Sinn und Wert in dieser Anthropologie in seinen eigenen Worten wiederzugeben.

> „Während nun der Sinn an eine einmalige und einzigartige Situation gebunden ist, gibt es darüber hinaus Sinn-Universalien, die sich auf die condition humaine als solche beziehen, und diese umfassenden Sinnmöglichkeiten sind es, die Werte genannt werden." (Frankl 1987, 79)
>
> „…daß im *Gegensatz zum* jeweils einmaligen und einzigartigen *konkreten Sinn* von Situationen (und Sinn ist immer schon Sinn nicht nur ad personam, sondern auch „ad situationem", wie ich zu sagen pflege) Werte per definitionem *abstrakte Sinn-Universalien* sind." (ebd. 80)

Sinn ist derjenige Theorie-Begriff, der auf die einmalige Situation und den einzigartigen Menschen Bezug nimmt. Sinn ist demnach diejenige Größe, mit der sich eine Person als Subjekt – über den „Willen zum Sinn" – mit den konkreten Gegebenheiten, dem Anderen der Welt „verbindet". Sinn ist also der unmittelbare empirische Bezug seiner Theorie.

Als *Werte* bezeichnet Frankl hingegen abstrakte Sinn-Universalien, das heißt Einzelsituationen übergreifende Kategorien oder Prinzipien. Und er führt weiter aus:

> „Als solche gelten sie nicht bloß für unverwechselbare Personen, die in unwiederholbare Situationen hineingestellt sind, vielmehr erstreckt sich ihre Geltung über weite Areale sich wiederholender, typischer Situationen, und diese Areale überschneiden einander. Es gibt also Situationen, in denen der Mensch vor eine Wertwahl gestellt ist, vor die Wahl zwischen einander widersprechenden Prinzipien.
>
> Soll dann die Wahl nicht willkürlich getroffen werden, so ist er wieder aufs Gewissen zurückgeworfen und angewiesen – auf das Gewissen, das allein es ausmacht, daß er *frei, aber nicht willkürlich, sondern verantwortlich* eine Entscheidung trifft." (Frankl 1987, 80)

Dieses Verständnis von Sinn-Entscheidung bzw. Wertewahl spitzt sich in Frankls Kontext in einzigartiger Weise zur Gewissensentscheidung zu, denn das „Wagnis" der Sinnfindung bedeutet, dass es

> „in jedem Leben, in jeder Lebenslage nur einen Sinn [gibt], nämlich den wahren." (ebd. 77)
>
> „Mit einem Wort, das Gewissen ist ein *Sinn-Organ*." (ebd. 76)

Damit wird Sinnfindung an eine Endgültigkeit, an eine letzte Absolutheit angebunden, denn für Frankl

> „… steht hinter dem Gewissen das Du Gottes, denn nie und nimmer könnte das Gewissen ein Machtwort sein in der Immanenz, wäre es nicht das Du-Wort der Transzendenz." (Frankl 1988, 52)

Diese Ausführungen Frankls machen deutlich, wie die Begriffe Sinn, Wert und Gewissen in seiner Theorie miteinander in einem strukturellen Zusammenhang stehen. Die personale Sinnwahrnehmung ist über das Gewissen an das Absolute, Transzendente angebunden und abgesichert. Und Werte sind allgemeine Beschreibungen der Verwirklichungsbereiche von Sinn. Als Wertekategorien geben sie eine theoretische Orientierung, man bekommt eine Ahnung und ein Bild davon, wie die Sinnverwirklichung im praktischen Leben der Menschen aussehen kann. Die damit beschriebenen „Hauptstraßen zum Sinn" (wie er es in Vorträgen gerne nannte) machen den Sinnzugang handlich, denn man kennt Beispiele von Erlebniswerten, schöpferischen Werten und selbst Einstellungswerten, hat sie schon erlebt, sie sind einem auch schon „zugekommen". Aber wie kommt man in der Not der Sinnleere dorthin? Es ist die kopernikanische Wende in der Haltung zum Leben, die den Weg weist: Es geht darum, die Anfrage des Lebens zu erfassen. Am Beginn der konkreten Sinnsuche ist man aufgrund der anthropologischen Konzeption der EA Frankls aufgefordert eine Haltung einzunehmen, die einem die Lebenssituation als Anfrage sehen lässt. Nur wie kommt man in diese Haltung? Dafür gibt Frankl keine anleitende Begleitung, sondern verweist, wie schon oben beschrieben, auf das Menschenbild, das einsichtig ist, aber nicht direkt und unmittelbar ein Werkzeug der psychotherapeutischen Intervention darstellen kann, außer über Argumente (wie es Frankl selbst öfter sagte) oder den Appell (Frankl 1984, 143, 151).

Hier zeigt sich die Lücke im Übergang von Theorie zur Praxis, die durch die Orientierung und Anbindung an die Transzendenz bzw. an das Metaphysische (vgl. Reitinger 2017) die Orientierung und Anbindung an der – immanenten – Erfahrung ausgegrenzt hat.

Damit erweist sich die Franklsche EA/LT als ein Menschenbild, dessen Theorie einem wesentlichen Erfordernis an eine Theorie nach Erschließung der Anwendung zwar in der Art einer *Hintergrundorientierung* Genüge leistet, aber nicht unmittelbar handlungsanleitend wird. Insofern genügt die Franklsche EA/LT nur in eingeschränktem Maße

dem Anspruch an eine wissenschaftliche Theorie, denn es bedarf jeweils einer ergänzenden Übertragungs- bzw. Übersetzungsleistung in das Anwendungsfeld.

Werterfahrung in der Immanenz bei Längle

Wie im Kap 1 unter Bezug auf den ersten Vortrag 1983 zur EA von Längle *Das Seinserlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung* (Längle 1984/2011) bereits ausgeführt wurde, war für Längle von Anfang an der unmittelbare emotionale Zugang zur Werterfahrung selbstverständlich. Er bezieht sich in seiner Arbeit ganz auf den Augenblick, auf das Hier und Jetzt, lässt sich ein auf die „Phänomenologie des Seins, meines Daseins und Bewußt-Seins" (Längle 2011, 16). Was zur Folge hat: „Durch das Sein-Lassen beginne ich Werte zu sehen." (ebd.) Er schildert darin den emotionalen Prozess zum „Seinserlebnis" und „Grundwert": „*Ich bin, und daß ich bin ist an sich schon gut*." (ebd. 19). Er holt also von vornherein die Werterfahrung und ihre Verankerung in die Immanenz: „*In diesem Erlebnis ruht der allen anderen erfahrbaren Werten voran gestellte Grundwert*" (ebd. 20, vgl. auch TB Wertberührung, Längle 1993b, 22). Längle schließt diese Erweiterung und Neuerung insofern an Frankl an, als er zwischen den *erfahrbaren Werten* und gesetzten Werten, wie den Glaubenswerten, unterscheidet. Somit kommen die erfahrbaren Werte als Inhalte der Sinnfindung hinzu und er spricht selbstverständlich vom „*wertorientierten,* konkreten Erleben von Sinn" (Längle 2011, 16, Hervorhebung von mir). Aber er betont, dass die Sinn-Möglichkeit unbedingt der Entscheidung bedarf, „des willentlichen Bejahens" (ebd. 16).

In Längles Zusammenfügung von Sinn und Wert kommt es also zu einer anderen strukturellen Verknüpfung als bei Frankl, schon von Beginn an ist der erlebensbezogene Zugang über das individuelle Werterleben und Grundwerterleben die Schlüsselstelle im Zugang zur Sinnerfahrung. 1989 in Innsbruck beim Kongress „Begegnung – Zur Phänomenologie des Werterlebens" führt er diesen Ansatz von 1983 tiefer aus und fragt dabei: „Was ist ein ‚Wert'?" und „Wie geschieht Wertberührung"? Die Zusammenführung von Seinserleben und Grundwert wird weiterentwickelt und er legt den Grundstein zu einer Emotionstheorie der EA (publiziert in Längle 1993b).

In diesem Artikel „Wertberührung" bemängelt er offen, dass Frankl die „Wertfühligkeit als angeborene Fähigkeit ohne kritische Diskussion voraussetzt (vgl. Frankl 1982, 60ff; 1988, 26ff.)" (Längle 1993b, 23) und im Schrifttum der EA auf „Wahrnehmen, Erkennen und Verarbeiten von Werten" (ebd.) kaum eingegangen wird.

Dimensionalität versus Polarität

Ausgangspunkt vieler Argumentationen zur Theorie Frankls ist das dreidimensionale Menschenbild, ein grundlegendes Element seiner Anthropologie:

> „Trotz aller Einheit und Ganzheit des Wesens Mensch gibt es eine Mannigfaltigkeit von Dimensionen, in die hinein er sich erstreckt, und in sie alle hinein muss ihm die Psychotherapie folgen. Nichts darf da unberücksichtigt bleiben – weder die somatische noch die psychische noch die noetische Dimension." (Frankl 1987, 13)
>
> „Nun, ich möchte den Menschen definieren als Einheit *trotz* der Mannigfaltigkeit. Denn es gibt eine anthropologische Einheit trotz der ontologischen Differenzen, trotz der Differenzen zwischen den unterschiedlichen Seinsarten." (ebd. 46)

Frankl will damit 1946 in der „Ärztlichen Seelsorge" der noetischen Dimension einen gleichwertigen Platz neben den in der Medizin und Psychologie einzig berücksichtigten somatischen und psychischen Dimensionen zuweisen. Es geht ihm darum

> „… ein Menschenbild zu skizzieren, das mit geometrischen Analogien operiert. Es handelt sich um eine Dimensionalontologie …" (ebd. 46).

Mit Argumenten aus der Dimensionalontologie macht er auf die Folgen und Mechanismen von Reduktionismen aufmerksam, speziell die noetische Dimension betreffend.

Längle belässt die dimensionale Darstellung nicht im kategorialen Verständnis von Frankls Anthropologie, wo diese drei unterschiedlichen Seinsarten dadurch eine Einheit bilden, dass „sich das Geistige mit dem Leiblichen und dem Seelischen auseinandersetzt" (Frankl 1990, 176). Er fragt sich:

Wie ist das für den Menschen, wenn er solche Dimensionen hat? Wie erlebt er das? Um was geht es dabei, was hat er selbst damit zu tun? Wie bilden sich diese Dimensionen in der Existenz ab?

Dabei fragt er nach der *erfahrbaren Lebensrelevanz* eines solchen Modells. Er ordnet den drei Dimensionen „als Seinsarten des Menschen" nicht nur ontologische Aspekte zu, sondern nimmt die existentielle Bedeutung jeder Seinsart in den Blick.

> „Zum anderen entwickeln die drei Dimensionen des Menschseins ihre eigenen Dynamiken, die als **Motivationskräfte** zum Vorschein kommen (Abb.1).
>
> Als *physisches* Wesen strebt der Mensch nach Erhaltung und Gesundheit des Körpers, was durch die Bedürfnisse geregelt wird (z.B. schlafen, essen, trinken, Sexualität, Bewegung).
>
> Als *psychisches* Wesen geht es den Menschen um das Leben seiner vitalen Kräfte und um das Wohlbefinden

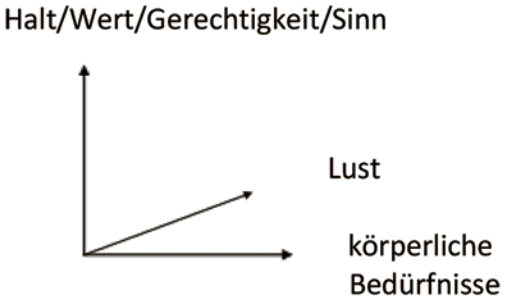


Abb. 1: Die Dynamiken des Menschen auf den unterschiedlichen anthropologischen Ebenen – ein Modell, das das mögliche Auseinanderstreben der Motivationen veranschaulicht, was zu Spannungen und motivationalen Konflikten führen kann

> in seinem eigenen Körper. Er strebt nach angenehmen Gefühlen und Spannungsfreiheit gemäß seinen Persönlichkeitsanlagen. Das Gelingen solchen Strebens wird als Lust erlebt, das Scheitern als Unlust, Spannung, Frustration.
>
> Als *geistiges* Wesen (Person) sucht der Mensch Sinn und Wert im Leben, Halt, Glaube, personale Liebe, Werte, Gerechtigkeit, Freiheit, Verantwortung usw." (Längle 1999b, 38)

Typisch für Längles Beschreibungen der Franklschen Anthropologie ist die Weitung in den Erlebnisbereich (vgl. dazu auch Längle 2016, 82ff). Das Verständnis für den Menschen wird dadurch differenzierter, lebendiger. Die kategorialen Zuordnungen werden aufgeweicht und mit Leben gefüllt.

Ein solches Vorgehen findet sich in einer längeren Phase von 1983 bis ca. 1993. Es spiegelt die natürlich voranschreitende Erweiterung auf dem Hintergrund der Anthropologie Frankls durch Verbindung mit praxisnahen Verstehens- und Vorgehensmöglichkeiten. Damit einher geht eine schrittweise Erweiterung der Bedeutung und auch Umdeutung der Grundbegriffe der Franklschen Anthropologie.

Frankl misst der geometrischen Analogie zur Darstellung seiner Anthropologie große Bedeutung zu: Er kann damit den Reduktionismus und die Mehrdeutigkeit reduktionistischer Aussagen anschaulich erörtern. Das Modell besagt auch explizit, dass die Dimensionen voneinander unabhängig sind, d.h. Körper, Psyche und Geist stehen senkrecht zueinander (in der Geometrie bedeutet das Unabhängigkeit voneinander), d.h. sie sind eindeutig unterscheidbar und eigenständig. Das unterstreicht den kategorialen Charakter von Frankls Ansatz (vgl. auch seine Betonung des „Hiatus" zwischen der noetischen Dimension und dem Psychophysikum).

Für Längle verbinden sich andere Fragen und Anliegen mit dem Menschenbild. Das Modell zeigt ihm vielmehr die Kräfte und das Auseinanderstreben der anthropologischen Dimensionen auf, dass es eben im körperlichen Sein um die Erhaltung der Gesundheit geht, im psychischen um die Erhaltung der vitalen Kraft und des Überlebens, im geistigen letztlich um die Lebensaffirmation, also die Zustimmung zu seiner Form des Existierens. Ein solches Schema zeigt, wie Spannungen und motivationale Konflikte entstehen können. In seinem Verständnis der anthropologischen Begriffe geht es daher um *dynamische Zusammenhänge*, eben um das, was der Mensch dabei *erlebt* und was er damit *macht*. Längle lässt die statische Sichtweise Frankls hinter sich und knüpft in seinen Fragen und Antworten dazu an der unmittelbaren Beobachtung und dem Bericht von Menschen an. Damit entfernt er sich stetig von den kategorialen Zusammenhängen Frankls, was sich darin zeigt, dass sie in der Argumentation heute praktisch keine Rolle mehr spielen.

Es lassen sich bei Längle eine Reihe von Entwicklungslinien finden, wie die immer konsequenter werdende Anwendung der Phänomenologie, die strikte Fundierung von Theorie und Praxis in der Dialogik sowie ihre Implementierung, das Verständnis der Psychopathologie und Psychopathogenese sowie die stringente Ausgestaltung der Methodik im präklinischen und klinischen Bereich. Wenn man aber allein von dieser eben beschriebenen Konzeption der Dreidimensionalität ausgehend in die Entwicklung der EA schaut, so zeigen schon die Titel der Artikel, die meist auch im Rahmen von Kongressthemen entstanden sind, wie stark die Durchdringung der Dimensionen Soma – Psyche – Nous und das Verständnis ihrer Wechselwirkungen den aktuellen Stand der EA prägen:

- Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse (Längle 1998)
- Körper-Lust und Geist. Ist das Verhältnis des Menschen zur Existenz sexuell? (Längle 2007)
- Leibhaftig. Das eingefleischte Selbst. Existenz und Psychosomatik (Längle 2009)
- Gefühle – erwachtes Leben. Zur Begründung und Praxis der existenzanalytischen Emotionstheorie. (Längle 2010)
- Die Aktualisierung der Person. Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz (Längle 2014)
- Die Psyche macht's (un)möglich. Weisheit und Eigenmächtigkeit der Lebenskraft (Längle 2019)

Personale und dialogische Wende

Es gibt in der EA immer wieder den Begriff einer Wende, Frankl brachte ihn als „kopernikanische Wendung" in der „Frage nach dem Sinn des Lebens" ein (Frankl 1982, 72).

Dabei soll der Sinn das Zentrum darstellen, um das sich der Mensch „selbsttranszendent" dreht, und nicht um sich selbst. Dieses Grundschema der Franklschen Anthropologie ist einer Wandlung unterworfen.

Das Erleben des Daseins als ein Angefragt-Sein und des Lebens als eigenes Antworten stellt eine existentielle Situation dar, die einer *existentiellen Grundhaltung* (Längle 1988b, 11) bedarf, nämlich „sich befragen lassen statt mit Projektionen an die Welt herangehen. … Diese existentielle Grundhaltung (…) bedeutet grundsätzliche Offenheit gegenüber allen Möglichkeiten, die durch diese Wende vom Suchen zum Schauen sichtbar werden." (ebd.) Schon Mitte der 80er Jahre wird von Längle in der Ausbildung diese Wendung als „*Existentielle* Wende" bezeichnet. Längle setzt sie nicht wie Frankl in einen bedeutsamen historischen Kontext epochemachender Wenden, sondern setzt sie beim einzelnen Menschen an und versteht sie als existentielle Haltung, die sein Handeln und Entscheiden betrifft und seinem Wesen als Person entspricht.

So bildet sich schon in den frühen Entwicklungen zur EA ein Leitanliegen konstant heraus: „Was immer als Ansprechendes von uns wahrgenommen wird, stellt uns die Frage: Wie gehst du damit um? Was soll daraus werden? Wozu bist du jetzt da?" (Längle 1988b, 11) Das Verständnis dieser Fragen hat sich aus der unmittelbaren und alleinigen Sinnantwort gelöst und einen Raum geschaffen, in dem der Mensch mit sich und der Situation in einen sowohl inneren wie auch äußeren Dialog tritt. In diesem Dialog-Raum geht es auf dem Weg zu konkreten Antworten auch darum, *wie* der Mensch mit einer Anfrage, einem Eindruck, einem Angesprochen-Werden als Person umgeht. Mit der „*Personalen Existenzanalyse (PEA)*", die er im März 1990 in Wien vorstellt (Längle 1993c; 2000a) ist Antworten in eine prozesshafte Formulierung gekommen.

„Die Aufgabe der PEA jedenfalls liegt im Vorfeld personaler Existenz und im Anbahnen echter Existentialität. … (*Der Mensch) soll stellungnehmender Partner in seinem Beziehungsgefüge sein*." (ebd. 159, Hervorhebung von mir) Damit ist die Person bzw. das ICH in der existentiellen Situation emanzipiert als zuständiges und kompetentes Agens in der dialogischen Situation: Die Person und das ICH sind das Zentrum der doppelten Bezüglichkeit des Menschen nach Außen und Innen, damit ist *die Dynamik der personalen Situation* als „Offensein für die Welt von außen (d.i. der ‚Anspruch' der Werte) wie für die Welt von innen (d.i. der Anspruch des eigenen Spürens …)" (Längle 2013, 49, Hervorhebung von mir) zusammengefasst (vgl. Abb. 2).

Im Verständnis der *personalen Situation* (z.B. Längle 2013, 46ff) und der PEA (Längle 2000a) geht das statisch-zuschreibende Personverständnis Frankls (vgl. seine 10 Thesen zur Person – 1984) in der modernen EA zu Ende und geht über in eine dynamische Beschreibung. Die PEA hat *Person-Sein als Prozess* aufgeschlossen und als „grundsätzliches Vermögen zum Dialog" (Längle 1993c, 137) nachvollziehbar und als personale Verarbeitung einer Situation anwendbar gemacht. Dieser Schritt war auch der Stein des Anstoßes für Frankls Rückzug aus der GLE im März 1991.

Mit diesem nicht nur anschaulichem, sondern auch nachvollziehbarem prozessbeschreibendem Konzept der Person im Wechselverhältnis mit dem ICH sowie der existentiellen Situation bekommt der Umgang mit dem Person-Sein eine grundlegende Aufwertung. Person und Ich werden nun endgültig zum zweiten Pol im Vergleich zur reinen Weltorientierung Frankls. Damit setzt das ein, was in der GLE als personale bzw. dialogische Wende in der EA bezeichnet wird.

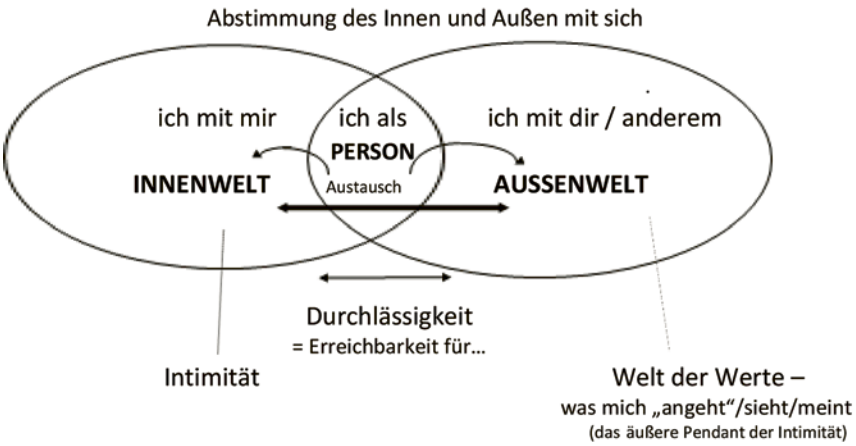


Abb. 2: Das Basistheorem der EA: die dialogische Beziehung der Person nach innen und außen (verkürzt nach Längle 2016, 60)

Person-Sein als Prozess

Wenn in diesen Überlegungen so viel von Prozess die Rede ist, ist eine kurze Reflexion zum Wesen eines Prozesses angebracht. Ein Prozess meint eine Schritt-für-Schritt voranschreitende Entwicklung eines Ausgangs-Zustandes in einen anderen. Und dieses Voranschreiten wird von zugeführten Kräften bzw. Energien in Gang gesetzt und gehalten. In Chemie, Physik und Biologie sind diese Prozesse in naturwissenschaftlichen Kausalgesetzen beschrieben. Dort, wo der Mensch selbst als Gestaltender mit im Spiel ist, braucht es durch seine stets gegenwärtige Freiheit andere Prozessbilder. Das Kausaldenken wird hier unangemessen.

Inwiefern ist Person-Sein ein Prozess? Längle setzt in der EA Person-Sein als das im Menschen auf einen Eindruck hin „Sprechende" an.

> „Dieses Wechselspiel zwischen Anspruch der Situation (logos) und Antwort der Person fundiert mit ihrem dia-logischen Charakter die menschliche Existenz. Diese vollzieht sich innerhalb eines polaren Spannungsfeldes zwischen einerseits der Andersartigkeit, die der Person entgegentritt, und andererseits der unaufhebbaren Zusammengehörigkeit der Person mit ihrer situativ vorfindlichen Welt." (Längle 1988c, 40)

Dies beschreibt die *dialogische Verfassung der Existenz,* nämlich einerseits durch den Anspruch der Situation und andererseits durch die Antwort der Person. Der springende Punkt aber ist, dass dieser Dialog auf der Basis eines vorgegebenen polaren Spannungsfeldes stattfindet: nämlich einerseits mit der Situation zusammenzugehören und andererseits doch verschieden zu sein von dem entgegentretenden Andersartigen – und beidem nicht entkommen zu können. Eine dergestalte Situation übt eine Spannung aus und erfordert einen Umgang. Sie wird gelöst durch das Aufnehmen und Integrieren der Andersartigkeit (wie eine Speise), durch Feststellen, was dem Eigenen (Wesen) entspricht und durch eine aus dem Eigenen heraus gegenüber der Andersartigkeit erwachsende Positionierung. Dieses Auflösen der Spannung bildet ein freies, eigeninitiatives Geschehen (Offenheit) und stellt die Grundfigur eines Dialogs dar. Eine dialogische Verarbeitung ist also eine dynamische Verarbeitung und führt zu einem Integrationsprozess.

Längle greift diese Beschreibung im Weiteren zwar nicht explizit auf, aber sie durchzieht sein Werk. Er versteht Existenz als Prozess aus dieser inhärenten Dynamik des Daseins. Weil diese Situation existentiell herausfordernd ist, bedarf sie des Aufgreifens im Dialog, um sich persönlich ins Leben stellen zu können. Person-Sein wird also beschrieben als ein kontinuierliches Aufgreifen dieses polaren Spannungsfeldes aus dem eigenen Wesen heraus, aus dem eigenen Ergreifen heraus. Damit wird der Person-Prozess als Schritte im Dialog-Vollzug beschrieben. Den Prozess in Gang halten heißt im Dialog sein, in einer dia-logischen Offenheit sich selbst und anderem gegenüber. Sobald man darin ins Stocken gerät, die dialogische Aufgeschlossenheit verlässt, kommt auch der Prozess der „Personierung", wie Längle gerne sagt, also des Durchdringens der Situation mit dem eigenen Person-Sein, in einen Stillstand. Eine situative Betroffenheit wird dann nicht mehr weiter verarbeitet. Diese dialogische Grundaktivität ist im Person-Sein bzw. der PEA gleichsam der „Prozessmotor".

Der Mensch als Person wird bei Längle als „frei" im Sinne von „eigenständig" gesehen, daher aus sich heraus initiativ, als zur Immanenz gehörig. In seinem Vollzug realisiert er existentielles Sein als einen Wesenszug einer dia-logischen Grundverfasstheit des Menschen.

WILLE zum SINN versus MIT INNERER ZUSTIMMUNG LEBEN

Der „Wille zum Sinn" steht wie ein monolithisches Signal am Eingang der Logotherapie. „Wille" als abstrakter Begriff lässt natürlich Raum für spezifische inhaltliche Ausdeutungen. Er ist *das* programmatische Attribut bei Frankl, das er auch Freud und Adler zuschreibt mit dem Willen zur Lust und dem Willen zur Macht.

Alfried Längle differenziert sowohl Zugang als auch Verständnis des Franklschen „Willens zum Sinn". Der abstrakte Begriff „Wille" tritt in der Folge in den Hintergrund. Er weicht dem konkreten Wollen und vor allem seinen Voraussetzungen. Das konkrete Wollen erschließt sich über die *Analyse der personalen Voraussetzungen, Möglichkeiten und Kräfte,* die im *Strukturmodell der vier Grundmotivationen* (z.B. Längle 1994b, 1999a, 2002; 2013, 2016) ausgeführt sind. Sie beschreiben vier existentielle Grundfragen, mit denen der Mensch in seinem Sein, seinem Leben, seinem Sich-selbst-Sein und seiner Zukunftsausrichtung konfrontiert ist. Diesen Herausforderungen mit Offenheit begegnen zu können ermöglicht seine freie Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit. Sie erschließen dem Menschen sich selbst und seine Welt, lassen ihn ganzheitlich „atmend in der Welt sein", sodass er mit *innerer Zustimmung* leben kann (Längle 2016). So findet er auch seine Motivation aus einem dialogischen Angesprochensein, über das er in aller Freiheit verfügt, und nicht aus einem voluntaristisch anmutenden Willen zum Sinn, der ohne aktive Entscheidung, gleichsam automatisch, durch den Sinn, der sich ihm „aufoktroyiert", getriggert wird.

Das Strukturmodell der GM beschreibt als *existentielle Theorie der Willensbildung* in jeder GM sowohl *Voraus-*

setzungen (z.B. in der 1. GM Schutz, Raum und Halt), als auch den vom Menschen selbst zu erbringenden Beitrag zur *Mitgestaltung* (1. GM: Aushalten, Annehmen, Lassen) in der jeweiligen existentiellen Dimension. Damit gestaltet sich der Mensch selbst. Dies geschieht über dialogischen Austausch mit den Inhalten der jeweiligen Dimension, wobei auf die äußeren und inneren Gegebenheiten jeweils spezifische Tätigkeiten oder Haltungen als Antwort gegeben werden.

Die GM stellen gleichsam eine Landkarte für die Bedingungen der Dialogfähigkeit dar. Sie beschreiben die Grundausstattung, die der Mensch braucht, um dialogfit zu werden. Dabei konstituiert sich eine Selbstermächtigung (z.B. 1. GM: Sein-Können), die handlungs- und gestaltungsfähig macht (z.B. Vertrauen) und in der eigenen Positionierung mit einer Zustimmung zum situativen eigenen Umgehen ihre Festigkeit erhält, z.B. in einem Ja zum Sein-Können in der 1. GM. Analoge dialogische Abgleichungsvollzüge sind in den weiteren GM angeleitet und laufen auf eine Befähigung zur Offenheit gegenüber dem Sein, dem Leben, dem Eigenen und dem Werden/Sinn hinaus.

Die dynamische Kraft geht aus der inneren, persönlichen, letztlich intimen Zustimmung aus, aus der nicht nur Entschlossenheit und Nähe zu sich selbst folgt, sondern auch die Fähigkeit mit Hingabe (commitment) leben und wirken zu können. Letztlich wird die gestaltende Kraft, die Frankl als Eigendynamik des Willens ansieht, bei Längle eine personal vollzogene „*innere Zustimmung zur Welt, zum Leben, zum Eigenen und zur Zukunft"*, die motivationale Kräfte freisetzt.

Die Theorie der *Grundmotivationen* kann man als das Ergebnis einer weiteren grundlegenden Bedeutungsgehalt-Verschiebung ansehen, die sich vom ursprünglichen Ansatz des Willens als Noodynamik im Sinne Frankls löst. Sie ist zum einen eine Theorie zur Willensbildung unter Berücksichtigung der biographischen, situativen, kognitiven, emotionalen, affektiven und existentiellen Beteiligung, aber darüber hinaus auch eine phänomenologische Beschreibung des komplexen Ineinanderwirkens motivationaler Bausteine und Prozesse auf dialogischer Basis mit dem Ergebnis einer Selbstermächtigung. In diesem Willensverständnis geht es also nicht nur darum einen Sinn in die Welt zu bringen, sondern auch dialogfähig zu werden und sich selbst zur Authentizität entfalten zu können. Das in der Grundhaltung des Dialogs sich vollziehende existentielle Sein ist nicht nur Sinnerfüllung, sondern ebenso Selbstwerdung.

Das macht die Grundmotivationen zu einem zielgerichteten therapeutischen Instrument. Sie geben Orientierung und Anleitung, wie der Mensch in eine Autonomie gelangen kann, wie er eine motivationale Ermächtigung für das eigene Leben erreichen kann.

Resümee

In diesem Beitrag wird versucht, die Ausgangs-Haltung in Längles Entwicklung der EA zu erhellen, die er von vornherein eingebracht und konsequent verfolgt hat. Zudem soll das wissenschaftstheoretische Potential seiner Theorie erstmals beleuchtet werden.

Das **Paradigma von Frankl** ist geprägt von kategorialen Zuordnungen mit metaphysischer Verankerung und ist dadurch in letzter Konsequenz mit einem Misstrauen gegenüber der menschlichen Einschätzung empirischer Wahrnehmungen und der Vertrauenswürdigkeit seiner Wahrnehmung behaftet. Frankls Theorie beruht letztlich auf der Bezugnahme auf Gott und ist daher metaphysisch begründet.

Das **Paradigma von Längle** ist dem entgegengesetzt: Längles Vertrauen in eine Wertfindungsfähigkeit des Menschen ist bereits als Nukleus in seinem ersten Beitrag zur EA zum *Seinserleben* (1984) als zentral beschrieben. Seine stete Zuwendung zum *Fühlen und Spüren*, zur Emotion und seine phänomenologische Wahrnehmung, setzt seinen Ansatz von dem Frankls ab, obwohl es ihm nicht darum ging, denn das Gemeinsame stand ganz selbstverständlich im Vordergrund. Anfangs war auch nur die das Leben erschließende Vorgangsweise aus dieser Haltung und Zugangsweise sichtbar. „*Das Fühlen erst setzt das Erlebte in Beziehung zum Leben*" (Längle 2008, 41) kann man als durchgängiges Motto ansetzen.

Erst über die Jahre von 1983 bis 1990 entwickelte sich dieser Ansatz in größerer Breite. Längles Vorgehen war von einer *Kontinuität* getragen, die einfach eine Beobachtung zur anderen Beobachtung dazusetzte. Durch diese schlichte Aneinanderreihung von Beobachtungen aus der Arbeit mit den Menschen entfalteten sich diese Ansätze immer deutlicher. Sein Paradigma beginnt mit einer phänomenologischen Haltung, einer Offenheit für den Menschen und die Situation. Er beginnt mit einem Lassen, und trägt insofern nicht vorzeitig ein Welt- und Menschenbild in die konkrete Situation, obwohl es als Hintergrundorientierung noch länger stabilisierend bleibt. In dieser gewonnenen Beobachtungsfreiheit stellt die Wertwahrnehmung und -orientierung den Anfang zu einer Emotionslehre dar. Die Methoden beziehen den Selbstbezug zunehmend mit ein. Damit wird eine Brücke zwischen Innenbezug und Außenwelt aufgebaut. Die GM und die PEA machen die schon viel früher begonnene Beachtung des inneren Dialogs und die Berücksichtigung der Innenwelt schließlich unüberseh-

bar deutlich. Dadurch wird die einseitige Weltausgerichtetheit der Franklschen Theorie zum Thema. Der dialogische Ansatz rückte durch die empirische Beobachtung mehr und mehr ins Zentrum, was im Verein der GLE zur Wahrnehmung einer personalen bzw. dialogischen Wende führte – sie wurde ein aktueller Begriff.

In einer wissenschaftstheoretischen Reflexion gilt es die Praxisrelevanz einer Theorie einzuschätzen. Eine Theorie soll nicht nur das Wissen in strukturierter Form zugänglich machen, sondern zugleich eine Anleitung für die Anwendung sein. Diese Anleitungsstärke wird in den Naturwissenschaften als Prognosefähigkeit für die Funktionsverlässlichkeit eines Systems gesehen, aber auch für die Prognose von Einzelereignissen erwartet (z.B. Vorhersage von Planet Pluto oder die Lichtablenkung an der Sonne). In den Humanwissenschaften, wo es um den Menschen als sich frei entscheidendes Wesen geht, kann so eine Zukunftsprojektion aus einem Kausalgeschehen nicht das angemessene Ziel sein.

In der Psychotherapie geht es vielmehr darum, den Patienten von seinem Ausgangspunkt aus bei der Verarbeitung seiner Erfahrungen und Verbesserung seiner Lebensqualität auf der Basis eines theoretisch begründeten Wissens begleiten zu können. Diese psychotherapeutische Begleitkompetenz ist das, was eine wissenschaftliche Theorie der Psychotherapie in eindeutiger Weise zur Verfügung stellen soll. D.h. sie muss den Psychotherapeuten Orientierung und konkrete Anleitung für ihr Tun geben. Gerade diese konkrete Praxisanleitung braucht ein Verständnis der Prozessschritte und ihrer innewohnenden Dynamiken, wie es die PEA beschreibt, sowie der Voraussetzungen für die Prozessbefähigung des Patienten, was durch die Theorie der GM geleistet wird.

Aus heutiger Sicht ist die anfängliche Gleichzeitigkeit beider Ansätze von Frankl und Längle wie ein Kippbild, weil die über Jahre hilfreiche gegenseitige Ergänzung aus der zeitlichen Distanz auch das Unvereinbare deutlich macht; was damals ergänzend gedacht und auch so wahrgenommen wurde, stellt sich nun als tatsächliche Unvereinbarkeit heraus. Diese ist aber erst mit den Verschiebungen der Begriffsgehalte so richtig sichtbar geworden. Es hat sich eingebürgert, die heutige EA nach Längle als eine *Weiterentwicklung* von Frankls EA/LT zu bezeichnen – und auch Längle selbst hat es oft so gesagt. „Weiterentwicklung" ist aus der genauen Sichtung der Theorien jedoch eine unzutreffende Bezeichnung, auch wenn es sich für Längle selbst lange so angefühlt hat. Hier gibt sein Gefühl nur Auskunft über seine Intention, aber nicht darüber, dass er defacto auf dem Hintergrund von Frankls Werk ein eigenes Paradigma eingebracht hat.

Literatur

Feyerabend P (1976) Wider den Methodenzwang. Frankfurt am Main: Suhrkamp

Frankl VE (1982) Ärztliche Seelsorge. [1946] Wien: Deutike, 10. Auflage

Frankl VE (1984) Der leidende Mensch. Bern: Huber

Frankl VE (1985) Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, München: Piper

Frankl VE (1986) Diskussion mit V. Frankl. In: In: Der Wille zum Sinn Tagungsberichte der GLE 1, 1, 1986, Wien: GLE-Verlag, 41–51

Frankl VE (1987) Ärztliche Seelsorge. Frankfurt: Fischer, 4. Auflage

Frankl VE (1988) Der unbewußte Gott, Psychotherapie und Religion. München: Kösel, 7.Aufl.

Frankl VE (1990) Der leidenden Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. München: Piper

Heidegger M (1979) Sein und Zeit. [1926] Tübingen: M Niemeyer Verlag,15. Auflage

Kuhn TS (1976) Die Struktur wissenschaftlicher Revolutionen. Frankfurt am Main: Suhrkamp

Lakatos I (1974) Die Geschichte der Wissenschaft und ihre rationalen Rekonstruktionen. In: Diederich W (Hg) Theorien der Wissenschaftsgeschichte. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 55–119

Längle A (1984/2011) Das Seinserlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung. In: Längle A, Erfüllte Existenz. Entwicklung, Anwendung und Konzepte der Existenzanalyse. Wien: facultas 2011, 15–27. Erstveröffentlichung in: Sinn-voll heilen. Viktor E. Frankls Logotherapie – Seelenheilkunde auf neuen Wegen. Freiburg i Br: Herder 1984, 47–63.

Längle A (1985) Orientierung am Sinn. Die unbedingte Suche nach Sinn. In: Längle A (Hg) Wege zum Sinn, München: Piper 1985, 82–90

Längle A (1986a) Der Wille zum Sinn. In: Der Wille zum Sinn – Tagungsberichte der GLE 1, 1, 1986, 28–33

Längle A (1986b) Gibt es „Sinn-Barrieren"? In: Der Wille zum Sinn Tagungsberichte der GLE 1, 1, 1986, 52–57

Längle A (1987) Sinnvoll leben. Angewandte Existenzanalyse. St. Pölten: NÖ Pressehaus

Längle A (1988a) (Hrg) Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper

Längle A (1988b) Was ist Existenzanalyse und Logotherapie? In: Längle A (1988a) (Hrg) Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper, 9–21

Längle A (1988c) Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung. In: Längle A (1988a) (Hrg) Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper, 40–52

Längle A (1988d) Befreiung zum Sein. Zur Psychotherapeutischen Anwendung der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Längle A (1988a) (Hrg) Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper, 68–82

Längle A (1988e) Existenzanalyse. In: Längle A (1988a) (Hrg) Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper, 97–133

Längle A (1990) „Methode der der Existenzanalytischen Psychotherapie". In: Z. f. Klin. Psych. Psychopath. Psychother. 1990 (38), 253–262

Längle A (1992) Ist Kultur machbar? Die Bedürfnisse des heutigen Menschen und die Erwachsenenbildung. In: Kongreßband „Kulturträger im Dorf", Bozen: Auton.Provinz, Assessorat für Unterricht und Kultur, 65–73

Längle A (1993a) (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht 1&2 1991 der GLE Wien

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

Längle A (1993c) Personale Existenzanalyse. In: Längle A (1993a) (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE Wien, 133–160

Längle A (1994a) Personale Positionsfindung. In: Bulletin der GLE 11, 3, 6–21

Längle A (1994b) Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. Bull 11, 1, 3–8

Längle A (1998) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1/98, 16–27

Längle A (1999a) Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. In: EXISTENZANALYSE 16,3,1999, 18–29

Längle A (1999b) Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden. In: Fundamenta Psychiatrica 12, 139–146

Längle A (2000a) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle A (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 9–37
Längle A (2000b) Die Willensstärkungsmethode (WSM). In: Existenzanalyse 17, 1, 4–16
Längle A (2000c) Phänomenologische Dialogübung („Sesselmethode“). In: Existenzanalyse 17, 1, 21–30
Längle A (2002) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: Fundamenta Psychiatrica 16,1, 1–8
Längle A (2003) Kann ich mich auf mein Gefühl verlassen? In: Längle A. (Hrsg.) Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas, 11–26
Längle A (2007) Körper-Lust und Geist. Ist das Verhältnis des Menschen zur Existenz sexuell? In: Existenzanalyse 24, 1, 33–41
Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A & Holzhey-Kunz A (2008) Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas, 23–179
Längle A (2009) Leibhaftig. Das eingefleischte Selbst. Existenz und Psychosomatik. In: Existenzanalyse 26, 2, 13–34
Längle A (2010) Gefühle – erwachtes Leben. Zur Begründung und Praxis der existenzanalytischen Emotionstheorie. Existenzanalyse 27, 2, 59–71
Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas
Längle A (2014) Die Aktualisierung der Person. Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz. In: Existenzanalyse 31, 2, 16–26
Längle A (2016) Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas
Längle A (2019) Die Psyche macht’s (un)möglich. Weisheit und Eigenmächtigkeit der Lebenskraft. In: Existenzanalyse 36, 2, 26–40
Reitinger C (2017) Anthropologische philosophische Grundannahmen von Logotherapie und Existenzanalyse – ein Vergleich. Existenzanalyse 2017, 34, 1, 4–15

Zur Person der Autorin:

Silvia Längle,

Wissenschaftstheoretikerin, Psychotherapeutin (Existenzanalyse)

Mitglied im Forschungsteam,

Lehrausbildnerin der GLE-I

Anschrift der Verfasserin:

Dr. Silvia Längle

Eduard Suess Gasse 10

A – 1150 Wien

silvia@laengle.info

THE HERMENEUTICAL SPACE IN THE THERAPEUTIC APPROACH OF A. LÄNGLE

Gabriel Traverso

This essay seeks to highlight the hermeneutics behind the development of the psychotherapy posed by Alfried Längle.
The emphasis on hermeneutics not only states a comprehensive aspect on the theory of Existential Analysis, it also provides benefits for practice as well, by helping the clients to re-signify their reality, allowing them a more coherent understanding of it. The PEA (Personal Existential Analysis) cycle is shown as a complete hermeneutical process, in all its steps. The highlight here is how the hermeneutical attitude is reinforced and complemented by the phenomenological attitude.
The essay seeks to demonstrate that the epistemology at the base of its approach, is hermeneutics, unlike Frankl's Logotherapy, and that the latter corresponds to another scientific paradigm. It is pointed out that epistemologically and paradigmatically, Längle's approach would be closer to postmodern approaches such as those centered on narratives and social constructionism.

DER HERMENEUTISCHE RAUM IN DER THERAPIERICHTUNG VON A. LÄNGLE

In dieser Abhandlung wird versucht, die Hermeneutik hinter der Entwicklung der Psychotherapie von Alfried Längle zu beleuchten.
Diese Betonung der Hermeneutik betrifft nicht nur den umfassenden Aspekt der Theorie der Existenzanalyse, sondern bietet auch einen Gewinn für die Praxis, indem es den Klienten hilft, ihrer Realität neue Zuschreibungen zu geben, was sie in ein kohärenteres Verständnis bringen kann. Der PEA-Zyklus (Personale Existenzanalyse) wird dabei in all seinen Schritten als vollständiger hermeneutischer Prozess ausgewiesen. Das Besondere liegt hier darin, wie die hermeneutische Vorgangsweise durch die phänomenologische Haltung verstärkt und komplettiert wird.
In dieser Abhandlung soll gezeigt werden, dass die erkenntnistheoretische Grundlage dieser Therapierichtung hermeneutisch ist, zum Unterschied von Frankls Logotherapie, und dass diese einem anderen wissenschaftlichen Paradigma entspricht. Es wird aufgezeigt, dass Längles Ansatz erkenntnistheoretisch und paradigmatisch näher bei postmodernen Ansätzen liegt wie jenen, bei denen es um Narrative und den sozialen Konstruktivismus geht.

Introduction

By *space*, I understand a place where I can move, act and where I can also have access to the materials required for my action – a workspace not only allows me to carry out the action of work, but also allows me to access what I need for it (tools, books, computer, etc.) –, I define now a hermeneutical space[1] as a place from where I can interpret and understand, by accessing the meaning it keeps within. We could also call it, for the same reason, a meaning space (or space of significations). In this article I refer in particular to the hermeneutical space established by Alfried Längle through his numerous work and praxis. I fill that space when I am in conversation with a consultant in physical space (or virtual space, in these times of pandemic), from my position as an existential-analytic therapist. On this occasion, here I intend to observe and examine that space.
The hermeneutical act consists of interpreting, signifying, giving an opinion, and understanding. Understanding is always an act of interpretation (Gadamer 1960). Traditionally, hermeneutics was reduced to the comprehension of written texts. Gadamer expands the field of hermeneutics to everything that requires comprehension, including all art and artistic expressions, not just literature.
In English the word *meaning* means "signification" (*Bedeutung*) and also "sense, purpose" (*Sinn*). In the English translation of this article, meaning without additions, will be used as "signification". If we have to refer specifically to "purpose", we will say *meaning* (*Sinn*). All interpretation is an attribution of meaning. However, when we give meaning to some action, although it is a hermeneutical act (a signification), not all significations make sense. When I say "this doesn't make sense to me", I am signifying it, making an interpretation. Similarly, if I say that I do not understand something, I am understanding that I do not understand.
This distinction between signifying and meaning is important in Existential Analysis (EA), according to Längle's model, because meaning (as *Sinn*) is the central hermeneutical act of the fourth fundamental motivation (4th FM), and signifying is present in each FM. We signify a situation as threatening and we become distressed (1st FM); we signify a moment as valuable, and it gives us joy (2nd FM); we signify a phrase as a disqualifica-

[1] I take the concept of "hermeneutical space" from Sassenfeld (2016), also previously used by Mancilla (2013).

tion, and we get offended (3rd FM); we signify our work as very satisfactory and we feel fulfilled (4th FM). It would be interesting to do a comparative research on the application and effects of logotherapy between English-speaking countries and others, on the basis of this hermeneutical difference when using a term so relevant in that "meaning-centered" approach, which has a broader understanding in English than in German and Spanish.

Hermeneutics of Längle on EA

Art speaks to us. Nature also speaks to us. The suffering of others speaks to us. The world speaks to us. Understanding that which speaks to us, belongs to the hermeneutical field. What speaks to us does so through language. All artistic expression is manifested through language. I can understand what has been said if that language is intelligible to me. If a Chinese person speaks to me in his language I would not understand him, but if he expresses himself through gesture language, I could understand him. The language through which physicists develop and communicate their knowledge is mathematical and too complex for the layman to understand.

Längle (1993) refers to the concept of person as "that which speaks in me", which is described as the dialogic essence of the human being, with the '*me*[2]' being its first interlocutor. He also (2014) alludes to internal conversation (*das Innere Gespräch*) as the central element of the relationship between the person and 'me' (*das Verhältnis von Ich und Person*). This places 'me' as the interpreter of my own person. On the surface this may seem like an extremely easy task; understanding ourselves. In reality, it is one of the greatest challenges of human beings throughout their lives. On the one hand, the person does not usually speak in words. The hermeneutical experience of internal dialogue is more like an understanding of music, which touches us through sensations and emotions, to which we give meaning. When our conscience (*Gewissen*) wants to warn us that something is not right for us, it does so through a feeling that we have to interpret and not as a superegoic mandate of the style: "You should not do that!" In addition to the difficulty that I can have to interpret feelings, there is also the complexity generated by several other voices that I receive in relation to the same matter, either from the psychic dimension, from the somatic dimension, or from the multiple learned stories that I retain, and from which have yet to learn how to differentiate or delimit myself, or have not elaborated them sufficiently, and identify them as my own.

From birth to death, life can be seen as a long and continuous succession of events. However, human existence does not take place in the facts but in the interpretation or in the meanings that we attribute to such facts. Or, to use Heideggerian terminology, we exist in a hermeneutic of facticity. Our joys and hardships emerge from our significations of events and the occurrences and situations that frame them.

We frequently assign incorrect meanings to what our own person wants to express to us. Even worse, many times we do not even notice the attempts of our internal interlocutor to communicate something important to us. As Längle (2014, 18) says, "The 'me' builds a bridge for the person, from himself to the world".[3] But due to the non-corporeality of the person, this bridge is exclusively hermeneutical. Without the 'me' as the interpreter of the world, the person would be completely isolated, wordless, and unable to communicate. The same happens if the 'me' acts as a bad interpreter and transmits the wrong message. The way in which the person complains to the 'me' is by transmitting unpleasant sensations and emotions, which can activate psychodynamic reactions if they are not understood by the 'me'. This lack of self-understanding is often the mental condition of clients consulting a psychotherapist.

The challenge of the existential-analytic therapist is to help the 'me' in its frustrated role as interpreter of the person, and in more extreme cases (e.g. personality disorders), temporarily replace the 'me' in that role (an auxiliary 'me').

Meanings are always given in a particular context. Losing sight of that context is usually one of the reasons of misunderstanding. A 33-year-old patient consults me for having had panic episodes in a supermarket on different occasions. She is a pediatrician, single, very sure of herself and shows no other signs of distress, except for these episodes, which left her very confused. Making a regressive journey through her biography, we reached a situation that she had blocked: at four years of age, accompanying her mother in the grocery shop, she got lost for a few minutes until the administration, seeing the girl crying, called for her on speakers. The anguish that the adult found incomprehensible because it was not related to her current context, appears full of meaning when she understands that, unconsciously, her memory associates the physical space of the supermarket with that in which the four-year-old girl expe-

[2] The term 'me' will be used here on, alluding the German 'Ich'.
[3] (…) bildet das Ich der Person eine Brücke zur Welt

rienced a traumatic moment, which she interpreted as the terrible threat of abandonment by her mother. By lovingly welcoming the fear of that girl, which the adult had previously forgotten, she was able to return with peace of mind to buy in those spaces.

Hermeneutical phenomenology and clinical praxis

In relation to the above, Längle (2007) himself highlights the link with the context in clinical practice, making us see that "phenomenological work consists of seeing, as far as possible, the meaning of what the client said in what **he** really thinks and to see how it connects with his life context" (ibid., 20).[4] It is important to note that in this sentence, Längle shows the relationship between phenomenology and hermeneutics in therapeutic praxis. On one hand, it shows us that the focus of interest is not on the therapist's interpretations of what the patient has said, but on his understandings and the context in which they occur; that is to say, it is about being able to bring to light the hermeneutics of the client, instead of fitting the meaning of the client into the hermeneutics of the therapist. And the means to achieve it, is phenomenological work.

Already Espinosa (2006, 33) made us realize that "Längle develops the FM Theory phenomenologically, but in the style of Heidegger's hermeneutics", differentiating it from the traditional approach of Frankl. Indeed Heidegger (1927) calls his method "hermeneutical phenomenology", differentiating it from Husserl's method, which he refers to as "descriptive phenomenology". Längle, like Heidegger, focuses phenomenologically on understanding of the hermeneutical significations. Längle's art, and a very extensive and fundamental part of his work, has been to bring that work into the therapeutic praxis. To facilitate its application, he developed various methods, most notably the Personal Existential Analysis (PEA) (1993, 2000).

The first part of the PEA, which Längle refers to as the phenomenological phase, is much more than just phenomenology. It is certainly phenomenological, since it seeks to make the client's meanings emerge as purely as possible, filtering as much as we can the external interpretations that may come from the therapist. However, it is above all, a masterful process of hermeneutical resignification and re-understanding of the client's existential situation, in which the therapist fulfills the role of an expert facilitator. Although in the scheme of the method – once situational understanding is reached – the next phase is followed linearly, one could return circularly to the starting point of the method, to repeatedly enrich the client's situational understanding. This would constitute a Länglean hermeneutical "sub-" circle. In practice, intuitively (or phenomenologically) we notice that Längle usually does something similar if he perceives that the client does not have a clear decision of the steps to follow. This is a relevant point that deserves further development. We speak of a "sub-circle", considering – as we will see it in the next paragraph – the PEA is, itself, a hermeneutical circle.[5]

The actual phenomenological phase of the PEA ends in the situational understanding (what I understand about myself, about others and about what I do not understand), however, the complete cycle of the PEA, with all its steps, is a hermeneutical process from beginning to end. In the step of taking an inner position, the client listens to his conscience (*Gewissen*) and understands what is the authentic position of himself as a person in the given situation, he also understands what is the most adequate action to that position, and understands the most appropriate way to express his answer. Once expressed, he interprets the effects of this and, according to that meaning, possibly enters another similar hermeneutical cycle, thus initiating a hermeneutical circle wider than the previous sub-circle.

Once we have managed to understand the underlying meaning behind what the patient tells us by means of the phenomenological process, we can often observe that the meaning is not coherent with the situation. Words, and language in general, have their own strength and potency. When misused, they can generate an otherwise avoidable pain. In this aspect, beyond the phenomenological work, the therapist usually makes interventions – which truly are hermeneutical reconstructions –, helping the client to redefine his experience. This work is especially important when the meaning attributed to a situation does not offer a way out, for example, if the subject positions himself as a victim, and therefore does not access his own resources to reposition himself in order to resolve the matter. When ontologizing judgments appear, they can paralyze the client, expressing things such as "I am a failure"; or "I 'gave' myself this cancer", which in addition to the

[4] *Das Ziel phänomenologischer Arbeit besteht in der Praxis darin, das, was das Gesagte dem Patienten bedeutet, möglichst so zu sehen, wie er es meint und zu sehen, wie es auf seinen Lebenszusammenhang bezogen ist.*

[5] Expression used by Heidegger (1927) referring the circularity of the comprehensive process, in which all understanding is preceded by a pre-understanding, and the new understanding can become a pre-understanding for a subsequent understanding. Gadamer (1960) formulates it as the prejudice that precedes every judgment and which constitutes a new prejudice that precedes another judgment as well.

anguish over the disease can add an undeserved guilt; or experiencing the end of a romantic relationship as an "abandonment", in which the individual is not being left to his fate, but nonetheless he relives a trauma of the real abandonment experienced in childhood: These are examples that are often seen in clients, and they challenge the therapist to do a hermeneutical work of resignification. Here, the hermeneutical and the phenomenological attitude are mutually reinforcing.

Alfried Längle, working with clients directly or through supervision, is an example of mastery of the art of resignification, showing the extent of his hermeneutical attitude.

The hermeneutical space of Längle

Alfried Längle's psychotherapeutic hermeneutics, in its current form, begins to build when he enters the hermeneutical space of Viktor Frankl, 30-40 years ago. Very soon he started modifying and extending Frankl's initial theory. It is not the objective of this short article to unfold the history of that process. Of course, I want to highlight the important differences between the Länglean and the Franklean (logo) therapeutic space. In the first place, Längle greatly expanded Frankl's space of meaning, to the point that it is not always easy to discover and recognize it: It remained as part of the 4th FM and in some anthropological conceptions.

On the other hand, we would do little justice to Längle's hermeneutics if we only consider it as a mere extension of Frankl's hermeneutical space, even though that extension is several times wider than the original space. Let us imagine that I have a very small house and that, as I have more resources and more spatial needs (the family has grown, for example), I build more rooms and equip those spaces with what is necessary for those new needs. The space has become more functional, I have more capacity for movement and action, but it is still my home and I manage it from my own perspective, culture and objectives. It would be different if I sell my house and the buyer builds another home and includes my former house as an addition. That addition now has a very different meaning for the new owner than it had for me.

With this metaphor I want to illustrate that Längle's hermeneutical space is another space, a different space, rather than an extension of Frankl's. When Längle speaks, for example, of meaning, of self-acceptance, of the person, even if he uses the same terms, he is not implying the same meanings as his former teacher. It is another hermeneutic, which includes another phenomenology, another understanding of the client and of therapy, another place from which meanings are constructed. Another therapeutic paradigm.

Frankl differentiates existence from facticity, like Heidegger does: "On one side is existence, and on the other side is whatever belongs to facticity" (Frankl 1988, 18). With facticity he refers to the psychophysical.[6]

But when Heidegger speaks about existence, he means hermeneutics, in order to understand or to interpret facticity. For Frankl existence is the spiritual essence of human being, for him spirituality and existentiality are equivalent, and that can be described as being responsible. Frankl does not conceive of existence as hermeneutics. Interpreting the facts requires an interpreter. For Heidegger that is Dasein. For Längle, this function is fulfilled by the 'me', as the bridge between person and world.

In Längle's hermeneutical space, the 'I' is not only the interpreter of the person, but also the interpreter of the psyche and the body, as well as the external world. It is the dialoguing entity in the human being, the one that gives meaning to its world including itself.

Frankl (1988, 20), on the other hand, identifies the 'me' as the person: "In fact, I couldn't seriously say: "my person" – I don't "have" a person, but I "am" my person".[7] He does not offer us an interpreter that gives an interpretive character to existence, and he does not need one since his gaze is not hermeneutical, as is that of Heidegger and Längle.

Frankl's logotherapy, unlike the GLE Existential Analysis, developed by Längle, does not follow a hermeneutical epistemology.

Although Längle may not be very sympathetic to the term, I would argue that his paradigm has a distinctly postmodern touch. Due to its hermeneutical epistemology, I see EA has much more in common with social constructionism (Gergen 2001) and with narrative-focused therapies (White M & Epston D 1990), – than with traditional logotherapy.

[6] *auf der einen Seite die Existenz – auf der anderen Seite alles, was zur Faktizität gehört*

[7] *Tatsächlich könnte ich im Ernst auch gar nicht sagen: „meine Person" – eine Person „habe" ich ja nicht, sondern je meine Person „bin" ich. In the same paragraph, Frankl removes the identity of the 'me' from the psychophysical: "(...) die Person ein Psychophysicum „hat" – während sie ein Geistiges „ist"."*

References

Espinosa N (2006) Una nueva aportación psicoterapéutica: el Análisis de la Existencia de Alfried Längle. In: Monografías de Psiquiatría, 18, 1, 23–37
Frankl V (1988) Der unbewusste Gott. München: Kösel
Gadamer H-G (1960) Wahrheit und Methode: Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik. Tübingen: Mohr Siebeck
Gergen K J (2001) Social Construction in Context. London: Sage
Heidegger M (1923/2018) Ontologie. Hermeneutik der Faktizität. Martin Heidegger Gesamtausgabe. Frankfurt: Vittorio Klostermann
Heidegger M (1927) Sein und Zeit. Tübingen: Max Niemeyer
Längle A (1993) Personale Existenzanalyse. In: Längle A (Hg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag, 133–160
Längle A (2000) (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
Längle A (2007) Das Bewegende spüren. Phänomenologie in der (existenzanalytischen) Praxis. Existenzanalyse 24, 2, 17–29
Längle A (2014) Die Aktualisierung der Person. Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz. Existenzanalyse 31, 2, 16–26
Mancilla M (2013) Experiencia de la historicidad e historicidad de la experiencia: el mundo como espacio hermenéutico ("Historical experience and historicity of the experience: the world as hermeneutical space"). Alpha (Osorno), 36, 177–190
Sassenfeld A (2016) El espacio hermenéutico. Santiago de Chile: Sodepsi
White M & Epston D (1990) Narrative means to therapeutic ends. New York: Norton

Zur Person des Autors:

Gabriel Traverso
Clinical psychologist, psychotherapist of couples and adults
Director of the Chilean Institute of Existential Analysis (ICAE)
Professor at the Universidad Academia de Humanismo Cristiano,
Faculty Member of
Psychotherapy
Member of the Board of Directors of the Chilean Society of Clinical Psychology.

Anschrift des Verfassers:

Gabriel Traverso
ICAE, Instituto Chileno de Análisis Existencial
Bremen 585 Ñuñoa
Santiago – Chile
contacto@icae.cl

DIE FRAGE NACH DEM GUTEN LEBEN ALS ZÜNDFUNKE FÜR DIE PRAXIS-FORSCHUNG

30 Jahre empirische Forschung in der Existenzanalyse

Astrid Görtz

Dieser Beitrag ist eine kurze Reise durch 30 Jahre Forschungsaktivitäten innerhalb der GLE, von der Pionierphase Anfang der 1990er bis heute, nach etwa 150 Forschungsgesprächen mit Alfried und Silvia Längle.

KEY WORDS: empirische Forschung, phänomenologische Forschung

THE QUESTION OF GOOD LIFE AS INITIAL SPARK FOR PRACTICE RESEARCH
30 years of empirical research in Existential Analysis

This contribution is a short journey through 30 years of research activity within the GLE, from the pioneering stage in the beginning of the 1990s until today, following around 150 research conversations with Alfried und Silvia Längle.

KEY WORDS: empirical research, phenomenological research

Wir schreiben das Jahr 1991

Das Psychotherapiegesetz ist seit einem Jahr in Kraft, die Diskussionen in den Ausbildungsvereinen um die Anerkennung sind voll im Gange. Auch in der GLE. Es besteht eine kontroverse Auffassung zu Viktor Frankl um die Bedeutung der Selbsterfahrung im Rahmen der Psychotherapieausbildung. Wie vermutlich den meisten Leserinnen und Lesern bekannt ist, legte Frankl im Frühjahr 1991 auf der Jahrestagung in Hannover den Ehrenvorsitz der GLE zurück. Man könnte dieses Datum als Geburtsstunde der neuen Existenzanalyse, wie sie von Alfried Längle in den darauffolgenden Jahren entwickelt wurde, bezeichnen, vor ziemlich genau 30 Jahren. Alfried Längle vollzog die „emotionale Wende" – weg von einer sehr kognitiv geprägten, appellativen Form der Gesprächsführung in der Logotherapie, hin zu einer radikal *phänomenologischen*, am Fühlen und Erleben anknüpfenden Existenzanalyse.

Für die Forschung bedeutete dieser Neubeginn eine Chance, zumal es bis dahin noch wenig systematische Forschung in unserer Psychotherapie-Richtung gab. Für die Anerkennung nach dem Psychotherapiegesetz war es aber eine notwendige Voraussetzung, die Wissenschaftlichkeit der Methode auch mit empirischen Forschungsergebnissen nachzuweisen. Im Jahr 1993 gab es zwar in vielen einzelnen Werken verstreut empirische Belege für die Wirksamkeit der Logotherapie, diese waren jedoch bis dahin nicht systematisch aufgearbeitet worden. Alfried Längle beauftragte mich damals mit einer Zusammenschau der vorhandenen empirischen Forschung. So machte ich mich daran, die vorhandene Literatur, die mir Alfried in Form von Bücherstapeln in die Hand drückte – man arbeitete damals noch mit echten, gebundenen Büchern! – möglichst vollständig auf die darin enthaltenen Gruppenstudien und Fallbeispiele durchzuarbeiten. Diese Zusammenstellung bildete das gemeinsam mit Alfried Längle verfasste Kapitel zu „Publikationen und Diskussion der psychotherapeutischen Methode in der Fachliteratur" für den Antrag. Gemeinsam mit anderen Nachweisen wie der bisherigen Kongress- und Ausbildungstätigkeit und der schon damals vorhandenen internationalen Vernetzung der GLE war es sicher eine wichtige Grundlage für die Anerkennung der Existenzanalyse als methodenspezifische Ausbildungseinrichtung (Görtz & Längle 1993).

Frankl hatte in seinen Büchern einige Fallstudien beschrieben, vor allem zu den Diagnosen Angstneurose, Zwangsneurose und Sexualneurose. Darin stellte er hauptsächlich die Methoden der Paradoxen Intention und der Dereflexion dar. Diese Fallvignetten würden schon allein auf Grund ihrer Kürze – sie gingen manchmal nur über wenige Absätze oder maximal ein bis zwei Seiten – den heutigen Anforderungen an „Single Case Studies" nicht annähernd genügen. Vor allem amerikanische Autoren befassten sich in den 1980er Jahren mit Fallgeschichten von unheilbarer Krankheit oder unabänderlichem Leid. Es fällt auf, dass Frankl zwar einige Fälle von existentiellem Vakuum beschrieben hatte, jedoch zum Beispiel keinen einzigen Fall von Depression. Die ersten diesbezüglichen Fallberichte stammten von Alfried Längle selbst (z.B. Längle 1988, 1991) sowie von einigen anderen Autoren, teilweise aus den USA. Ebenso war es Frankls Schülern und Wegbegleitern vorbehalten andere klinische Bilder wie Psychosen, Multiple Personality Disorder, sozial abweichendes Verhalten und psychosomatische Beschwerden – bei Frankl finden sich vereinzelte Fälle wie etwa eine „Magenneurose" – in mehr oder

weniger ausführlichen Fallberichten darzustellen.
Im Zuge der Zusammenschau von in Bibliotheken zugänglichen quantitativen Studien zur Logotherapie stellte ich fest, dass zu Beginn der 1990er Jahre die Forschungslage in unserer Richtung noch recht schmal war, was Gruppenstudien an größeren Stichproben betraf. Eine größere Zahl an Wirksamkeitsstudien mit Mehr-Gruppen-Design gab es lediglich zur Methode der Paradoxen Intention, die im Umfeld der kognitiven Verhaltenstherapie häufig zur Anwendung kam. Auch diese Forschungen fanden in den USA statt.

Forschungskreis und Forschungsprojekte in der GLE

Innerhalb der GLE herrschte in Bezug auf Forschung damals ein Pioniergeist. Alfried Längle gründete den Forschungskreis, dem über die Jahre viele Persönlichkeiten aus dem Ausbildner*innen-Team, an Forschung interessierte Kolleg*innen und in späteren Jahren hauptamtliche Mitarbeiter*innen aus dem Fachgebiet der Psychologie, die profunde Statistik-Kenntnisse mitbrachten, angehörten. Nach Karin Kalteis hatte über viele Jahre Andreas Harbich diese Funktion inne. In der Anfangsphase war der Forschungskreis von dem Gedanken beseelt, die Existenzanalyse mit den Methoden der quantitativen Forschung auf eine solide empirische Basis zu stellen. Zwei große Forschungsprojekte sollten in den ersten Jahren im Fokus stehen: eine stationäre Evaluationsstudie mit einem Vergleich verschiedener Psychotherapiemethoden im Suchtkrankenhaus Maria Ebene in Vorarlberg – in Kurzform: „die **Maria-Ebene-Studie**“ (vgl. Längle et al. 2000a) – und eine multizentrische Studie mit niedergelassenen Psychotherapeut*innen – kurz: „**die multizentrische Studie**“ (vgl. Längle et al. 2005). Bereits in den Jahren davor hatte Alfried gemeinsam mit Christine Orgler die **Existenz-Skala** entwickelt (Längle et al. 2000b, Orgler 2000). Damit war ein wichtiger Schritt getan, um die Theoreme der Existenzanalyse – damals noch vor der Formulierung der Grundmotivationen, an den Schritten der Sinnerfassungsmethode angelehnt – quantitativ zu erfassen. Später kam der „**Test zur Erfassung der Existentiellen Motivation**“ (TEM, Eckhardt 2001) dazu, an dessen revidierter Neu-Fassung gearbeitet wird. In der Organisation und Durchführungsbegleitung der oben genannten beiden quantitativen Studien lernten wir als Forscher*innengruppe die Faszination und zugleich die Tücken des außeruniversitären Forschens kennen. In spätabendlichen Diskussionen wurde an der Entwicklung von Studien-Designs gefeilt, die unsere Fragestellungen sinnvoll abbilden sollten, wurden die Möglichkeiten und Grenzen von quantitativer Messung diskutiert. Bis heute trifft sich der Forschungskreis regelmäßig fünfmal im Jahr – vor der Pandemie in den privaten Räumlichkeiten der Familie Längle, wo es sich ausgesprochen gut sinnieren und diskutieren lässt, seither online.
Seit den Anfängen sind zahlreiche – z.T. mit öffentlichen Mitteln geförderte – Forschungsprojekte sowie Dissertationen, Diplomarbeiten und Masterarbeiten zu empirischen Forschungsthemen entstanden, die von Alfried Längle und anderen Mitgliedern des Forschungskreises geplant und betreut wurden. Etliche widmeten sich der Existenz-Skala, die mittlerweile in zahlreiche Sprachen übersetzt worden ist (englisch, spanisch, tschechisch, russisch, finnisch, türkisch, kroatisch, polnisch, ungarisch), dem TEM, anderen existenzanalytischen Erhebungsinstrumenten wie etwa einem Anamnese-Instrument bei Kindern und Jugendlichen (Leiss et al. 2000). Andere Themen können hier nur beispielhaft herausgegriffen werden wie etwa die Erhebung der Sinnfrage in der Bevölkerung (Tutsch et al. 2000), die Evaluation der Ausbildung (Drexler & Görtz 1997), die Zufriedenheit mit existenzanalytischer Psychotherapie (Laireiter et al. 2000) oder die Wirksamkeitsforschung (Scheyer 2011). Etliche empirische Forschungsarbeiten entstanden auch in Russland (z.B. Osin 2009, Ukolova et al. 2014, Shumskiy et al. 2017, Shumskiy & Klimochkina 2018)

Lebensqualitätsforschung

Mein persönliches Forschungsinteresse lag – ursprünglich aus der psychologischen Diagnostik kommend – auf dem Gebiet der Lebensqualitätsforschung. Anfang der 1990er Jahre wurde der Begriff der Lebensqualität in den gesellschaftlichen Bereichen Politik, Ökonomie und Gesundheitswesens sowie in den akademischen Disziplinen Psychologie, Soziologie, und Medizin häufig – teilweise geradezu inflationär – verwendet. Es erschien mir naheliegend, ihn gerade in unserem Feld der existenziellen Psychotherapie als Kriterium für die Wirksamkeitsforschung heranzuziehen. Gleichzeitig war mir klar, dass der begriffliche Rahmen, wie Lebensqualität gefasst und definiert wird, mit dem Ausgangspunkt der Forschung und den damit verbundenen Methoden eng verknüpft ist. Diese unterschiedlichen Begriffsrahmungen wollte ich nicht bloß theoretisch ergründen, sondern mir auch praktisch erarbeiten. So kam es im ersten Teil meiner Studie zur Entwicklung eines „Fragebogens zur existentiellen Lebensqualität“. Dieser erwies sich als gut geeignet, Veränderungen zwischen Therapiebeginn und The-

rapieabschluss in Zahlen abzubilden, und zwar auf der Ebene des „**existentiellen Wohlbefindens**“ (Görtz 2005). Die Steigerung des existentiellen Wohlbefindens war für Patienten nach einem stationären Alkoholentzug mit anschließender stationärer Psychotherapie in keinem anderen erfassten Bereich so deutlich ausgeprägt. Was mich im Zuge der Fragebogen-Entwicklung darüber hinaus besonders freute, war der Umstand, dass es im Fall des Existentiellen Wohlbefindens gelang, mit einem strengen statistischen Verfahren – nämlich der Rasch-Analyse – die existentiellen Grundmotivationen auf der psychodiagnostischen Ebene der Befindlichkeit als voneinander abgrenzbare Dimensionen empirisch-mathematisch nachzuweisen, zumindest für die – allerdings heterogene – Gruppe von etwa 230 Suchtpatient*innen im Rahmen der Maria-Ebene-Studie.

Die Frage nach dem guten Leben

Neben dem Versuch der Quantifizierung von Lebenszufriedenheit und existentiellem Wohlbefinden enthielt die Forschungsarbeit einen zweiten, nämlichen qualitativen Teil. Mit 15 Patienten führte ich Interviews durch. Dabei bildete die Frage nach dem guten Leben einen passenden thematischen Rahmen. Doch im Zuge der Auswertung nach der Methode der Inhaltsanalyse, die ein Aggregieren von Kategorien vorsieht, merkte ich, wie „dünn“ die daraus resultierenden Aussagen blieben. Alles, was im persönlichen Gespräch mit den Patienten mitgeschwungen hatte, ging durch die Reduzierung auf den bloßen *Inhalt* des Gesprochenen verloren. Was die Patienten „eigentlich“ ausdrückten, blieb auf der Strecke. Sehr bald war klar, dass diese Methodik nicht geeignet ist, das phänomenologische Arbeiten in der Existenzanalyse und die für unsere Richtung bedeutsamen Veränderungen im therapeutischen Prozess zu erfassen.

Ungefähr zu dieser Zeit trat Christine Krempl, eine Ausbildungskandidatin, an mich heran, die eine Abschlussarbeit im Bereich der Forschung machen wollte. Sie arbeitete mit Insassen einer Haftanstalt und wollte die Gespräche mit diesen Personen noch etwas systematischer auswerten. Sehr rasch entschied sie sich, ihnen die Frage nach dem guten Leben zu stellen. Im Forschungskreis entwickelten wir in der Folge gemeinsam die Fragen zum Lebensqualitätsinterview weiter, so wie dieses bis heute in verschiedenen Forschungsprojekten durchgeführt wird. Faszinierend und berührend war und ist es, im gemeinsamen phänomenologischen Schauen immer tiefer zu erfassen zu versuchen, was Menschen mit unterschiedlichem Lebenshintergrund – Patienten oder Nicht-Patienten – bei der Frage bewegt „Was bedeutet für Sie ein gutes Leben?“

Diese Frage, so zeigt es sich immer wieder in den unterschiedlichsten Forschungssettings, vermag Menschen tief anzusprechen. Für manche ist es eine große, herausfordernde Frage und führt vielleicht zu einem Ausweichen, zu einem Zaudern oder einem Stocken. Immer eröffnet sie einen Raum, sich zu zeigen im Umgang mit sich und dem eigenen Leben. Im geduldigen oftmaligen Hinhören der Auswerter*innen – die Interview-Antworten werden immer auf Tonträger aufgezeichnet und in der Gruppe wieder und wieder angehört, oft fünfmal, sechsmal dieselbe Passage – eröffnet sich ein Blick in die Tiefe der Person, auf ihr Vermögen und ihr Leiden, darauf, wie sie gerade in ihrem Leben vor uns steht. Daraus entstanden die ersten Arbeiten zur Entwicklung der phänomenologisch-hermeneutischen Methode (Längle S et al. 2006, Längle S 2007). Besonders spannende Einblicke in die therapeutische Wirksamkeit brachte die Kombination von quantitativen Tests und einer phänomenologischen Interview-Auswertung bei Einzelfällen (Längle S & Görtz 2013).

Darüber hinaus kam phänomenologisch-hermeneutische Methodik auch bei anderen Fragestellungen zur Anwendung (Görtz 2007, König 2008).

Die Verbindung von quantitativer und qualitativer Erfassung des therapeutischen Prozesses ist mittlerweile der Normalfall, so auch in zwei größeren Projekten, die aktuell vom Forschungskreis betreut werden: eine Studie in der niedergelassenen Praxis, die von Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision getragen wird, und eine weitere Studie im stationären Bereich, in der Langezeit-Therapiestation Carina in Feldkirch (Näheres dazu findet sich auf der Homepage der GLE-International).

In den letzten Jahren hat Silvia Längle die phänomenologisch-hermeneutische Methode in ihren wissenschaftstheoretischen Grundlagen und ihrer konkreten Anwendung detailliert beschrieben (Längle S 2007, 2015, Längle S & Häfele-Hausmann 2016). Derzeit wird die Methode in der so genannten „Carina-Studie“ (benannt nach der Therapiestation Carina in Vorarlberg, wo die Patient*innen-Interviews durchgeführt werden) im Rahmen eines kombinierten qualitativ-quantitativen Studien-Designs angewendet. Mit Spannung erwarten wir erste Ergebnisse in naher Zukunft. Die Studierenden und Kandidat*innen, die an diesem Projekt mitarbeiten, sind mit Engagement und Freude bei dieser Form des Forschens dabei – ein Forschungsbemühen, das im geduldigen Hinschauen, Hinfühlen und Hinspüren in den Inhalt der Worte, die Struktur der Sprache, den Sprachfluss, die Stimme, etc. und unter wiederholtem Einklammern des Eigenen, Dazugestellten, dem Patienten nicht Zugehörenden eine

Nähe zum phänomenologischen therapeutischen Arbeiten aufweist. Die Begeisterung der Forscher*innen zeigt sich nicht zuletzt darin, dass die Master-Studierenden des Universitätslehrgangs Salzburg viele Stunden für das Transkribieren, das gemeinsame Auswerten und das schriftliche Darstellen des Forschungsprozesses aufwenden. Einen akademischen Abschluss könnte man vielleicht auch leichter erlangen... Der „Zündfunke“ für eine der Existenzanalyse gemäße Praxis-Forschung ist spürbar übergesprungen.

Literatur

Drexler H, Görtz A (1997) Resumé aus der Auswertung der Fragebogenaktion über die Ausbildung der GLE. Existenzanalyse 14/ 1, 39–41

Eckhardt P (2001) Skalen zur Erfassung existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben. Existenzanalyse 18, 1, 35–39

Görtz A (2005) Existentielle Lebensqualität: ein Outcome-Kriterium in der Psychotherapieforschung. Psychotherapie Forum 13/2, 61–68

Görtz A (2007) Phänomenologische Diagnostik mit dem TAT bei Jugendlichen. Existenzanalyse 24/2, 65–75

Görtz A, Längle A (1993) Antrag für die Anerkennung der Existenzanalyse als methodenspezifische Ausbildungseinrichtung für Psychotherapie. GLE-Verlag

König R (2008) Existenzanalytisch-phänomenologische Herangehensweise an projektive Verfahren am Beispiel des Scenotests. Masterthesis Schloss Hofen

Laireiter A-R, Schirl Ch, Kimeswenger I, Längle A, Sauer J (2000) Zufriedenheit mit Existenzanalyse. Ergebnisse einer katamnestischen Feldstudie zur Patientenbeurteilung von existenzanalytisch-logotherapeutischer Psychotherapie. Existenzanalyse 17/ 3, 40–50

Längle A (1988) Befreiung zum Sein. In: Längle A (Hrsg) Entscheidung zum Sein. München: Piper, 68–82

Längle A (1991) Depressive Verstimmung und Persönlichkeit, depressives Verhalten. Eine Fallstudie zur Interaktion von Psychopharmaka und existenzanalytischer Psychotherapie. In: Danzinger R (Hrsg) Psychodynamik der Medikamente. Interaktion von Psychopharmaka mit modernen Therapieformen. Berlin: Springer, 47–54

Längle A, Görtz A, Rauch J, Jarosik H, Haller R (2000a) Effektivitätsstudie zur Existenzanalyse. Existenzanalyse 17/3, 17–29

Längle A, Orgler Ch, Kundi M (2000b) Die Existenzskala (ESk). Göttingen: Beltz-Hogrefe

Längle A, Görtz A, Probst C, Probst M, Lopatka C, Kubin M, Steinert K (2005) Wie wirksam ist existenzanalytische Psychotherapie: ein Projektbericht zur Existenzanalyse. Psychotherapie Forum 13/2, 54–60

Längle S (2007) Phänomenologische Forschung in der Existenzanalyse. Existenzanalyse 24/2, 54–61

Längle S (2015) Methode zur Praxis hermeneutisch-phänomenologischer Forschung. Existenzanalyse 32/2, 64–70

Längle S, Görtz A, Steinert K, Krempl Ch (2006) Was wäre ein gutes Leben? Erste Ergebnisse einer Befragung von Inhaftierten. Existenzanalyse 23/2, 64–68

Längle S, Görtz A (2013) Lebensqualität vor und nach stationärer Suchttherapie. Quantitative und qualitative Forschungsergebnisse im Vergleich. Existenzanalyse 32/2, 51–63

Längle S, Häfele-Hausmann S (2016) Übungen zur phänomenologischen Methode. Existenzanalyse 33/2, 65–74

Leiss U, Wurst E, Herle M, Polazeck B, Tutsch L (2000) Existenzanalytische Exploration für Kinder und Jugendliche. Existenzanalyse 17/3, 30–39

Orgler Ch (2000) Die Existenz-Skala (ESK). Ein existenzanalytisches Diagnostikum für Forschung und Praxis. Existenzanalyse 17/ 3, 56–62

Osin E (2009) Subjective Experience of Alienation: Measurement and Correlations. Existenzanalyse 26/1, 4–11

Scheyer D (2011) Verbesserung selbst bei Therapieabbruch. Diplomarbeit, Universität Wien

Shumskiy V B, Osin,E N, Ukolova E M (2017) PSychometrics in pursuit of existence: A new version of the Test of Existential Motivations. Existenzanalye 34/2, 123–137

Shumskiy V B, Klimochkina A Y (2018) Religiosity and Existential fulfillment in Muslim and Buddhists living in Russia. Existenzanalyse 35/2, 19–30

Tutsch L, Drexler H, Wurst E, Luss K, Orgler C (2000) Ist Sinn noch aktuell? Existenzanalyse 17/3, 4–16

Ukolova E M, Shumsky V B, Osin E N (2014) TEMIR – A Test to Measure Existential Motivations in Interpersonal Relationships: Factorial Structure, Reliability and Validity. Existenzanalyse 31/2, 4–12

Zur Person der Autorin:

Astrid Görtz

Klinische Psychologin, (Lehr-)Psychotherapeutin, (Lehr-)Supervisorin, Ausbildnerin für Psychotherapie, Universitätslektorin

Anschrift der Verfasserin:

Mag.ª Dr.in Astrid Görtz

Breitenfurter Straße 376/10/17

A – 1230 Wien

astrid.goertz@existenzanalyse.org

TRÄUME AUS PHÄNOMENOLOGISCHER SICHT[1]

Claudia Reitinger

Der folgende Artikel beschäftigt sich mit unterschiedlichen phänomenologischen/existentiellen Herangehensweisen des Traumverstehens. Dabei soll gezeigt werden, auf welch unterschiedliche Weise die Phänomenologie in Bezug auf Träume angewandt wird. Nach der Darstellung der Ansätze von Medard Boss, Carl Craig und Clark Moustakas wird in einem letzten Teil eine existenzanalytische Lesart von Träumen beschrieben, die sich auf die Phänomenologie als Methode und die vier Grundbedingungen menschlicher Existenz stützt und anhand eines Fallbeispiels veranschaulicht.

SCHLÜSSELWÖRTER: Traum, Phänomenologie, Fallbeispiel, Daseinsanalyse, Existenzanalyse

DREAMS SEEN FROM A PHENOMENOLOGICAL PERSPECTIVE

The paper elucidates different phenomenological approaches of dream analysis. On the one hand it describes the similarities of these approaches, and on the other hand different ways of understanding phenomenology in dream analysis are outlined. After explaining the methods of Medard Boss, Carl Craig and Clark Moustakas, a specific existential analytic understanding of dreams is presented, which combines phenomenology as a method with the four conditions of human existence.

KEY WORDS: dreams, phenomenology, case study, Daseinsanalysis, Existential Analysis

1. Einleitung

Im Traum kreiert unsere Phantasie ihre ganz eigene Welt. Wir finden uns an sonderbaren oder ganz alltäglichen Orten wieder, begegnen Freunden, Familienmitgliedern oder fiktiven Wesen, verknüpfen Dinge miteinander, die in Wirklichkeit scheinbar nichts miteinander zu tun haben, springen durch Zeit und Raum oder schweben über dem Boden, ohne dass uns irgendetwas daran eigenartig erscheint. Wir erleben uns als autonom und sind dennoch unfrei wie Marionetten auf einer hinter unserem Rücken von uns selbst kreierten Bühne.

Jede Nacht erleben wir im Traum rätselhafte Dinge. Während manche Menschen Träume als bereichernd und interessant erleben, schenken andere ihren Traumerfahrungen nur wenig Beachtung. Manchmal erinnern wir uns vage an abstruse Bilder und sind verwundert darüber, was wir für einen „Blödsinn" geträumt haben.

Im Laufe der Menschheitsgeschichte wurde der Traum auf sehr unterschiedliche Weise verstanden, wobei der Zugang zu Träumen stark an das vorherrschende Menschen- und Weltbild der jeweiligen Zeit geknüpft ist. Theologische und metaphysisch-naturphilosophische Erklärungsmodelle wurden zunehmend von naturwissenschaftlichen Zugängen abgelöst. Psychologische Ansätze sind im Vergleich dazu, wie lange sich die Menschheit schon mit Träumen auseinandersetzt, noch sehr jung.

Die Traumdeutung Freuds liegt erst gut hundertzwanzig Jahre zurück. Ungeachtet dessen, dass seine Annahmen zur Deutung des Traums teils kritisch gesehen wurden und werden, ist seine These, dass Träume sinnhafte Gebilde sind, die uns etwas über das Innenleben des Träumenden aussagen, der Ausgangspunkt aller weiterer psychotherapeutischer Erklärungsmodelle. So hat Freud auch den Weg für eine phänomenologische Lesart von Träumen bereitet, die historisch vor allem mit den Namen Ludwig Binswanger und Medard Boss verknüpft ist. Die Kritik an Freud, insbesondere an der Methode der freien Assoziation, der Unterscheidung zwischen manifestem (dem konkrete Trauminhalt) und latentem Traum (dem eigentlichen Traumgedanken) und der Symboldeutung, haben den Boden für ein phänomenologisches Traumverstehen bereitet, das darum bemüht ist, den Trauminhalt und das Erleben des Träumenden aus sich selbst heraus zu verstehen, ohne davon auszugehen, dass sich der eigentliche Traumgedanke hinter dem Geträumten versteckt.

Ich werde im folgenden Artikel in einem ersten Teil drei unterschiedliche phänomenologische Ansätze vorstellen, um einen Eindruck davon zu vermitteln, was es bedeuten kann, phänomenologisch mit Träumen zu arbeiten.

In einem zweiten Teil wird eine Lesart von Träumen auf Basis der phänomenologischen Haltung der Existenzanalyse und deren Verbindung mit dem Strukturmodell anhand eines Traumbeispiels vorgestellt.

2. Phänomenologisches Traumverstehen – ein kurzer Überblick

Die detailliertesten Arbeiten zum Thema ‚phänomenologisches Traumverstehen' finden sich in der Daseinsanalyse, allen voran bei Medard Boss (1953, 1987). Eine neuere Arbeit hat Clark Moustakas (1996) vorgelegt. Er

[1] Der folgende Artikel ist ein leicht abgeänderter Auszug aus dem Buch ‚Existenzanalytisches Traumverstehen', im Erscheinen 2021.

entwickelt ein Modell für ein existentielles Traumverstehen auf Basis der Existentialien von Heidegger. Einzelne Überlegungen zum Thema Traum finden sich auch bei Erik Craig und Stephen J. Walsh (1993), Emmy van Deurzen (2012).

Obgleich sich phänomenologische Ansätze des Traumverstehens durchaus voneinander unterscheiden, gehen sie alle von der geteilten Annahme aus, dass sie nichts in den Traum hineinlegen möchten, was nicht von sich aus im Traum gefunden werden kann. Einfach gesagt ist der Traum aus dem Blickwinkel der Phänomenologie als ganz „normale" Erfahrung zu behandeln. Unser Erleben im Traum unterscheidet sich an sich nicht von unserem Erleben im Wachzustand, wenngleich in der Traumwelt Dinge geschehen, die in der Realität oft unmöglich sind. Die Traumwelt ist, solange wir uns in ihr aufhalten, eine wirkliche Welt. Unsere Erlebnisse sind wirkliche Erlebnisse. Unsere Gefühle wirkliche Gefühle. Und auch wir selbst sind wirklich wir selbst. In diesem Sinne versteht die Phänomenologie in einer ersten Annäherung Träume als „wirkliche" Erfahrungen (vgl. Boss 1975, 117). Von diesem Blickwinkel her behandelt sie Traumbilder ebenso als das, was sie sind, in dem Sinne, dass der im Traum auftauchende Schwan wirklich ein Schwan ist, die Menschen, denen wir begegnen, wirkliche Menschen, Geister wirkliche Geister. Das bedeutet, dass nichts im Traum für etwas anderes steht. Auf Basis der Phänomenologie gibt es für diese Art der Symboldeutung und der Unterscheidung zwischen manifestem und latentem Traum keine Rechtfertigung.

Im Sinne der Phänomenologie als Methode oder Haltung geht es darum, den Traum und das Erleben des Träumenden aus sich heraus zu verstehen, ebenso wie wir das in der Existenzanalyse auch bei Realerlebnissen versuchen. Dadurch, dass mögliche Interpretationen und Vorannahmen im Sinne der Epoché eingeklammert werden, erschließt sich im offenen Anfragen Schritt für Schritt der subjektive Gehalt des Traums.

3. Phänomenologisches und existentielles Traumverstehen: Medard Boss, Erik Craig und Clark Moustakas

Um eine Idee von unterschiedlichen phänomenologisch – existentiellen Traumzugängen zu bekommen, werde ich im Nachfolgenden die Zugänge von Medard Boss, Erik Craig und Clark Moustakas vorstellen und anhand von Traumbeispielen verdeutlichen.

3.1 Daseinsanalyse: Medard Boss

Die am detailliertesten und mit zahlreichen Fallbeispielen beschriebene phänomenologische Traumanalyse findet sich bei Medard Boss in den beiden Werken ‚Es träumte mir vergangene Nacht' (1975) und ‚Der Traum und seine Auslegung' (1953). Boss geht in seiner Anthropologie von Heideggers Menschenbild des Daseins, das in-der-Welt-ist, aus. Der Mensch ist demgemäß ein weltoffenes Wesen, das in ständiger Beziehung und in ständigem Austausch mit seiner Umwelt und den anderen ist. So sind wir ständig Antwortende auf das, was uns „aus" der Welt entgegenkommt. Auf dieser anthropologischen Grundlage versteht Boss psychische Gesundheit als Freiheit und Pathologie als einen Mangel von Freiheit bzw. Weltoffenheit, wobei diese beiden Bereiche als zwei Pole verstanden werden können, zwischen denen sich jeder Mensch bewegt. Ein Mensch kann dann gesund genannt werden, wenn ihm „quantitativ und qualitativ mindestens in einem durchschnittlichen Maße die ein menschliches Dasein konstituierenden Verhaltensmöglichkeiten anlagehaft mitgegeben wurden und dem es seine Mitwelt verstattet, sich alle seine wesentlichen Verhaltensmöglichkeiten gegenüber dem Begegnenden anzueignen, sie zu einem eigentlich seiner Natur gemäßen Selbstsein zu versammeln und frei über deren Vollzug zu verfügen. Krank dagegen sei ein Mensch, sobald ihm etwas an solcher Freiheit fehlt" (Boss 1982, 204).
Einfach formuliert könnte man sagen, dass ein gesunder Mensch sowohl die Freiheit besitzt, sich in eine Offenheit zu begeben, als auch die Freiheit besitzt sich gegenüber anderen so zu verhalten und auf sein eigenes Leben bezogen so zu handeln, wie es ihm selbst entspricht.
Daher lautet für Boss die grundlegende Frage: Wie offen sind wir für dieses In-der-Welt-sein, wofür sind wir offen, wofür nicht, und was ist unsere Antwort auf das, was uns entgegenkommt. Dies betrifft den Wachzustand gleichermaßen wie Traumerfahrungen.

Soll ein Traum auf dieser Basis verstanden werden, so stellen sich nach Boss die folgenden Fragen:

1. „Für welche Gegebenheiten ist jeweils ein Mensch in einem gegebenen Augenblick offen genug, um ihnen Einlaß in seinen Weltbereich ans Vernehmen gewähren zu können?" (Boss 1987, 61)
   Das In-der-Welt-Sein des Daseins ist grundsätzlich durch eine Offenheit in Bezug auf das ihn Umgebende bestimmt. Der Mensch ist ein weltoffenes Wesen. Im Wachen genauso wie im Träumen stellt sich aus diesem Blickwinkel die Frage, wofür der Mensch

in seiner Existenz offen ist. Im Traum umfasst dies alles, was darin vorkommt; alle Personen, Tiere, Gegenstände, Geschehnisse, Verhaltensweisen, ob er im Traum alleine ist oder mit anderen. Ebenso ist von Bedeutung, in welcher Umgebung der Traum spielt. So macht es beispielsweise einen Unterschied, ob der Traum an einem bekannten oder einem fremden Ort spielt, in der Natur, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder am Arbeitsplatz. Eine vollständige Antwort beinhaltet ebenso, wofür der Träumende nicht offen ist. Begegnet einem Träumenden beispielsweise eine schöne Frau, die ihn anzieht, läuft er jedoch vor ihr weg, so wissen wir, dass der Träumende für eine Beziehungsaufnahme eben nicht offen war.

2. „In welcher Weise ist er vernehmend und antwortend auf dieses ihm Begegnende bezogen?“ (Boss 1987, 61)
   Dazu zählt das (emotionale) Erleben und das Verhalten des Träumenden in Bezug auf das Traumgeschehen. Der Mensch ist nach Heidegger immer schon so oder anders gestimmt. Die Grundstimmung ist quasi die Basis auf der sich andere kürzer anhaltende emotionale Reaktionen abspielen. Was ist nun die Grundstimmung des Träumenden? Ist sie ängstlich, freudig, zurückhaltend, gestresst? Was geschieht im Traum und wie ändert sich das emotionale Erleben? Wie verhält sich der Träumende gegenüber dem, was ihm begegnet?

Haben wir verstanden, wofür der Träumende offen ist und wofür nicht, welche Stimmung in ihm entsteht und wie er sich verhält, endet für Boss das phänomenologische Traumverstehen und wir haben das Wesentliche der „Traumexistenz“ erfasst. Jegliche weitere Phantasie den Traum betreffend – beispielsweise eine subjekt- oder objektstufige Deutung – führen für Boss vom eigentlichen Traumgeschehen weg und sind eine Interpretation, die mit dem Traum an sich nichts zu tun haben bzw. nichts zu tun haben müssen, selbst wenn sich dadurch spannende therapeutische Wege auftun würden.

Mit dem dritten Fragebereich wechseln wir vom phänomenologischen Verstehen zur therapeutischen Intervention. Für Boss sind die Bereiche des Traumverstehens und des therapeutischen Nutzens klar voneinander getrennt.

3. Für welche analogen Bedeutungsgehalte ist der Träumende im anschließenden Wachzustand hellsichtiger geworden? (vgl. Boss 1975, 41f.)
   An dieser Stelle verlassen wir den Traum und schlagen eine Brücke zum Wacherleben des Träumenden. Kennt der Träumende die Gefühle, Reaktionen, Stimmungen und Verhaltensweisen aus seinem Leben oder laufen sie in eine konträre Richtung? Wie versteht der Träumende dieses Erleben? Wie ist es in seine Geschichte einzubetten? Was bleibt unverstanden?
   Ob und auf welche Weise sich eine Brücke zwischen dem Trauminhalt und dem Wachzustand des Träumenden bauen lässt, ist für Boss nicht eindeutig. Klar ist, dass träumen und wachen zwei unterschiedliche Zustände ein und desselben Menschen sind und beides seine geschichtliche Kontinuität ausmacht. Eine Verbindung zwischen Trauminhalt und Wachzustand lässt sich für Boss nur durch eine sorgfältige Analyse knüpfen.

Wenden wir uns einem Beispiel von Boss zur Veranschaulichung dieser Haltung zu:
Ein zwanzigjähriger, psychisch gesunder Rekrut der Schweizer Armee träumt:
„Plötzlich sehe ich einen Goliath von gräßlichem, gefährlichem Aussehen hinter mir in etwa 100 m Distanz. Er rannte hinter mir her und ich rannte davon, so schnell ich nur konnte, aber der Abstand zwischen ihm und mir wurde immer kleiner und kleiner. Dann war er schon so nahe, daß er mich beim nächsten Schritt erwischen mußte. Er trat denn auch mit einem seiner Riesenfüsse auf mich, so daß ich zwischen zwei seiner Zehen eingeklemmt wurde. Es war nur noch eine Frage von Sekunden, daß er mich ganz zerquetschen würde. Dann stieß er noch ein donnerndes, höhnisches Lachen aus. Daran wachte ich auf.“ (Boss 1975, 61)

Was zeigt sich im Traum? (vgl. Boss 1975, 61)
Für Boss erschließt sich der Traum des Rekruten anhand der Stimmung, die den Träumenden begleitet. Der Träumende hat Todesangst. Es gibt nichts im Traum außer ihn selbst und ein übermächtiges Wesen, das ihn verfolgt und ihm Schaden zufügen möchte. Der Träumende selbst ist klein, ohnmächtig und Goliath ganz ausgeliefert. Als sich der Traum zuspitzt und die Todesangst seinen Höhepunkt erreicht, stößt der Riese ein Gelächter aus, das so laut und real ist, dass der Träumende erwacht.
An dieser Stelle ist für Boss die phänomenologische Beschreibung des Traumes zu Ende. Das Wesentliche ist für Boss die Grundstimmung der Todesangst im Traum, die den Menschen als Ganzes erfasst und „die Enge oder Weite des Weltoffenheitsbereichs bestimmt“ (Boss 1975, 61). Die Angst verengt die Traumwelt in dem Sinne, dass es nichts anderes mehr für den Träumenden gibt außer ihn und den Riesen.
Mögliche Fragerichtungen in der psychotherapeutischen Arbeit sind, den Träumenden darauf aufmerksam zu machen bzw. anzufragen, wofür er als Träumender offen ist

und wofür nicht und einen Bezug zum Wachzustand und zum Stellenwert in der Geschichte des Träumers herzustellen. Welche Ängste kennt der Rekrut? Kennt er das Gefühl der Todesangst? Kennt er es sich so klein und ohnmächtig zu fühlen? Wie geht der Rekrut im Wachzustand mit seinen Ängsten um?

3.2 Erik Craig

Der Tradition von Boss folgend beschreibt Erik Craig ein phänomenologisches Traumverstehen, das sich zwar in den wesentlichen Grundzügen mit demjenigen von Boss deckt, jedoch einen stärkeren Fokus auf die ontologische Ebene des Trauminhalts legt. Craig beschreibt zwei wesentliche Phasen des Traumverstehens, (1) die Explikationsphase und (2) die Erhellungsphase. (vgl. Craig et al 1993, 114ff.)

(1) In der Explikationsphase geht es darum, eine möglichst detaillierte und reiche Beschreibung des manifesten Traumes zu erhalten. Das bedeutet ein genaues Nachfragen nachdem der Traum zum ersten Mal erzählt wurde. Was ist ausgelassen worden? Was bleibt am Traumbericht selbst noch unverständlich? Was ist wirklich geschehen? Wo spielt der Traum? Was ist die Stimmung? Es geht in dieser Phase rein darum, das Traumerleben so ausführlich wie möglich zu schildern. Im Sinne der phänomenologischen Epoché wird dabei alles eingeklammert, was nicht tatsächlich zum Traum gehört.

(2) In der Erhellungsphase möchten wir den Traum verstehen und eine Verbindung zum Wachleben des Träumenden knüpfen.
Das Verstehen spielt sich für Craig auf zwei Ebenen ab, der ontischen und der ontologischen. Die ontische Ebene betrifft dabei philosophisch gesprochen die Ebene des Seienden und deckt sich mit unserem alltäglichen Zugang zu der Welt und zu den Dingen.
Die ontologische Ebene bezieht sich auf das Sein der Dinge, Tiere, Gegenstände, Orte usw., die im Traum auftauchen.
Beim phänomenologischen Verstehen des Traums auf diesen beiden Ebenen geht es erneut darum, auch die ontologische Bedeutung für den Träumenden selbst zu erfragen.
Taucht im Traum beispielsweise ein Hund auf, können wir vorerst nur wissen, dass der Träumende für diese „hundhafte" Begegnung im Traum offen war.
Auf der ontischen Ebene würden wir uns den Hund genau beschreiben lassen. Wie ist dieser konkrete Traumhund? Groß, klein, struppig, braun, schwarz? Wie sind Hund und Träumender aufeinander bezogen? Was erlebt der Träumende in Bezug auf diesen ganz konkreten Traumhund?
Auf der ontologischen Ebene wissen wir, dass der Träumende offen war für ein komplexes Lebewesen, ein Haustier, dem bestimmte Eigenschaften zukommen, dem Kommandos gelernt werden können, der ein treuer Begleiter sein könnte, ebenso jedoch gefährlich. Was bedeutet Hund sein für den Träumenden ontologisch gesehen?

Wenn wir diese beiden Ebenen ausreichend erhellt haben, stellt sich die Frage, ob und wie sich eine Brücke zwischen Traumwirklichkeit und Wachwirklichkeit bauen lässt. Craig geht ebenso wie Boss davon aus, dass diese Verbindung besteht. Dies deshalb, weil es immer dasselbe Individuum ist, das diese Erfahrungen macht. Traumwelt und Wachwelt, Traumerfahrung und Wacherfahrung sind quasi zwei Seiten einer Medaille. In der Traumwelt, so könnte man hinzufügen, sind wir im Gegensatz zur Wirklichkeit sogar ausschließlich wir selbst, weil diese Welt gänzlich von uns geschaffen wird.
Wie wird diese Verbindung nun geknüpft? Die Voraussetzung für den Transfer ist ein klares Verständnis der im Traum auftauchenden Phänomene auf der ontischen (primary allusion) und ontologischen Ebene (secondary allusion). In klinischen Studien zeigt sich, dass die Phänomene im Traum homolog zu bestimmten Merkmalen im Wachleben des Träumenden sind. Aus diesem Grund kommt ihnen überhaupt eine therapeutische Relevanz zu: „Dreaming and waking, as two different modes of the same historical existence are manifestly homologous with one another, that is, they appear as constituted by corresponding structures, form and meanings and as lived out in corresponding relationships and proportions." (Craig et al 1993, 132) Grundsätzlich trifft das auch für Traumbilder oder -szenen zu, die auf den ersten Blick bizarr und unverständlich sind, wenn es gelingt, sie durch die phänomenologische Analyse verstehbar zu machen.

Sehen wir uns Craigs Vorgehen an einem seiner Beispiele an:
Penny, a senior in college, dreamed one night of doing her laundry and putting her clothes in her dryer. In her dream, her friend Claire walks into the laundry room dressed in a new suit. Claire stops Penny from proceeding with her laundry and asks if Penny isn't going to clean out the dryer first. Penny doesn't understand this at all, but when Claire hands her a half a cup of water to throw in the dryer and tells her to turn it on, Penny does so. As she watches the water tumbling about, Penny sees all kinds of lint and tiny bugs in it. Just then her dog comes in and jumps up and down in front of the dryer. Penny says, „No, you can't go in the dryer," and then wakes up. (Craig et al 1993, 109)

Zusammenfassender Auszug aus der Traumanalyse von Craig (ebd. 109ff.)
(1) Explikation/Deskription
Penny beschreibt, dass sie im Traum zuerst gut gestimmt war. Sie mag es, ihre Wäsche zu waschen. Im Wachzustand ist sie dabei ganz schön genau und findet die Flusen von anderen Leuten im Trockner widerlich. Insekten machen ihr Angst. Grundsätzlich ist sie perfektionistisch, ebenso wie ihre Freundin Claire, die erfolgreicher ist als sie selbst und gerade einen guten Job bekommen hat. Im Traum war Penny verärgert, weil ihr Claire aufgetragen hat, den Trockner zu säubern. Im Wachzustand wundert sie sich darüber, dass sie ihr Folge geleistet und sich nicht widersetzt hat. Im Traum ist es für sie ganz natürlich, dass ihr Hund dabei ist, den sie sehr mag und während ihrer College Zeit vermisst hat. Die Beziehung zum Hund ist im Traum im Gegensatz zur Beziehung zu ihrer Freundin von einer emotionalen Wärme geprägt.

(2) Erhellungsphase
- Ontische Ebene
Der Rahmen des Traums ist die Erledigung der Wäsche, sowie Sauberkeit im Generellen, etwas das Penny auch im Wachleben sehr wichtig ist.
Während Penny im Traum in Bezug auf den Hund positive Gefühle und Verbundenheit erlebt, zeigt sich in der Beziehung zu ihrer Freundin Claire, dass sie nicht gleichwertig sind. Claire erscheint im Traum autoritär, und Penny fügt sich, obwohl sie Clairs Verhalten ärgerlich stimmt.

- Ontologische Ebene
Ontologisch gesehen zeigt sich, dass Penny für die Beziehungsaufnahme mit dem Hund offen war. Das Hundsein verweist auf eine animalisch-lebendige Dimension in Pennys ansonsten sehr strukturierem und sauberem Leben, die ihr im wirklichen Leben suspekt ist. Im Traum empfindet sie dafür spontane Sympathie. Diese Dimension ist in den Plot Wäsche zu waschen, der auf Sauberkeit und Reinheit verweist, eingebettet. Dieser Aspekt des Traumes steht in Spannung zur animalischen Lebendigkeit des Hundseins.

- Verbindungen zum Wachleben
Es lassen sich unterschiedliche Verbindungen zu Pennys Wachleben knüpfen. Einerseits möchte sich Penny als autonome Person verstehen. Im Traum zeigt sich jedoch, dass es auch eine andere Seite in ihr gibt, nämlich eine, die sich unterordnet und kleiner fühlt als ihre Freundin. Penny kennt dieses Erleben aus ihrem Wachleben. Manchmal zweifelt sie daran, ob sie schon dafür bereit ist, ein unabhängiges und eigenständiges Leben zu führen und fühlt sich unwohl mit ihrem Hang zur Nachgiebigkeit und Fügsamkeit. Dieses Erleben stellt sie gerne zur Seite, weil sie es nicht akzeptieren möchte und es nicht zu ihrem Selbstbild passt. Die Offenheit für diese „schwache“ Seite, die sich im Traum zeigt, ist wichtig, um zu reifen und ein authentisches Leben zu führen.
Die zweite Spur betrifft das Thema Reinheit und Sauberkeit. Penny nervt es, wenn ihr Hund sie mit seinen nassen Pfoten schmutzig macht. Schmutz ist für Penny etwas, das sie ablehnt, etwas, das nicht zu ihr gehört oder nicht zu ihr gehören soll. Sie versucht im Wachleben alles sauber und rein zu halten und alles, was schmutzig ist, aus ihrem Leben draußen zu halten. Penny knüpft an dieser Stelle eine Verbindung zu ihrem Freund Shawn und zum Thema der Sexualität, in der sie sich gehemmt erlebt.

Zusammenfassend zeigen sich im Traum unterschiedliche Spuren. Im Kontakt mit ihrer Freundin wird Penny eine schwache, unselbstständige Seite gezeigt. Die Rahmenhandlung ‚Wäschewaschen‘ und ‚Hund‘ macht Penny darauf aufmerksam, dass sie etwas Rigides in sich hat, das ihrer Lebendigkeit, dem Animalischen in ihr, im Weg stehen kann.

3.3 Die existentiell-phänomenologische Traumanalyse von Clark Moustakas

Clark Moustakas verbindet in seiner Traumanalyse die phänomenologische Haltung mit seiner humanistisch-existentiellen Ausrichtung, wodurch sich sein Schwerpunkt vom Verstehen des Weltoffenheitsbereichs in Richtung der personalen Stimmigkeit des zukünftigen Handelns verschiebt. Ausgehend von Boss und Heidegger beschreibt Moustakas ein fünfstufiges Modell für die Analyse von Träumen, das insofern über den Ansatz von Boss und Craig hinausreicht, als es durch die Zusammenfassung und Strukturierung der phänomenologisch erhellten Themen im Traum zu einem Kern des Traums, dem existentiellen a priori, gelangt, das als Grundlage für alternative Handlungsmöglichkeiten in der Wachwelt dient. (vgl. Moustakas 1996, 116ff)
Die fünf Stufen sind: (1) Detailliertes Aufzeichnen des Traums, (2) Bestimmung der Traumhorizonte, (3) Ordnen der Traumhorizonte und Bestimmung der Themen des Traums, (4) Bestimmen des existentiellen a priori, (5) Entwicklung einer Handlungsweise.
(1) Um den Traum so detailgetreu wie möglich vor sich zu haben, ist es sinnvoll, ihn gleich nach dem Erwachen aufzuschreiben oder aufzuzeichnen.
(2) Bestimmung der Traumhorizonte: Das bedeutet, den

manifesten Traum nach Clustern zu strukturieren. Dies ermöglicht dem Träumenden für jeden einzelnen Horizont eine Beziehung zum Wachleben herzustellen.
(3) Die Horizonte werden strukturiert. Dabei werden die Hauptthemen des Traums herausgearbeitet.
(4) Aus den Themen wird das sogenannte existentielle a priori gewonnen, also der Kern des Traums, der sowohl einen Ist-Zustand beschreibt als auch zukünftige Möglichkeiten aufzeigt.
Das existentielle a priori beschreibt eine grundlegende Überzeugung oder Haltung, die der Antrieb für bestimmte Handlungen, Verhaltensweisen oder Lebensausrichtungen ist. Sie können mit dem Selbst des jeweiligen Menschen zwar kongruent sein, oftmals sind sie jedoch einschränkend und stehen einer autonomen Entfaltung im Weg.
Beispiele für existentielle a priori sind: Alles im Leben ist entweder gut oder schlecht. Das Leben meint es nicht gut mit mir. Ich muss mich anstrengen, um gemocht zu werden. Das Leben ist ein ständiger Kampf. Am Ende geht immer alles gut aus.
(5) Letztlich geht es Moustakas darum, dass der Träumende aufgrund des Verstehens des Traums zu einer Einsicht seiner selbst kommt, auf deren Basis er konkrete Handlungsoptionen für die Wirklichkeit gewinnen kann, die er als stimmig erlebt.

Die Methode von Moustakas funktioniert wie ein Trichter. Von einer breiten, phänomenologischen Beschreibung werden über die Strukturierung nach Horizonten ein oder mehrere zentrale Themen gefunden, anhand denen sich das existentielle a priori zeigt.

Traumbeispiel von Moustakas:
I was on the phone, a long-distance call. I could hear movements in the next room, my office. Finally, I completed the call. The focus of the call was on dreams and how to interpret them. I felt tired, tired of working, tired of explaining why my manuscript on dreams had turned out as it did. In the talking, I experienced an all-encompassing feeling of exhaustion.
I went into my office to investigate the noise. I opened the door and found that all the piles of work to be done had been removed. It was now a spacious room; beautifully decorated. I felt certain that it was Vange who had put my room in order. I was grateful. My heavy mood changed. I thought: she has noticed how complicated and pressured my life has been lately and showed me a way my lift could turn simplicity and order. I felt peaceful and happy.
(Moustakas 1996, 119)

Moustakas strukturiert den Traum nach folgenden Horizonten:
Horizont 1: *I was on the phone.* Der Träumende sieht das als gewöhnliche Erfahrung, die nicht besonders freudvoll, jedoch oft wichtig ist, um mit Menschen in Verbindung zu treten.
Horizont 2:
I felt tired, tired of working. Der Träumende knüpft Verbindungen zu seinem Wachleben, in dem er beruflich unter seinen Aufgaben versinkt und versucht eines nach dem nächsten abzuarbeiten, ohne Zeit zu verlieren.
Horizont 3: *All the piles of work to be done had been removed.* Im Wachleben des Träumenden werden die Arbeitsstapel immer größer. Sie verschwinden nie. Erst neulich ist er in seinem Büro gesessen, hat die Augen geschlossen und sich vorgestellt, dass alle Stapel verschwunden sind. Dabei hat er sich unglaublich erleichtert gefühlt.
Horizont 4: *My life could turn toward simplicity and order.* Erst gestern hat ihm eine Kollegin etwas von seiner Arbeit abgenommen. In ihrem Büro gibt es keine Stapel. Alles ist geordnet. Wie schön muss das sein.

Aus den Horizonten gewinnt Moustakas das Thema: *My workload is more than I can handle, I am seeking a balance between work and relaxation,* und daraus das existentielle a priori: *Life's demands are heavy and endless.*

Anhand dieses existentiellen a priori werden nun stimmige Handlungsmöglichkeiten gewonnen. Der Träumende könnte sich den vielen, anstrengenden Aufgaben einfach unterordnen und den Inhalt des existentiellen a priori akzeptieren. Ebenso könnte er das Handtuch werfen, sich von allen Aufgaben befreien und seinen Job kündigen. Zwischen diesen beiden Extremen findet der Träumende für sich die stimmige Haltung, sich besser von den vielen Anfragen abzugrenzen und sich mehr Ruhe zu gönnen. Es geht für Moustakas bei der Arbeit mit Träumen also letztlich darum, das Thema des Traums in eine konkrete, stimmige Handlung zu überführen.

3.4. Zusammenschau der drei Positionen

Die drei Positionen sollten uns einen Eindruck davon geben, was es heißt, phänomenologisch mit Träumen zu arbeiten, und inwiefern sich die Ansätze innerhalb der Phänomenologie in ihrer Schwerpunktsetzung unterscheiden. Das Verbindende der phänomenologischen Positionen ist die Grundhaltung der Epoché und der Fokus auf das Erleben des Träumenden. Was sagt der Traum über das In-der-Welt-Sein des Träumenden aus? Was erlebt er und wie ist seine Stimmung?

Für Boss und Craig führt uns diese Frage zum Grundthema des Traums, von dem aus sich die Brücke zum Wachleben herstellen lässt. Boss stellt diese Brücke weniger durch die Bezugnahme auf konkrete vergangene Realsituationen her als vielmehr dadurch, dass er den Weltoffenheitsbereich im Traum mit demjenigen der Realität in Verbindung bringt. Die therapeutische Relevanz ergibt sich für Boss dadurch, dass der Träumende durch das Verstehen seiner Grundstimmung und seines Weltoffenheitsbereichs im Traum eine Einsicht über einen bestimmten Aspekt seiner existenziellen Verfasstheit erlangen kann, die ihm der Therapeut spiegelt oder die dieser anfragen kann.
Craig stellt die Verbindung über die Homologie auf ontischer und/oder ontologischer Ebene her. Im Traumbeispiel von Penny zeigt sich das Thema der Sauberkeit/Reinheit, das sie im Wachzustand manchmal in ihrer Lebendigkeit einschränkt, und eine nicht autonome, fast unterwürfige Seite, der sie sich im realen Leben aufgrund ihres Selbstbildes nicht zuwenden möchte. Die klinische Relevanz besteht für Craig darin, dass die Träumende zu einer tatsächlichen Einsicht gelangt, die sich nicht auf der kognitiven Ebene, sondern auf einer gefühlten, emotionalen Ebene abspielt. Im Beispiel von Penny ist eine Spur des Traums, dass sie diese unreife, verletzliche, abhängige Seite an sich wirklich wahrnehmen und spüren kann, sich dieser zuwendet und dadurch überhaupt erst zur Möglichkeit eines reifen und stimmigen In-der-Welt-Seins gelangt.
Moustakas knüpft die Beziehung zum Wachleben anhand der unterschiedlichen Horizonte im Traum, aus denen letztlich das existenzielle Apriori als existenzieller Bodensatz gewonnen wird. Die therapeutische Relevanz ergibt sich aus dieser Einsicht und dem Umgang damit. Der zentrale therapeutische Aspekt ist, durch die Einsicht in das existenzielle Apriori des jeweiligen Traumes zu einer stimmigen Handlungsweise zu gelangen, die weder ins eine noch ins andere Extrem umschlägt.

4. Existenzanalyse und Traumverstehen

Innerhalb der Existenzanalyse finden sich einige wenige Arbeiten zum Thema Traumverstehen. Kunert (1998) bezieht sich in ihrer Traumarbeit auf das Traumverstehen von Boss und betont die Bedeutung des emotionalen Erlebens bzw. Gestimmtseins des Träumenden und dessen Brückenschlag zum Wachleben, Kessler (1998) wendet die Personale Existenzanalyse (PEA) auf Traumerfahrungen an, Nindl (2007) zeigt an einem Fallbeispiel die phänomenologisch-dialogische Vorgehensweise der Traumbearbeitung, Jaeger-Gerlach (2010) bezeichnet ihren phänomenologisch-existenzanalytischen Traumansatz als narrative Traumarbeit, in der anhand von vier Grundfragen eine Narration aus Bedeutungen, Gefühlen und Erinnerungen entsteht, die dialogisch mit dem Träumenden in ein immer klareres Verstehen gebracht wird.

Im Folgenden knüpfe ich an die bisherigen existenzanalytischen Arbeiten zum Thema Traum und die klassische phänomenologische Vorgehensweise der Existenzanalyse (Reduktion, Konstruktion, Destruktion) an.
In einem ersten Schritt wird der Trauminhalt anhand des Vorgehens der Reduktion, Konstruktion und Destruktion phänomenologisch erhellt. (vgl. Längle 2007, 23; Heidegger 1975, 26ff) Dabei wird im Rahmen der Konstruktion eine Verbindung zum Wachleben des Träumenden hergestellt, die im Sinne eines hermeneutischen Schrittes wieder auf das Traumverstehen zurückwirken kann.
In einem zweiten Schritt wird das, was sich im Traum als wesentlich herausgestellt hat, durch die Brille der Grundmotivationen betrachtet.
Die Einordnung des Erlebens anhand der Grundmotivationen ist für den Verlauf des therapeutischen Prozesses relevant. Wir können daran ablesen, wo die Stärken und Schwächen des Patienten liegen, mögliche Themen aufspüren oder eine Veränderung im Laufe der Therapie erkennen.

4.1 Phänomenologie als Methode

Innerhalb des phänomenologischen Traumverstehen gibt es, wie wir schon gesehen haben, unterschiedliche Schwerpunktsetzungen. Das Spezifische am phänomenologischen Zugang der Existenzanalyse ist der Fokus auf das Verstehen des subjektiven Erlebens des Patienten (vgl. Längle 2007, 17ff).

(1) Reduktion – Was zeigt sich (spontan)?
Das Traumverstehen beginnt beim Traumbericht. Zuerst ist es wichtig, eine möglichst detaillierte Beschreibung des Traumes zu erhalten. Dazu zählen der Traumbericht selbst, das Erleben im Traum, die Ereignisse/Gedanken am Tag vor dem Traum und das Gefühl/die Gedanken direkt nach dem Erwachen. Dies deshalb, weil wir in diesem Gefühl die Stimmung des Traumes mithinüber ins Wachleben nehmen.
Nach dem ersten Traumbericht wird versucht durch Wiederholen und Nachfragen eine möglichst genaue Schilderung des Traums zu erhalten. Gleich dem phänomenologischen Vorgehen bei Realerlebnissen wird „bei dieser Schilderung gleichzeitig auf den Inhalt geachtet wie auf das, wie der Patient es sagt und was sich an ihm dabei zeigt“ (Längle 2007, 23).

Gibt es Sprünge? Stellen, die im Bericht unklar sind? Was wurde ausgelassen? Wo spielt der Traum? Was ist wirklich geschehen? Wer sind die Akteure? Wofür ist der Träumende offen und wofür nicht? Wie verhält sich der Träumende in dieser Traumwelt? Wie verhalten sich die Akteure? Wie ist es dem Patienten in seiner Traumwelt ergangen? Was hat er erlebt? Was ist die Grundstimmung im Traum? Wie fühlt er sich/Was denkt er gleich nach dem Aufwachen?

Der Schritt der Reduktion entspricht in der Praxis der Personalen Existenzanalyse (PEA) „dem Heben des phänomenalen Gehalts (PEA 1). Man bildet sich beim Zuhören ein erstes Bild durch das, was sich einem „eindrückt", was „imponiert", was einem „entgegenkommt", was „phänomenal" ist" (Längle 2007, 23). Welchen Eindruck hinterlassen der Traum und die Erzählung bei mir?

(2) Konstruktion: Wie ist es?

In der Konstruktion geht es darum, aus den einzelnen Bestandteilen ein Gesamtbild im Sinne einer Synthese entstehen zu lassen. Dazu gehören die Elemente des Traums selbst, die Stimmung/Gedanken nach dem Aufwachen, (eventuell) die Stimmung/die Gedanken vor dem Einschlafen, „die Einzelelemente während des Sprechens (Tonfall, Zögern, Erregung, Ruhe, eigene Konzentration...), Einzelinhalte, das eigene Wohlfühlen beim Zuhören" (ebd., 24).

Die Konstruktion zielt darauf ab, dass sich der Träumende in seinem Traumerleben verstehen kann. Dieser Schritt entspricht in der Praxis der PEA „der Komposition des phänomenalen Gehalts (PEA 1) mit dem tieferen Verstehen (PEA 2 – 1. Teil)" (ebd., 24).

Auf den Traum angewandt umfasst das Verstehen folgende beiden Aspekte:

- Kann der Träumende sein Erleben *im* Traum selbst als Träumender verstehen? Was daran bleibt unverstanden?
- Kann der Träumende dieses Erleben aus dem Blickwinkel seines Wachzustandes verstehen? Kennt er dieses Erleben auch im Wachzustand? Als tatsächliches Erleben? Als Sehnsucht? Als Entwicklungsmöglichkeit?

Nach Kunert besteht die Kunst der Traumarbeit darin, „die Offenheit, die träumend in Bezug auf ein jeweiliges Gestimmtsein bereits da war, in einen Dialog, der über den Traum eröffnet wird, aufzunehmen und schließlich das, was im Traum an emotionaler Wirklichkeit erfahren wurde, im konkreten Lebenskontext des Träumers wieder aufzufinden" (Kunert 1998, 6). Erfahrungsgemäß *entspricht* das Erleben im Traum einem bestimmten Erleben im Wachzustand, entweder als gleiches Erleben oder als Entwicklungsmöglichkeit. Es ist lediglich in einer anderen Sprache geschrieben. Zeitlich gesehen kann es sich auf Vergangenes, Gegenwärtiges oder mögliches Zukünftiges beziehen.

Finden wir den Zusammenhang zwischen Traumerleben und Wacherleben, wirkt dies auf das Verständnis des Traums zurück. Der Traum erscheint dann nicht mehr als eine in sich abgeschlossene Erzählung, die ihren Sinn (nur) in sich selbst hat, sondern wird aus einem größeren Kontext heraus verstanden. An dieser Stelle schlägt das phänomenologische Verstehen in ein hermeneutisches um.

Hermeneutisches Verstehen bedeutet, dass Einzelteile nur aus dem Ganzen heraus verstanden werden können. Ebenso kann das Ganze nur verstanden werden, wenn die Einzelteile verstanden werden. Aus diesem Paradoxon ergibt sich eine Zirkelstruktur des Verstehens, die zwischen Teil und Ganzem hin- und herpendelt: „So läuft die Bewegung des Verstehens stets vom Ganzen zum Teil und zurück zum Ganzen. Die Aufgabe ist, in (konzentrischen) Kreisen die Einheit des verstandenen Sinnes zu erweitern. Einstimmung aller Einzelheiten zum Ganzen ist das jeweilige Kriterium für die Richtigkeit des Verstehens." (Gadamer 1965, 275)

In Bezug auf das Traumverstehen bedeutet das ein Hin- und Herpendeln zwischen dem (schon) verstandenen phänomenologischen Gehalt des Traums und dessen Verbindung zum Wachleben. Durch das Verstehen des Traums können einige oder mehrere Facetten des Wachlebens klarer werden. Ebenso wirkt die Verbindung zum Wachleben wieder auf das Verstehen des Traums zurück. Dieses Bewegen zwischen Traumerleben und Wacherleben findet so lange statt, bis sich das Gefühl einstellt, sich dem Traumverstehen und dessen Bedeutung für das Wachleben ausreichend angenähert zu haben.

(3) Destruktion: Ist es so?

Zusammenfassend wird beschrieben, was vom Erleben *im* Traum verstanden wurde, hinterfragt, ob es im Traum wirklich auf diese Weise erlebt wurde und ob der Bezug zum Wachleben stimmig ist. Das bedeutet, dass wir uns in diesem Schritt erneut in die Offenheit begeben und den Blick noch einmal weiten, mit der Möglichkeit unser Bild erneut zu verändern. „In der dialogischen Offenheit wird der andere mit Fragen laufend zur Korrektur und „Supervision" des Verstandenen eingeladen: ‚So ist es für mich – wie ist es wirklich – wie ist es für Dich?' Dies entspricht in der PEA dem Schritt PEA 2 (2.Teil)." (Längle 2007, 24)

4.2 Fallbeispiel

Ein 50-jähriger Mann kommt aufgrund eines Burnouts nach einem längeren Reha-Aufenthalt in die Therapie.

Er ist rigide, leistungsorientiert und verhält sich gegenüber seinen Mitmenschen eher abwertend. Er fühlt sich grundsätzlich nicht verstanden. „Gehört heißt nicht verstanden", sagt er im Erstgespräch. Neben depressiven Verstimmungen leidet er unter Schulterschmerzen, Herzklopfen, Schlafstörungen, Kurzatmigkeit und gelegentlichen Panikattacken. Im therapeutischen Gespräch wirkt er fahrig, ärgerlich und sprunghaft. Gleichzeitig nimmt er immer eine lange, handgeschriebene Liste von Themen mit, die er mit mir besprechen möchte. Das macht er einerseits deshalb, um den Faden nicht zu verlieren, andererseits, damit „was weitergeht". Er fühlt sich seit seinem Zusammenbruch wie ein rohes Ei, das seine Schale verloren hat und seine Schale gerne wieder hätte.

Nach ca. 10 Stunden träumt er:
Wie so oft bin ich in einem Labyrinth und finde den Ausweg nicht. Nur, dass dieses Mal mein Vater dabei ist. Wir fahren mit dem Auto durch irgendeine Stadt, möchten weg und können den Ausweg nicht finden. Mein Vater nervt mich. Ich stelle das Auto ab, steige aus und gehe zu Fuß weiter.

(1) Reduktion
Auf mein Nachfragen wird der kurze Traumbericht ausführlicher. Ich möchte wissen, ob der Patient die Stadt kennt, wie die Umgebung aussieht, ob er weiß, wo er hin möchte, wie lange er mit seinem Vater so durch die Stadt fährt, ob sein Vater und er gleich alt sind, wie in Wirklichkeit, wie die Beziehung zwischen ihm und seinem Vater im Traum ist, ob sie miteinander reden oder schweigend fahren, warum bzw. womit ihn sein Vater nervt, wie der Traum endet, in welchem Gefühl der Patient aufwacht und welche Gedanken ihn vor dem Einschlafen bzw. am Tag davor beschäftigt haben.

Anhand dieser Fragen wird der Traumbericht deutlicher und reichhaltiger:

Am Nachmittag vor dem Traum habe ich mit meinem Vater telefoniert. Das ist aber nichts Besonderes. Er ruft mich ein paar Mal die Woche an. Das Gespräch ist wie immer verlaufen. Er hat mir Ratschläge bezüglich meiner Arbeitssituation gegeben und ist dann ins Schimpfen über die Menschen gekommen, die überhaupt nicht arbeiten wollen, weil sie faul sind. Da sind wir ja eh einer Meinung. Trotzdem hat mich das Gespräch irgendwie aufgeregt.

Ich fahre mit einem Auto durch eine unbekannte Stadt. Mein Vater ist am Beifahrersitz. Wir wollen aus der Stadt fahren, wohin weiß ich nicht. Es ist nicht viel Verkehr. Die Straßen sind eng und verwinkelt. Eine gefühlte Ewigkeit fahren wir durch die Straßen. Irgendwie habe ich das Gefühl, wir fahren im Kreis. Mir wird immer enger im Auto. Zuerst fahren wir schweigend, dann beginnt mein Vater mit seinem g'scheit Daherreden. Er gibt mir die Schuld, dass wir den Weg aus der Stadt nicht finden können und stellt mich so hin als ob ich ein Trottel wäre. Dabei weiß er selbst ja auch nicht weiter. Wir sind zwar gleich alt wie jetzt, aber irgendwie fühle ich mich kleiner. Dann habe ich genug von seinem Gerede. Mitten auf der Straße lasse ich das Auto stehen, steige wortlos aus und gehe zu Fuß weiter.

Nach dem Aufwachen fühle ich mich beklommen. Mir ist eng, und ich bekomme nur schlecht Luft. Ich stehe auf, gehe auf die Terrasse und rauche eine Zigarette. An Schlafen ist vorerst nicht mehr zu denken. Ich finde es furchtbar mitten in der Nacht so alleine auf meiner Terrasse zu sitzen und in die schwarze Nacht zu schauen. Keine Ahnung, wie mein Leben jetzt weitergehen soll.

Der Traum wird an dieser Stelle inhaltlich wiederholt und um das Erleben des Patienten angereichert. Der Traum beginnt im Auto in einer fremden Stadt. Der Patient möchte gerne aus der Stadt mit ihren engen, verwinkelten Gassen fahren, er findet jedoch nicht aus der Stadt hinaus, sondern hat das Gefühl im Kreis zu fahren. Gleichzeitig weiß er im Traum, dass es einen Ausweg gibt, er kann ihn allerdings nicht finden. Er fühlt sich wie in einem Labyrinth. Die (Irr)fahrt ist begleitet von einem Grundgefühl der Enge, Ohnmacht bzw. Machtlosigkeit, wie er auf mein Nachfragen beschreibt. Er fühlt sich gefangen, ausweglos. Er hat Angst davor, den Ausweg überhaupt nicht mehr zu finden und wird deshalb zunehmend verzweifelter. Er kann im Brustbereich richtig spüren, wie ihm immer enger und enger wird. Dieses Gefühl nimmt er auch mithinein in sein Wachleben. Es bleibt ihm kleben. Er ist ratlos, wie sein Leben weitergehen soll.
Als Beifahrer sitzt sein Vater im Auto. Zuerst schweigen sie. Dann beginnt der Vater das Unvermögen seines Sohnes abwertend zu kommentieren. Der Vater kann dem Patienten allerdings auch nicht dabei helfen, aus der Stadt zu finden. Mein Patient fühlt sich zuerst klein und schuldig ob seines Unvermögens, dann schlägt seine Stimmung in genervt sein und Zorn um. Er möchte sich die blöde Rederei von seinem Vater nicht länger geben, stellt das Auto ab, steigt wortlos aus und geht zu Fuß weiter.
Was zeigt sich im Traum von der Beziehung zwischen Vater und Sohn? Es ist eine ungleiche Beziehung, die von Abwertung dem Sohn gegenüber geprägt ist. Der Vater selbst ist angesichts der Situation ebenso ohnmächtig wie der Sohn, gibt diesem jedoch die Schuld dafür, dass sie in

der Stadt gefangen bleiben. Er lässt sich diese Situation eine zeitlang gefallen, bis es ihm zu bunt wird und er seinen Vater einfach zurücklässt.
Die Gefühle der Enge, Ohnmacht und Ausweglosigkeit, die der Patient beschreibt, sind mir während seiner Schilderung gut nachvollziehbar. In mir entsteht primär ein Gefühl der Beklommenheit. Gleichzeitig bleibt mir die Intensität des Gefühls nach dem Traumbericht unverstanden.

(2) Konstruktion
Es zeigen sich zwei unterschiedliche Aspekte im Traum, die Beziehung des Patienten zu seinem Vater und die Ausweglosigkeit. Beide Aspekte zusammengenommen, lassen im Patienten Gefühle von Enge, Stress und Ohnmacht entstehen. Während der Erzählung wirkt er angespannt und genervt. Er versucht mir im Anfragen auszuweichen. In einem Labyrinth zu sein, im Sinne eines Irrgartens bedeutet für ihn, dass er sich in einer Situation befindet, aus der es zwar einen Ausweg gibt, er kann ihn jedoch nicht finden. Das verstärkt sein Gefühl der Ohnmacht. Das Schweigen seines Vaters erlebt er wie ein Abwarten. Mal sehen, ob du es schaffst aus der Stadt hinauszufinden. Der Patient fühlt sich an dieser Stelle von seinem Vater bloßgestellt, ein wenig so als ob man in der Schule an die Tafel muss und nichts weiß. Dieses Gefühl verändert sich im Laufe des Traums. Sein Vater beginnt ihn mit seiner Besserwisserei zu nerven. Eigentlich, so der Patient, lässt ihn sein Vater anlaufen und möchte verbergen, dass er selbst auch nicht weiter weiß. Gleichzeitig gibt er ihm das Gefühl, ein Versager zu sein.

Zusammenfassend haben sich durch die phänomenologische Arbeit zwei unterschiedliche Themenbereiche herauskristallisiert: Der Aspekt der Ausweglosigkeit und die Beziehung zwischen Vater und Sohn. Diese beiden Themen werden im Nachfolgenden getrennt voneinander betrachtet und in Verbindung zum Wachleben des Patienten gebracht.

Der Aspekt der Ausweglosigkeit
Das Gefühl der Ausweglosigkeit begleitet den Patienten seit seinem Zusammenbruch vor zwei Jahren – dem Burnout, wie er es nennt. Der Patient kennt dieses Gefühl aus unterschiedlichen Träumen, in denen er immer nach dem Weg sucht. Das Gefühl der Ausweglosigkeit, der Enge und Ohnmacht ist sein momentanes Grundgefühl. Er weiß nicht, wie er aus seinem labilen psychischen Zustand herausfinden kann und ebenso wenig, wie es in seinem Leben – vor allem beruflich – weitergehen soll. Gleich wie im Traum sucht er verzweifelt einen Ausweg. Er kann ihn (noch) nicht finden.
Es ist wie ein Teufelskreis. Weil es ihm schlecht geht, kann er keinen Ausweg finden, und weil er nicht weiß, wie es bei ihm beruflich weitergehen kann und soll, kommt er aus seinem psychischen Tief, wie er es nennt, nicht heraus. Wie im Traum hat er das Gefühl im Kreis „zu fahren".
Im Traum weiß er, dass es einen Ausweg gibt. Im Wachleben hat er die Hoffnung, dass es einen Ausweg gibt. Wie nach dem Erwachen, zweifelt er jedoch oft daran. Dieser Zweifel ist mit einem tiefen Gefühl der Angst verbunden, dass er dieser Situation nicht mehr entkommen kann. Dass sein Leben sinnlos ist und sinnlos bleibt.

Die Beziehung zu seinem Vater
Der Patient beschreibt seinen Vater als griesgrämigen, leistungsorientierten, beziehungslosen Menschen, der seinen Willen immer durchsetzen möchte und keine andere Meinung akzeptiert. Im realen Leben wünsche er sich, dass sein Vater endlich stürbe, damit er endlich seine Ruhe habe.
Der Patient verhält sich seinem Vater gegenüber grundsätzlich angepasst. So, wie er sich seinem Vater gegenüber im Traum verhält, dass er ihn einfach im Auto sitzen lässt, weil er ihn so nervt, würde er im echten Leben nie reagieren. Der Patient findet sein Verhalten im Traum gut und würde sich wünschen, sich auch im wirklichen Leben die Bevormundung und die Abwertung seines Vaters ihm gegenüber, nicht gefallen zu lassen. Dem Patienten erscheint der Aspekt des Traums, dass ihm nämlich sein Vater nicht aus seiner Ausweglosigkeit helfen kann, als sehr wichtig. Tatsächlich gibt ihm sein Vater im realen Leben immer wieder Ratschläge bezüglich seines Zustandes – wie am Tag vor dem Traum – die dem Patienten allesamt nichts bringen. Der Traum zeigt dem Patienten, wie er sagt, dass ihm sein Vater nicht helfen kann, sondern ihn im Gegenteil noch für sein vermeintliches Versagen abwertet, was seinen Zustand noch verschlimmert. Im wirklichen Leben fühlt er sich dann klein, fast wie ein Versager, der an seinem ausweglosen Zustand selbst schuld ist und in seiner „Kleinheit" aus diesem auch nie mehr herausfinden wird.
Vielleicht, so phantasiert der Patient, wäre es ein erster Schritt in Richtung Ausweg, seinen Vater mit seinem Leistungsanspruch auch im echten Leben einfach zurückzulassen oder zumindest nicht mehr abzuheben, wenn er anruft.

Hermeneutisches Verstehen des Traumes
Durch die Anbindung des Traums an den Lebenskontext des Patienten als Sinnhorizont erscheinen der Traum und dessen einzelne Elemente selbst klarer. Vom Traumbericht selbst her bleibt es beispielsweise vage, warum der

Patient die Situation im Auto als dermaßen bedrohlich erlebt. Sicher, es ist unangenehm, aus einer Stadt fahren zu wollen und den Weg nicht zu finden. Das Grundgefühl der Enge und der Ohnmacht erschließt sich allerdings nicht gänzlich. Eingebettet in die konkrete Lebenssituation des Patienten erhellt sich dieses Gefühl, weil deutlich wird, dass die Ausweglosigkeit sein momentanes Leben prägt, was die Intensität seines Erlebens verständlich macht.
Im Traumbericht selbst bleibt ebenso unklar, warum der Vater überhaupt am Beifahrersitz mitfährt. Wie im Traum, so gibt ihm sein Vater auch im realen Leben „gute" Ratschläge bezüglich seiner Situation, die ihm jedoch allesamt nichts bringen. Gleichzeitig wird er von seinem Vater abgewertet. Aus diesem Kontext heraus wird es verständlich, dass der Träumende gerade seinen Vater bei der Autofahrt mit dabei hat. Sein Beisein verstärkt im Traum das Gefühl der Enge, und auch in der Realität wird ihm bei den Gesprächen mit seinem Vater oft eng.

(3) Destruktion – Ist es so?
Der Traum stellt die momentane Lebenssituation des Patienten in einer bildhaften Sprache dar, seine gefühlte Ausweglosigkeit und ein im Kreis fahren mit dem gleichzeitigen Wissen, dass es einen Ausweg gibt, weil er sich eben in einem Labyrinth befindet. Dass es diesen Ausweg gibt erlebt der Patient zweischneidig: Einerseits weiß er dadurch, dass er nicht für immer im Kreis laufen muss, andererseits ist er dadurch auch dafür verantwortlich, diesen Ausweg zu finden und ist vom Erleben her, selbst schuld daran, ihn nicht zu finden. Es scheint, dass sich die Situation dadurch verschärft, dass sein Vater mit dabei ist, der ihn durch sein Verhalten abwertet, obwohl er selbst auch nicht weiter weiß. Im Traum lässt der Patient seinen Vater letztlich zurück, weil er sich dessen Verhalten nicht länger bieten lassen möchte. Er würde sich wünschen, seinen Vater auch im wirklichen Leben „zurückzulassen".

3.2 Grundmotivationen[2]

Nachdem der phänomenale Gehalt des Traumberichts gehoben wurde, wird dieser aus dem Blickwinkel der vier Grundmotivationen betrachtet. Diese Vorgehensweise ist weniger für das Traumverstehen an sich, als mehr für den therapeutischen Prozess relevant. Anhand der betroffenen Grundmotivationen zeigen sich die Schwachstellen und Themen des jeweiligen Menschen, dessen Umgang damit und seine Copingreaktionen. Der Traum ist eine Ergänzung zu dem, was der Patient im therapeutischen Gespräch an Problematischem schildert und was sich in der therapeutischen Beziehung selbst zeigt. Oftmals stellen sich bestimmte Themen oder Blockaden im Traum klarer, reichhaltiger und greifbarer dar als im Wachleben. Es können sich Facetten zeigen, die im Wachleben noch nicht deutlich oder ganz fremd sind. Auf diese Weise kann ein Traum dazu beitragen, das Erleben eines Menschen im Wachzustand besser zu verstehen und eine Richtschnur für das weitere Vorgehen im therapeutischen Prozess zu bieten.

Zu Beginn der Therapie können Träume einen wesentlichen Beitrag zur Diagnostik anhand der vier Grundmotivationen leisten. Im Laufe der Therapie kann sich die Veränderung eines Menschen bezüglich seiner Copingreaktionen, seiner Haltungen, seines Stellungnehmens seiner Offenheit und seiner Beziehung gegenüber sich selbst, seinen Mitmenschen und der Welt zeigen. Dies betrifft vor allem die Veränderung von wiederkehrenden Elementen in Träumen. Wenn sich ein wiederkehrendes Thema verändert oder aus den Träumen gänzlich verschwindet, kann daraus auf eine grundlegende innerliche Veränderung geschlossen werden. Träume stellen für mich somit auch eine Möglichkeit zur Evaluation des therapeutischen Prozesses dar, wenn eine Verbindung zwischen dem Prozess und dem veränderten Traum(inhalt) hergestellt werden kann.

Sehen wir uns den Traum des Patienten ein wenig genauer durch die Brille der vier Grundmotivationen an. Der Patient erzählt den Traum eher zu Beginn der Therapie. Der Traum ist einer von mehreren, in denen der Patient den Weg nicht finden kann und die immer mit dem gleichen Gefühl der Enge verbunden sind. Was zeigt sich im Traum in Bezug auf die einzelnen Grundmotivationen, und welche sind am meisten betroffen?

1. Grundmotivation: Die Welt als faktische Realität und Möglichkeitsraum
Der Traum des Patienten spielt an einem fremden Ort, den er verlassen möchte. Wir wissen nicht warum, aber er fühlt sich dort nicht wohl. Die Straßen der Stadt sind eng und verwinkelt. Im Suchen eines Ausweges wird ihm selbst eng. Er fühlt sich zunehmend ohnmächtig, weil er das Gefühl hat, immer im Kreis zu fahren. Auch im Auto selbst wird es ihm – vor allem durch die abwertenden Kommentare seines Vaters – immer unwohler. Insgesamt spielt der Traum an einem Ort, an dem es nicht gut ist, zu sein und dem er entkommen möchte. Im wirklichen Leben ist es sein momentaner „Lebensort", dem er entkom-

[2] Das Konzept der Grundmotivationen wird als bekannt vorausgesetzt, vgl. Längle 2008, 35ff.; Längle 2013, 73ff.

men möchte. Er kann seine Arbeitslosigkeit nur schwer aushalten und hat Angst davor, dass er in seinem Leben in einer Sackgasse gelandet ist. Die Angst steigert sich immer wieder zur Panik.

2. Grundmotivation : Das Leben – die Wertseite der Welt und das In-Beziehung-Sein
Im Traum findet sich nichts, was der Patient mag, was ihm wertvoll ist oder was gut ist. Die Beziehung zwischen dem Patienten und seinem Vater ist im Traum durch eine Beziehungslosigkeit geprägt. Zuerst sitzen sie schweigend im Auto. Der Patient würde Hilfe benötigen. Sein Vater kritisiert ihn stattdessen.

3. Grundmotivation: Das eigene Person-Sein – Authentizität und Individualität
Weil es aus einem Labyrinth einen Ausweg gibt, erlebt es der Patient so, dass *er* daran schuld ist, nicht hinauszufinden, weil er unfähig ist. Das Schweigen seines Vaters erlebt der Patient wie einen Test: mal sehen, ob du es schaffst, aus der Stadt hinaus zu kommen. Obwohl sein Vater selbst keinen Rat weiß, kritisiert er seinen Sohn und stellt ihn so hin, als ob er ein Trottel wäre. Dieses Erleben schlägt in die gleiche Kerbe: *Ich* bin zu blöd, um den Ausweg zu finden. Der Patient grenzt sich an dieser Stelle von der Zuweisung seines Vaters, ebenso wie er das von seinem Wachleben kennt, nicht ab. Kurz fühlt er sich klein. Dann wird er zornig und steigt kommentarlos-trotzig aus dem Auto aus. Er bezieht an dieser Stelle nicht Position gegenüber seinem Vater, vertritt sich nicht und sagt nicht, wie unmöglich er dessen Verhalten findet. Die Kränkung ist dem Patienten weder im Traum noch im Wachzustand zugänglich.

4. Grundmotivation: Zukunft und Sinn
Der Patient weiß im Traum, dass er aus der Stadt möchte. Ebenso weiß er, dass es einen Weg hinaus gibt. Tatsächlich merkt er allerdings, dass er im Kreis fährt. Er weiß nicht, wohin er möchte. Im realen Leben weiß er, dass es für ihn wichtig ist, wieder ins Berufsleben einzusteigen, damit er aus seinem momentanen schwierigen Zustand herauskommen kann. Im Moment fehlt ihm eine Aufgabe im Leben.

Das Thema der Ausweglosigkeit zeigt sich auf der ersten und der vierten Grundmotivation. Im Sinne eines Störungsbildes leidet er unter Enge, Angst und Panikattacken, die erst einige Wochen nach seinem Reha-Aufenthalt begonnen haben. Seitdem empfindet er sein Leben als zunehmend sinnlos. Der Patient beschreibt die Arbeitslosigkeit seit seinem Zusammenbruch als wichtigen Teil davon, dass er seinem Istzustand nicht entkommen kann. Er findet es furchtbar, jeden Tag aufzustehen und keine Aufgabe zu haben. Ohne richtiges Ziel kann er sich nur schwer zu etwas motivieren. Seine Termine und Erledigungen teilt er sich absichtlich über die ganze Woche auf, um jeden Tag einen Grund zu haben, außer Haus zu gehen. Der Patient möchte herausfinden, wie es mit ihm beruflich weitergehen kann und entsprechende Hilfe von anderen Institutionen annehmen.

Das Thema der Beziehung zu seinem Vater spielt sich hauptsächlich auf der dritten Grundmotivation ab. Es finden sich zahlreiche Verletzungen und Gewalterfahrungen als Kind, die den Patienten in seinem Selbstwertgefühl zutiefst verunsichern. Gegenüber Autoritäten fühlt er sich klein und passt sich an, gegenüber Unterlegenen spielt er seine Machtposition aus.
Er ärgert sich darüber, dass er seinem Vater immer noch so viel Macht über sein Leben gibt. Er möchte verstehen, warum es ihm so schwer fällt, sich von seinem Vater zu distanzieren und seine eigenen Entscheidungen zu treffen, obwohl er schon fünfzig Jahre alt ist. Immer wieder befolgt er dessen Ratschläge, fühlt sich ihm gegenüber klein und wird von ihm abgewertet. Der Patient äußert den Gedanken, dass er sich überhaupt nur in seiner jetzigen Situation befindet, weil er die Leistungsideale seines Vaters übernommen und sich angepasst hat. Die Lösung im Traum, einfach auszusteigen, hält er selbst für einen guten Ansatz, da er sich auf keinen offenen Konflikt mit ihm einlassen möchte. Er kann sich zum aktuellen Zeitpunkt allerdings nicht vorstellen, wie ihm das gelingen kann.

Am Beginn der Therapie ist dieser Traum hilfreich, um den therapeutischen Prozess auszurichten. Für mich zeigt sich im Gespräch immer klarer, wie wichtig es für den Patienten zu dieser Zeit ist, wieder eine Aufgabe (4.GM) in seinem Leben zu haben – ein erster, ganz konkreter Ausweg für sein im Kreis Fahren. Der zweite Themenbereich betrifft die konflikthafte Beziehung zu seinem Vater (2.GM/3.GM). Der Traum verweist hier auf eine mögliche Lösung, nämlich aus der Abhängigkeit von seinem Vater und dessen Leistungsanspruch auszusteigen. Im weiteren Therapieverlauf hat sich gezeigt, dass es für den Patienten vorrangig ist, wieder in die Arbeitswelt einzusteigen. Erst auf diesem stabilen Boden war es ihm möglich, sich den aggressiven und schmerzlichen Gefühlen, die mit der Beziehung zu seinem Vater einhergehen, zuzuwenden und Schritt für Schritt autonomer zu werden.

4. Zusammenfassung

Im Laufe der Darstellung verschiedener phänomenologischer Ansätze hat sich trotz deren gemeinsamen philosophischen Ursprungs und der geteilten Überzeugung, Träumen nicht interpretativ-deutend, sondern verstehend zu begegnen, gezeigt, auf welch unterschiedliche Weise die Phänomenologie in der Praxis verstanden werden kann. Ein Grund dafür ist, dass die Phänomenologie als philosophische Strömung an sich divers ist bzw. unterschiedliche ontologische Annahmen über Mensch und Welt umfasst, und die angewandte Phänomenologie ihr Schwerpunkte verschiedenartig wählt.

Während die Daseinsanalyse ihren Fokus auf die Grundstimmung des Träumenden und dessen Weltoffenheitsbereich legt, liegt der Schwerpunkt von Moustakas darauf, das Grundthema des Traumes als existenzielles apriori herauszuarbeiten und dieses für das zukünftige Handeln des Träumenden fruchtbar zu machen.

In der Existenzanalyse verschiebt sich der Schwerpunkt hin zu einem Verstehen des subjektiven Erlebens des Träumenden und der Einordnung dieses Erlebens anhand der vier Grundbedingungen menschlicher Existenz auf deren Basis die existenzanalytische Diagnostik fußt. Im Unterschied zu Erlebnissen im Wachzustand bedarf es bei Träumen allerdings noch einen Schritt des Transfers – vom Traumerleben hinein in die Wachwelt. Eine mögliche Herangehensweise ist es, diese Brücke auf Basis des verstandenen subjektiven Erlebens des Träumenden mittels der Frage ‚Kenne ich genau dieses Erleben im Wachzustand? Als gleiches Erleben? Als Sehnsucht?' zu bauen. Mit diesen Fragen schlägt die Phänomenologie in ein hermeneutisches Verstehen um, das im Idealfall sowohl das Traumerleben als auch bestimmte Aspekte des Wachzustands des Träumenden erhellt. An dieser Stelle endet für mich das phänomenologisch-hermeneutische Traumverstehen.

Die Einordnung des Traumerlebens anhand der vier Grundbedingungen spielt für diese Art des Verstehens an sich keine Rolle, sondern ist für die Diagnostik, die Ausrichtung des therapeutischen Prozesses und die Veränderung im Laufe der Psychotherapie relevant. Gerade zu Beginn eines psychotherapeutischen Prozesses können Träume dabei helfen, grundlegende Themen, Problematiken und Ressourcen zu erkennen und den Prozess demgemäß auszurichten. In laufenden Therapien können Träume einen Wegweiser bieten, der den Prozess strukturiert und anhaltende Problematiken ebenso wie strukturelle Veränderungen aufzeigen.

Literatur

Binswanger L (1992) Traum und Existenz. Mit einem Vorwort von Michel Foucault. Berlin: Gachnang & Springer.

Boss M (1953) Der Traum und seine Auslegung. Bern: Huber.

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

Boss M (1982) Von der Spannweite der Seele. Ausgewählte Vorträge und Aufsätze aus dem Anwendungsbereich des daseinsanalytischen Menschenverständnisses. Bern: Benteli 1982.

Boss M (1987) Das Träumen und das Geträumte in daseinsanalytischer Sicht. In: R Battegay & A Trenkel (Hg.): Der Traum aus der Sicht verschiedener psychotherapeutischer Schulen, 60–78. Bern: Huber.

Craig E P & Walsh S (1993) Phenomenological Challenges for the Clinical Use of Dreams. In: G Delaney (ed.): New Directions in Dream Interpretation, 103–155. Albany: State University of New York Press.

Freud S (2016) Die Traumdeutung, Independent Publishing Platform.

Gadamer H-G (1965) Wahrheit und Methode. Tübingen: Mohr.

Heidegger M (1975) GA 24, Die Grundprobleme der Phänomenologie. Marburger Vorlesung 1927, hg. v. Friedrich Wilhelm von Herrmann. Frankfurt am Main: Klostermann.

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

Kessler D (1998) Traumerfahrung in der existenzanalytischen Therapie. Existenzanalyse 15, 1, 38–45.

Kunert R (1998) Gewalt im Traum. Existenzanalyse 15, 1, 4–10.

Längle A (2007) Das Bewegende spüren. Phänomenologie in der (existenzanalytischen) Praxis. Existenzanalyse 24, 2, 17–30.

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

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

Moustakas C (1996) Existential Psychotherapy and the Interpretation of Dreams. books.google.com.

Nindl A (2007) Vom Träumen zum Eigentlichen. Existenzanalyse 24, 2, 44–48.

Reitinger C (2021), Existenzanalytisches Traumverstehen, Wien: Facultas. Im Erscheinen.

Van Deurzen E (2012) Existential Counselling & Psychotherapy in Practice. London: Sage.

Zur Person der Autorin:

Claudia Reitinger

Philosophin, Biologin und Psychotherapeutin für Existenzanalyse

Anschrift der Verfasserin:

Dr. MMag. Claudia Reitinger

Praxisadresse:

Hauptstrasse 67

A – 5600 St Johann/Pongau;

Linzergasse 29

A – 5020 Salzburg

https://praxis-reitinger.at/

INNEHALTEN

Herausforderung in einer dynamisierten Welt

Toni Nindl

Unsere individualisierte Gesellschaft mit ihren unzähligen Möglichkeiten stellt uns permanent vor Entscheidungen: Was ist passend, was ist stimmig für mich? Der situative Leistungsdruck in einer immer schneller werdenden Lebenswelt verführt viele von uns zu konformistischer Getriebenheit, zum Funktionieren bis zum Umfallen, zur Zerstreuung wann und wo immer nur möglich. Burn-out ist wieder in aller Munde. In diesem maßlosen Sich-verlieren in den äußeren Anforderungen stellt sich uns die Frage: Wann ist es genug? Die Antwort ist häufig geprägt von der Sehnsucht das Viele zu lassen und nach achtsamer Einkehr bei sich selbst. In dem Beitrag wird der Frage nachgegangen, was es so schwer macht, sich zu begrenzen und seinem Gespür zu folgen – und wie Abgrenzung und Gelassenheit zumindest in Ansätzen gelingen kann.[1]

SCHLÜSSELWÖRTER: Beschleunigung, Gelassenheit, Entscheidung, Gespür

PAUSING FOR A MOMENT
A challenge in a dynamised world

Our individualized society with is uncountable possibilities continuously confronts us with decisions: What is appropriate, what is coherent for me? The situational performance pressure in a living environment which is always getting faster and faster misleads many of us towards a conformist drivenness, towards functioning until falling over, towards distraction whenever and wherever possible. Burn-out is a topical issue once again. In this excessive losing of oneself in external demands we arrive at the question: When is it enough? The answer is often characterized by the desire to let it all be and to attentive inner reflection of oneself. What makes it so hard to limit oneself and to follow one's own intuition – and how delimitation and serenity can at least partially succeed, are the question pursued in this contribution.[2]

KEYWORDS: acceleration, serenity, decision, intuition

Wir leben in einer dynamischen, sich mit hoher Geschwindigkeit verändernden Welt. Unsere individualisierte Gesellschaft mit ihren unzähligen Möglichkeiten erfordert von uns ein flexibles Antwortverhalten mit der Fähigkeit sich mit neuen Herausforderungen auseinanderzusetzen. Das Streben nach Selbstoptimierung mit attraktiver Erscheinungsweise, leistungsstarker Performance, motivierender Ausstrahlung und erhöhter Bereitschaft zu Innovation und Veränderung erzeugt einen Druck, dem viele kaum gewachsen sind. Wir laufen dann Gefahr unseren Platz im sozialen Gefüge zu verlieren. Der Soziologe Hartmut Rosa (2016) spricht von slippery slopes, indem er das Bild von rutschenden Abhängen zeichnet, auf denen wir uns immer schneller nach oben laufend bewegen müssen, um unseren relativen Platz im sozialökonomischen Gefüge zu behaupten und unseren Selbstwert zu stabilisieren. Stellt die nachfolgend zitierte Seminarankündigung für Führungskräfte mit der Aufforderung zur Selbstoptimierung für Manager einen Ausweg aus diesem Hamsterrad der Steigerungslogik dar? „Leadership ist gekennzeichnet durch gute Selbstführung. Und diese ist gekennzeichnet durch Gelassenheit sowie Entschlossenheit. Sie ist Voraussetzung für Erfolg."

In ein existenzanalytisches Bild Alfried Längles (vgl. 1997a, 16) übersetzt, könnten wir formulieren: Steuermann im Boot des Lebens zu sein, bedarf guter Selbstführung. Gute Selbstführung navigiert uns demnach durch die vielfältigen Anforderungen der Existenz mit ihren zahlreichen Möglichkeiten und permanenten Entscheidungsnotwendigkeiten. Du brauchst nur gelassen und entschlossen ans Werk zu gehen. Das klingt plausibel, aber bei Druck und Belastung gelassen bleiben und auch noch die richtigen Entscheidungen zu treffen, ist eine überaus anspruchsvolle Herausforderung.

Was macht Druck? Was belastet? Ein Klient: „Wie soll ich das Abrechnungsprogramm für unsere europaweit agierende Firma, das ich mit den Mitarbeitern programmiert habe, zum vereinbarten Termin zum Laufen bringen? Was geschieht, wenn sich trotz Probelauf dann doch ein Fehler eingeschlichen hat? Was ist los, wenn die Betriebe keine Rechnungen ausstellen können? Was mache ich mit dem Mitarbeiter, der mit mir um die Teamführung rivalisiert? Was mache ich in meinem Alter, wenn der Krankenstand noch länger andauert und die Firma nach Ersatz Ausschau hält?" Es weht ein rauer Wind in der Arbeitswelt. Mein Klient fühlt sich getrieben, Termine wollen koordiniert sein, primär zählt das Erbringen der geforderten Leistung. Damit er sich diesem Sachverhalt mit seiner psycholo-

[1] Die Idee meines Beitrags beruht auf einem Vortrag, den ich beim Herbstsymposium der GLE-Ö in Hall in Tirol hielt. In meinen Ausführungen vertiefe ich die aufgezeigten Phänomene vor dem Hintergrund des Längleschen Verstehenshorizonts, der mich seit Jahren inspiriert und für den ich Alfried Längle sehr dankbar bin.

[2] Adapted version of my speech during the autumn symposium of the GLE-Ö in Hall/Tirol 2014.

gischen und sozialen Bedingtheit nicht völlig ausliefert, bedarf es im Grunde einer personalen Entscheidung, einer persönlichen Stellungnahme zu dieser Situation (Frankl 2002, 91). Dies gelingt meinem Klienten, wenn er lernt, sich-selbst-gegenüberzutreten und neben den Erwartungen des Vorgesetzen auch die ehrgeizigen, leistungsorientierten Strebungen in sich selbst in den Blick zu bekommen und festzustellen, dass er sowohl zu den äußeren Bedingungen als auch zu den inneren Bedingungen durch Reflexion und Verstehen in einen Abstand kommen und so zu einer Befreiung automatisierten psychodynamischen Mustern gegenüber gelangen kann. Im Innehalten entsteht der Raum der Freiheit sich zu begrenzen und sich entschieden auf den neuen Sachverhalt einzulassen und die Verantwortung für die Konsequenzen zu übernehmen. Der Fokus liegt dabei nicht auf der Erfüllung der Erwartungen von wem auch immer, sondern auf dem Vertrauen, dass er sein ihm Mögliches verwirklichen kann.

Ist diese existentielle Sichtweise zeitgemäß angesichts des Sachverhalts, dass die permanente Zunahme von Komplexität die Ungewissheit und Orientierungslosigkeit vergrößert? Dabei generiert sich die Komplexität aus den weltweit immer dichter vernetzten Systemen sowie der Dynamik des sich selbst antreibenden technologischen und sozialen Wandels. Auch wenn die Gegebenheiten auf uns wirken, wendet sich eine existentielle Sichtweise gegen einen determinierenden Automatismus und fokussiert die Interaktion von situativer Anfrage und persönlicher Stellungnahme (vgl. auch Längle 2016, 103). Es soll im Folgenden die Dynamik der Steigerungslogiken in der modernen Welt beschrieben werden, die in Zeitdruck und Beschleunigung ihren Ausdruck findet und ergänzend der existenziellen Perspektive Raum gegeben werden.

Hartmut Rosa (2005) postuliert zu dieser Dynamik drei Dimensionen sozialer Beschleunigung: die technische Beschleunigung, die Beschleunigung des sozialen Wandels und die generelle Beschleunigung des Lebenstempos.

Die technische Beschleunigung

Die technische Beschleunigung verfolgt das Ziel, immer schneller immer mehr zu erreichen. Die Korrespondenz via E-Mail beispielsweise beschleunigt die Kommunikationswege in einem nie da gewesenen Tempo. Die Welt wird zum sprichwörtlichen globalen Dorf. Kein mühevolles Briefschreiben, keine Briefmarke besorgen und kein Gang zum Briefkasten. Logischerweise müssten sich zeitliche Freiräume durch Zeitersparnis eröffnen. Die Erfahrung – auch in Therapiegesprächen – zeigt: Keine Spur von zeitlichen Freiräumen. Entweder sind während des Schreibens der E-Mail bereits neue Mails zum Bearbeiten eingelangt, oder wir nutzen den Zeitgewinn mit der Suche nach Informationen oder Unterhaltung. Wir verbringen mit dem Medium mehr Zeit als das Schreiben eines Briefes benötigte hätte. Ginge es auch anders?

Ein Meister aus Deutschland, wie ihn Rüdiger Safranski in seiner Monographie nennt (2001), hat schon Mitte des letzten Jahrhunderts eine grundlegende Anregung:

„Wir können ‚ja' sagen zur unumgänglichen Benutzung der technischen Gegenstände, und wir können zugleich ‚nein' sagen, insofern wir ihnen verwehren, daß sie uns ausschließlich beanspruchen und so unser Wesen verbiegen, verwirren und zuletzt veröden", sagt Heidegger in seiner technologiekritischen Meßkircher Rede von 1955 (2015, 22).

Gute Selbstführung wäre demnach, die Technik auf ihre angestammte instrumentelle Funktion zu begrenzen und die eigene Autonomie zu wahren. Wie kann das gelingen?

Ein junger Klient koordiniert die mediale Vernetzung von Sportevents. Auf dem Weg von Salzburg zum Veranstaltungsort nach Nürnberg schaltet er aus privater Notwendigkeit – seine Großmutter sitzt im Auto und mag mit ihm reden – sein Smartphone aus. Er grenzt sich von der Arbeitsanforderung ab. Nach drei Stunden in Nürnberg angekommen hat er 65 neue E-Mails zu bearbeiten. Gleichzeitig warten aber schon die nächsten Anforderungen vor Ort an sein Knowhow. Das Ja- oder Nein-Sagen wird zur sehr mühevollen Aufgabe in diesem Getriebensein. In der Analyse der Bedingungen wird dem Klienten die Bedeutung der inneren Zustimmung zur Unterhaltung mit der Großmutter bewusst und er kann den verwirklichten Wert in seiner Kostbarkeit angesichts des Alters der Oma erleben. Es ermöglicht dem Klienten ein Hintanstellen der beruflichen Anforderungen ohne Angst auf den slippering slopes nach unten zu rutschen. Zu sich und zu seinen Werten zu stehen gibt Halt in dieser schnelllebigen Zeit.

Die soziale Beschleunigung

Die technische Beschleunigung geht Hand in Hand mit der Beschleunigung des sozialen Wandels. Die Instabilität der Sozialsphäre wird an den immer schneller werdenden Veränderungen von Lebensstilen, Familienstrukturen, Arbeitsverhältnissen, politischen, ja sogar religiösen Bindungen sichtbar. Der Verlust an Tradition hat den modernen Menschen durchaus von manch zwanghaften Strukturen befreit, er ist dadurch aber auch stärker auf sich selbst zurückgeworfen. Anders ausgedrückt: Nun darf ich, ich muss aber auch entscheiden. Es liegt an mir, ob ich in der Beziehung bleibe, ob ich eine Familie zerstöre, ob ich den Job kündige oder mich selbst ausbeute. Gerade

Partnerschaften sind großen Belastungen ausgesetzt. „Ich wollte schon bei meinem Lebensgefährten bleiben“, sagt die Klientin, „wir haben ein tolles Haus gebaut, aber irgendwie war es langweilig. Die Verlockungen in der Stadt waren doch sehr groß. Ich spürte zwar, dass ich meinen Partner verletze, seine Träume zerstöre, aber endlich begehrte mich da ein Mann, nach dem ich mich im Grunde gesehnt hatte: sportlich, aufregend, leidenschaftlich“. Das Leben fühlte sich berauschend an. „Wann, wenn nicht jetzt, wage ich einen Neubeginn?“ Doch der neue Geliebte ist verheiratet, hängt an seiner Tochter und kann sich aus seiner Familie nicht lösen. Immer wenn sie versucht, die Beziehung zu beenden, kommt er und umgarnt sie mit Versprechungen. Er würde ja, aber… Die Klientin sagt enttäuscht: „Ich halte das Hin und Her kaum noch aus.“ Sie leidet unter dem Druck, den ihre Ambivalenz erzeugt, bleibt aber lieber im Provisorium. Der Raum der Sehnsucht verspricht potentielle Existenzialität, bleibt aber ein psychisches Gefühl gespeist aus einem Mangel (Längle 2019). Die Klientin sehnt sich bedürftig nach dem Geliebten. Diese psychodynamische Ausrichtung braucht die Schärfung des Blicks für die noetische Lebensanfrage: Worauf wird ihr Leben hinauslaufen, wenn sie sich ihrer existenziellen Wirklichkeit stellt und sich dem Trennungsschmerz zuwendet und das Nichtlebbare betrauert? Im Lassen tauchten erste intentionale Gefühle auf, wofür dieser neue Weg gut sein kann.

Die Beschleunigung des Lebenstempos

Nicht nur die Angst im tradierten Leben etwas zu verpassen beschäftigt Klienten, auch „Zeitnot“ und „Stress“ sind häufige Themen in Therapiegesprächen und verweisen auf die zunehmende Beschleunigung des Lebenstempos. Darin bleibt kaum Zeit für absichtsloses Beieinandersein, wertorientiertes Feiern, fürs gelassene Gespräche. Gleichzeitig zeigt sich eine zunehmende Tendenz, Pausen und Freizeit mit Aktivitäten zu füllen, zu denen bei genauerer Betrachtung die innere Zustimmung fehlt. Die Aktivitäten wirken wie automatisiert und erzeugen bei Betroffenen Unruhe und Leeregefühle, wenn sie nicht ausgeübt werden. Statt sich beispielsweise auf eine Therapiestunde einzustimmen nehmen KlientInnen nicht selten ihr Smartphone in die Hand und werfen noch schnell einen Blick auf Facebook, twittern eine Meinung oder versenden eine WhatsApp-Nachricht.
Diese Verhaltensweisen kennt auch mein erschöpfter Klient, der sich nach dem nahenden freien Wochenende sehnt. Er möchte sich so richtig ausschlafen und entspannen. Dann erhält er die Nachricht von Freunden vom wahrscheinlich letzten Konzert einer alternden Rockband. Er lässt sich überreden und fährt doch mit zum Festival, obwohl ihm eigentlich alles zuviel ist. In der Rückschau zeigt sich eine Diskrepanz zwischen psychischem Erlebnishunger und noetischer Orientierung. Er möchte ein geruhsameres Leben, möchte sich mehr sich selbst zuwenden und aus seiner Erschöpfung herauskommen und gleichzeitig hat die Psyche mit ihrem Erlebnishunger eine enorme Macht über ihn. Ein stimmiges Leben würde für ihn das Beachten der Bedürfnisbefriedigung im Alltag und die Zuwendung zu sich sowie die Hinwendung zu Werten bedeuten.

Zeitdruck und Burnout

Beschleunigungsphänomene belasten uns und gehen mit einer Tendenz zur Beziehungslosigkeit einher: Beziehungsschwäche im Umgang mit sich selbst, mit dem Anderen und mit der Sache. Diese Phänomene beobachten wir bei von Burnout Betroffenen: Schaffen ohne Erleben, von sich selbst entfremdetes Funktionieren, Erledigen bis zum Erledigt-sein. Das ursprünglich idealistische Engagement hat sich abgenutzt, der Zeit- und Leistungsdruck lässt Betroffene Werte umdeuten, sie verheizen sich und die Sache als Mittel zum Zweck. Zurück bleibt der schale Geschmack versagt zu haben (vgl. u.a. Längle 1997b, Nindl et al 2006).
Ergebnisse einer Befragung von über 1000 Managern erhoben durch das Hernstein-Institut für Management und Leadership stützen die These der Belastung durch Beschleunigung (Hernstein Management Report 2014). Ein Viertel der Befragten ist demnach häufig Zeitdruck ausgesetzt, ein weiteres Drittel zumindest teilweise. Für mehr als die Hälfte sind Job und Druck auch in der sogenannten Freizeit nicht vorbei – 40 Prozent geben in diesem Zusammenhang an, sich nicht oder nur teilweise erholen zu können.
Auf die Frage: Wie burnoutgefährdet fühlen Sie sich? kreuzen fünf Prozent "stark" an, ein Drittel stuft sich "teilweise" gefährdet ein. Je jünger die Führungskräfte, desto gefährdeter schätzen sie sich ein – wer erst drei Jahre im Amt ist, hat hier höchste Werte. Ob das nicht auch ein Hinweis auf den Leistungsdruck ist, dem junge Führungskräfte besonders ausgesetzt sind?

Das erschöpfte Selbst

Das erschöpfte Selbst, das sich hier ankündigt, läuft Gefahr depressiv zu werden. Der französische Soziologe

Alain Ehrenberg (2004) spricht von einer Pathologie der Beschleunigung, weil der erschöpfte Mensch mit dem hohen Tempo, das zu unserer dynamisierten Welt gehört, nicht mitkommt. Vom Einzelnen wird erwartet, initiativ zu sein und etwas Besonderes aus seinem Leben zu machen. Es ginge ja gerade darum, Grenzen zu überwinden und alles Mögliche zu leisten. Angesichts der bestehenden Überfülle an Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung gerät nun aber das Individuum in Gefahr, an der Freiheit zu verzweifeln. Ehrenberg spricht sogar von der „Krankheit der Freiheit“, die das Individuum befalle und es in die "narzisstische Erschöpfung" treibe. Unkommunikativ und niedergeschlagen bremst der Betroffene den Elan der Erfolgreichen und widerspricht dem geforderten Leistungsprinzip. Depressiv und erschöpft fehlt die Energie für die Initiative, fehlt die Zuversicht für die Zukunft. Wenn wir die Psychodynamik existenzanalytisch beleuchten, zeigt sich uns eine Kaskade von Copingreaktionen (Längle 1998) in Form einer Tendenz zum Rückzug, als wütender Widerwille gegen innere und äußere Anforderungen, als resignative Lähmung der Initiative und als versiegende Grundbeziehung zum Leben. Der erschöpfte Mensch ist depressiv und zur Last geworden. Da der Sinn dieses Geschehens als psychischer Hinweis auf ein verfremdetes Leben nur selten beleuchtet wird, können wir nun Betroffene psychopathologisch kategorisieren, psychopharmakologisch behandeln und psychotherapeutisch für das Leistungsprinzip herrichten und ermächtigen.

Auch unter einer existenzanalytischen Perspektive betrachtet scheinen uns die depressiven Zustände eine Folge einer narzisstischen Entwicklung in einer hysterifizierten Zeit zu sein. Der Anspruch leistungsbereit die Verwirklichung von Werten zu realisieren und in der Folge etwas Besonderes zu sein, steht hier nicht in Frage. Bedenklich wird es, wenn die kompromisslose Zielerreichung in einer selbst- und fremdausbeuterischen Maßlosigkeit zur Anhäufung von selbstwertsubstituierenden Selbstobjekten dient. Diese Dynamik verweist auf eine Störung des Selbst, das seine Mitte nicht hat und in seinem kompensatorischen Fokus nach Außen sein Wesen verfehlt (siehe auch Längle 2002). Die Entscheidungen werden eben nicht mit innerer Zustimmung – dazu bräuchte es einen inneren Referenzpunkt –, sondern reaktiv zweckgerichtet getroffen.

Wenn die Ursache unserer Probleme in der permanenten Zunahme von sich eröffnenden Möglichkeiten, in der Beschleunigung des Lebenstempos, im ständigen Angetriebensein und in der Zunahme von Aktionen innerhalb der verfügbaren Zeit liegt, lässt sich die Sehnsucht nach Verlangsamung, Begrenzung und Gelassenheit gut nachvollziehen.

Was heißt sich zu begrenzen? Die Grenze ziehen heißt, dass ein Eigenes umschlossen wird. Diese Kohärenz im Selbst entsteht durch Identifikation des Ichs mit dem angeeigneten Anderen auf der Grundlage des Spürens. Das Gespür umfasst eine Vielzahl von Aspekten und Zusammenhängen und ermöglicht ihr Zusammenwirken zu sehen und zu antizipieren und das – falls notwendig – in einem einzigen Moment. Es legt dem Ich die Wahl nahe, die es treffen sollte. Gute Selbstführung, gute Lebensführung braucht das Ernstnehmen des eigenen Gespürs. Wenn uns auch diese Fähigkeit des Gespürs angeboren zu sein scheint, bedarf es doch der Erfahrung und der Reflexion. Das Ich kann umso mehr auf sein Gespür vertrauen, je mehr gute Erfahrung es mit ihm gewinnt. Um das Gespür zu verfeinern, braucht es Besinnung durch achtsames Wahrnehmen, Nachdenken und Einordnen. Die Erfahrungen, die sich im Selbst sedimentieren, verhelfen zu einem kohärenten Selbst, in dem es dem Ich gelingt den inneren Raum aufzuspannen, die Möglichkeiten in den Blick zu bekommen, sie anzufühlen und gespürig und gewissenhaft zu entscheiden. Dieses implizite Wissen, dieses Fühlen und Wissen, diese innere Stimme ist es, die uns in Abstimmung mit den Gegebenheiten mit innerer Zustimmung entscheiden lässt.

Das gelingt nicht in rasendem Tempo und das gelingt nicht, wenn ich mich von den Bedingungen reaktiv treiben lasse. Es braucht die Diskontinuität, das Innehalten, es braucht schöpferische Pausen und die Einkehr bei sich selbst. Dieses Verweilen – sich Zeit nehmen – ist eine Form von Muße, die uns erfüllt und ohne Absichten die Gegenwart erleben lässt. Es ist ein Lassen, in dem sich ohne Willensanstrengung etwas ereignen kann. Ob es Geschehnisse im Außen sind, die mich bedrängen oder Leidenschaften, die mich beherrschen: Im Lassen entsteht eine Distanz, aus der heraus ich einen Blick auf die Situation und mein Selbst erhalte, dazu Stellung nehmen und mich abgrenzen kann. Um mit Alfried Längle (z.B. 2012) zu sprechen: Ich lasse mich sein – und lasse einem Anderen das Seine. Lassen heißt demnach sich selbst aus den Bedingungen lösen zu können und zugleich auch dem Gegenüber diese Freiheit zuzugestehen. In dieser Haltung wächst der Mut, sich vertrauensvoll auf andere einzulassen und ihnen etwas zuzutrauen. Gleichzeitig bereitet diese Haltung den Boden das Wertvolle zu wollen.

Kommen wir zum Abschluss noch einmal auf die eingangs zitierte Aufforderung zur Selbstoptimierung für Manager zurück: „Leadership ist gekennzeichnet durch gute Selbstführung. Und diese ist gekennzeichnet durch Gelassenheit sowie Entschlossenheit. Sie ist Voraussetzung für Erfolg.“ Möglicherweise wurde die Entschlossenheit in diesem Statement eher als Entschiedenheit

gemeint. Und doch eröffnet uns eine philosophische Betrachtung die tiefere Bedeutung des Satzes.

Wenn wir nämlich die Entschlossenheit im Sinne Heideggers verstehen, handelt es sich dabei um „das eigens übernommene Sichöffnen des Daseins für das Offene", d.h. in der Entschlossenheit gewinnt der Mensch einen Horizont, der sich gerade auf das Unberechenbare und damit auch auf das Unvorstellbare hin öffnet. In der Entschlossenheit richtet sich das Dasein auf seine Existenzmöglichkeiten, indem es sich auf sein „eigenstes Selbstseinkönnen" entwirft. Jetzt ist das Dasein frei: für sich, für andere, für seine Welt (Heidegger 1993, Strässle 2013).

Gelassenheit ist keine Weltflucht, sondern entschiedene Anteilnahme an den Phänomenen. Obwohl die Welt, in der wir leben immer mehr von der Technik bestimmt wird und sich ihre Komplexität ständig erhöht – Peter Sloterdijk (2009) spricht in diesem Zusammenhang davon, dass wir heutzutage nur mehr Agenten und Akteure sind, die sich in Netzwerken bewegen und verstricken – so bleiben wir wesenhaft doch Personen, die ja und nein sagen können. In diesem Sinn hat Heideggers Sichtweise von der „Gelassenheit zu den Dingen", nämlich dergestalt, dass wir die Gegenstände der Welt benützen können, ohne uns ihnen ausliefern zu müssen auch heute noch durchaus ihre Berechtigung, ebenso wie Heideggers Bereitschaft der „Offenheit für das Geheimnis", um den verborgenen Sinn nicht nur, aber auch in der technischen Welt vernehmen zu können (Heidegger 1959, 25f; Vetter 1990, 20).

Gute Selbstführung bleibt gebunden an die Forderung der Offenheit und die Rückbesinnung auf das Gespür, was jetzt als wertvollste Möglichkeit der Situation ansteht.

Literatur

Ehrenberg A (2004) Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart. Frankfurt am Main: Campus Verlag

Frankl V E (2002) Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Weinheim: Beltz

Heidegger M (1959) Gelassenheit. Pfullingen: Neske

Heidegger M (1993) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer

Heidegger M (2015) Gelassenheit. Freiburg/München: Verlag Karl Alber

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) Burnout – Existentielle Bedeutung und Möglichkeiten der Prävention. Existenzanalyse 14, 2, 11–19

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

Längle A (2012) Vom gelassenen Wollen zum erzwungenen Lassen. Zur Praxis der realen Freiheit. Existenzanalyse 29/2, 15–30

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

Längle A (2019) Die Psyche macht's (un)möglich. Existenzanalyse 36/2, 26–40

Nindl A, Längle A, Gamsjäger E & Sauer J (2006) Zwischen existentieller Sinnerfüllung und Burnout: eine empirische Studie aus existenzanalytischer Perspektive. Psychotherapie Forum 14, 153–157

Rosa H (2005) Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. Frankfurt am Main: Suhrkamp

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

Safranski R (2001) Ein Meister aus Deutschland. Heidegger und seine Zeit. Frankfurt a. Main: Fischer

Sloterdijk P (2009) Du musst dein Leben ändern: Über Anthropotechnik. Frankfurt am Main: Suhrkamp

Strässle Th (2013) Gelassenheit. Über eine andere Haltung zur Welt. München: Hanser

Vetter H (1990) Die phänomenologische Haltung. In: Selbstbild und Weltsicht. Phänomenologie und Methode der Sinnwahrnehmung. Wien: GLE-Verlag, 14–22

Zur Person des Autors:

Anton Nindl

Klin. Psychologe, Psychotherapeut EA

Lehrausbildner, Lehrsupervisor der GLE-I

Leiter des GLE-Instituts Salzburg

Anschrift des Verfassers:

Dr. Anton Nindl

Linzer Gasse 4

A – 5020 Salzburg

+43 664 530 08 59

anton.nindl@existenzanalyse.at

MEETING *ALÉTHEIA*

MICHÈLE CROQUEVIELLE

This work seeks to look closely at the concept of "truth" and its confrontation in the field of psychotherapy. It is a subject that had strong impact on me on my path of Existential Analysis (EA) with Alfried Längle, who refers to truth in its existential importance in his work with students and patients: Existential truths as those facts according to which we must act, without euphemisms, leaving out the "taboos".

KEYWORDS: truth, confrontation, existential analysis, psychotherapy

BEGEGNUNG MIT *ALÉTHEIA*

Dieser Beitrag setzt es sich zum Ziel, im Bereich der Psychotherapie einen näheren Blick auf das Konzept der Wahrheit und die Konfrontation mit ihr zu werfen. Es ist ein Thema, das großen Einfluss auch mich ausübte auf meinem Weg der Existenzanalyse mit Alfried Längle, der sich in seiner Arbeit mit Studenten und Patienten auf die Wahrheit in ihrer existentiellen Bedeutung bezieht: Existentielle Wahrheiten als jene Gegebenheiten denen gemäß wir handeln müssen, ganz ohne Euphemismen, die Tabus dabei auslassend.

SCHLÜSSELWÖRTER: Wahrheit, Konfrontation, Existenzanalyse, Psychotherapie

Introduction

Years ago, in front of some members of a training group in Existential Analysis, Alfried told one of my classmates: "*you cannot be a trainer, you do not have the skills yet*", after which fell a silence, quite embarrassing. I must confess that listening to him had a strong impact on me, not because I did not think the same, but because of the fact that it was said "publicly" (of course, only among those of us who were his classmates). Why did he not tell him privately, so there would be no witnesses, or why did he not at least share it with us separately? On another occasion, in the circumstances of a private conversation with him, he blurts out a phrase to me, a "truth" that I did not expect ... although I sensed it ... And it was an intuition that I did not dare to look straight ahead, because – I thought –, if it is such, it would destroy an important part of my life. I did not conceive of my life living with that truth. It was shocking to hear it. It was not pleasant to hear it, it made me suffer, but then, it also relieved me. Why? Because I knew that it was so, but I did not dare to face it. And once I faced it, head-on (confronted), I realized that I could go on with my life including and referring to this fact, I could live with it.

Towards a concept of *Truth*

My experience contains two steps: first was the shock, followed by a specific process of incorporation of the difficult truth with which I was encountered. This can be understood by two concepts which are important in EA in the 1st Fundamental Motivation. The confrontation lifted the hidden, untaken, bypassed perception into reality, made it my actuality. Although I somehow already "knew" what was told to me, I now suddenly became "aware" of it: "Oh, there is this …, it is my reality in which I am in and it has to do with me, it belongs to my world – it is real!" This was the hard shock I perceived, this sudden touching base with something that is there. This hits, shakes, hurts as every sudden impact at a wall or a glass door, would.
I then needed time to deal with it. I saw this as my actuality, but am I ready to take it, to withhold it, to live with it? A process of incorporation started. What does this mean for my life? What consequences will it have? Can I carry it, live with it? Or would it destroy me, overdemand me, damage me? – To check this out is the process which makes actuality my truth. The question arises, what *truth* really is?

Truth is generally defined by A. Längle as a *relationship* to being, a referring to what is, i.e. to that what we perceive as reality. Actuality (Wirklichkeit) is the basis of truth, but not the essence of truth. The existential relevance or the essence of truth consists in this "relation to the matter of fact ("Sachbezogenheit")" as conceived under the perspective of "living with these facts, i.e. to adjust and relate to it." (Längle 2011, 153) "Truths are revealing, unveil the deeply known, the 'forgotten', signify the 'unconcealed' (the Greek term for truth is 'a-letheia', which means 'removed from the Lethe, the river of forgetfulness'; cf. Heidegger 1976/2004a). Truth offers reliable support and therefore basically brings relief. The open, existential contact with truth promotes personal maturation (Jaspers 1983)." (Längle 2011, 153)

Socrates, in dialogue with Glaucon in the "allegory of the cave" (in Plato 1998), gives us some illustrations that allow us, from those early years of philosophy, to describe the steps of this dis-closure of what Is. Here, after the description of the chained men in the cave – who could only look at the dark depth ahead –, he recounts what would happen if any of them looked towards the light:

> (...) suppose that one of them was released and forced suddenly to stand up, turning his neck round and marching with open eyes towards the light, and by doing this he suffered, and because of the dazzling splendour he was now unable to perceive those things whose shadows he had seen before. (ibid. 339)[1]

A truth that im-presses[2]

Here we find a first moment: to confront αλήθεια (Alétheia) for the first time, to face the truth. The impression when we un-veil what there is. When Längle shows me what I did not want to see, it makes a painful impression on me. He lifts the veil of something I didn't dare to look at. And initially, it has an impact on me, and then, it produces pain.

The incredulity by the "veil" – unawareness – and the pain that Socrates describes, is many times such. The subject did not see that truth (it was veiled), as it was presented to him. "Such a man, stubborn in his 'way of seeing', cannot even foresee the possibility that what is 'real' for him does not go beyond the shades."[3] (Heidegger 2004b, 215)

F. Nietzsche, in his work *On Truth and Lies in a Nonmoral Sense* (1873), also alludes to the difficulty that we sometimes experience when faced with a truth that damages us:

> In this, people do not avoid being deceived so much as being damaged by deception: they hate, even at this level, basically not deception, but the bad, hostile consequences of certain kinds of deception. In a similar, limited sense, man also wants only truth: he desires the pleasant, life-sustaining consequences of truth; he is indifferent to pure inconsequential knowledge, and even hostile to truths that may be harmful and destructive.

The truth, says Längle, "is a reality, burdened by the task of living with it. It is a reality to which we relate our life and our decisions " (Längle 2011, 153).

And so it was in my case. And the question for me was: can I carry that weight? Can I endure that burden? Can my life still be possible with that truth that has come my way, producing such a painful impression? The 1st FM tells us that for me to be, I need to be able to endure and accept whatever is in front of me.

And some clients are also impressed by events, which for us therapists, are somehow evident. We tell them: "the way you describe this, it seems apparent that your parents abused you; your partner, it seems to me, does not know how to love; death is possible, even for your children", etc. And although many can have the intuition, they are also impressed by such revelations... Many years inside a cave... without confronting, sometimes perceiving the light, but not daring to look *Alétheia* in the face.

The moment of confrontation

What do we mean by 'confrontation', and how does this relate to the concept of 'truth'?

EA is defined as a "confrontational" psychotherapy, a concept that is sometimes confused with violence, abuse, etc. However, "confrontation" is something quite mundane: it comes from the Latin *with* (to be close to) and *fron / frons / frontis* (front): Being or standing in front of something or someone. For example, when we ask a client, how are you? We lead him to "confront himself" in order to urge him to ask himself that question. It is a confrontation with his being / being here. Two types of confrontations can be distinguished: through a question (as in the example), but also through previous perceptions of the therapist.

Among the issues that Patricia brings to therapy, is her unclear and unsatisfactory relationship with her partner. After 8 months of bonding, he does not accompany her, does not get involved in her interests, but they have some weekends of sex and fun. She feels lonely. As her therapist, I clearly see no commitment or dedication from him. "*Your partner, apparently, does not see you, he is not interested in you*", I tell my client. She is silent, impressed to see that their relationship was fading for months now. Then she nods, very sad and tells me: "*I smelled it, but I didn't want to look at it and face it.*"

In his article *Das Bewegende spüren*[4]*,* Längle (2007) poses different ways to approach the therapeutic access: Provocative (which directly and initially confronts the issues to be addressed, arousing interest, but also risking

[1] Translated by C. Iturriaga

[2] Impression here also means: to be shocked by something.

[3] Original: „Der auf seine „Ansicht" erpichte Höhlenmensch vermag nicht einmal die Möglichkeit zu ahnen, sein Wirkliches könnte gar nur das Schattenhafte sein." (Heidegger 2004b, 215)

[4] This work is only available in Spanish and German; in English, it could be translated as "The intuition of movement".

the emergence of protective reactions, and with it, the possibility of causing the client to close up); Meditative (a combination of giving him[5] time and exercises); and Comprehensive (the therapist withdraws to the background, so that the other can "unfold" better through what he says, observing what happens in him, what it is), the latter being, according to the author, the most cultivated form by humanistic and existential orientations (ibid. 18). These distinctions are relevant, although, from the point of view of this author, they are not mutually exclusive, given that in a psychotherapeutic process the three modalities may converge at different times.

It is fair to say that not all confrontations leading to an encounter with Alétheia, are always painful or dreaded. I remember Alejandra complaining because her parents never really saw her, nor did they consider her. They were not affectionate towards her. There were only demands and comparisons with her sister. However, she is a warm, expressive woman, and careful with her loved ones, which made me wonder, how did she learn that way of being? And I ask her [the other way to confront] about some caregiver, or grandparents in her childhood. As she begins to remember, she tells me about her childhood with her grandmother. She loved Alejandra very much, she pampered her, accompanied her in the absence of her parents ... Suddenly she opens her eyes wide and exclaims: *My nona saved my life!* Then, she begins to cry deeply and quietly.

Phenomenology and Truth

To the concepts of truth and confrontation, I must add understanding and phenomenology.

> "Understanding only becomes substantial, when we understand what it is, that moves the other to say or do something, and not only what he says. Otherwise, anyone could say it. It would only be a semantic transfer, but it would not have led to an encounter. But in this way, the person is behind it, his why." (Längle 2007, 20).

Längle develops extensively this concept of "un-hiding", saying what it is, bringing it to light, in his own elaboration of phenomenology applied to psychotherapy.

> The hermeneutical phenomenology (of interpretation) that Heidegger poses, can be defined as an instrument with the aim of answering the question: "what and how much can I know" and it specializes in going from the mere appearance of things to the Being of these, to what "is behind", the very essence of things, to bring information contained in the subjective appearance. (Croquevielle 2009, 27)

Croquevielle and Traverso, in the book Existential psychotherapies (2011), briefly describe the phenomenological procedure:

> The phenomenological attitude requires a double opening on the part of the therapist; "towards *outside*, to what impresses from the outside (what the other says, how he says it, gestures, etc.) and a second opening towards the *inside*, to what moves me, to the effects of the phenomenon about me [as a therapist]" (Croquevielle 2009, 28). That is, the therapist opens up completely to allow himself to be 'moved' by the client and, at the same time, he opens up internally to realize how he has been 'moved', to discern that which moves him, what it has to do with the client and what has to do with his own issues (to put them in parentheses). (ibid. 131)

Längle says:

> "But just listening to a story or a narrative charged with emotion, to a certain extent, requires letting ourselves be grasped by the essence of what is experienced, that is, a spontaneous internal phenomenology: What appears here? How do I receive it?" (Längle 2007, 19)[6]

Phenomenology is based on how actuality appears/speaks to a single person. Therefore, phenomenology requires concrete facts and details. This means that phenomenology is linked to reality. Although it has a constructive sequence it is not a mere construct, not a dream, it is not fantasy. It requires a good description. In the praxis of psychotherapeutic work, it is a description of the subjective actuality and truth, which therefore is the starting point of phenomenological work (Längle 2007).

That is why the fact, the truth, what it is, is so important to see, and expose. Without access to the truth, without turning around and looking towards the light, it will be very difficult to complete the process of self-understanding that phenomenology seeks. For this, as Längle says, concrete facts and details are required, however, sometimes these are either very painful or feared (sometimes also ignored in their importance), which is why patients have not dared to look at them, confront them. Only the truth provides me with a firm ground to walk on. This firmness allows me to step on safely and leave it behind when I take the next step, and thus continue my walk.

[5] The masculine mode will be used as a generalization.

[6] „Aber schon allein das Anhören eines emotionsgetragenen Berichts oder Narrativs verlangt bis zu einem gewissen Maß ein sich Erfassen-Lassen vom Wesen des Erlebten, also eine spontane, innere Phänomenologie: Was zeigt sich da? Wie wirkt das auf mich? Was entfaltet sich in diesem Gespräch?"

Here, another distinction is important, which arises in the field of Heideggerian phenomenology[7], embraced by Längle and EA, and which refers to the issue of prejudices. The philosopher argues that in the phase of the reduction of his method, all previous understandings, expectations, and judgments should be put in parentheses (*Epoché*). That is to say, leaving out, as far as possible, our previous knowledge, in such a way as to be open to what will be perceived. However, the distinction that Hans-Georg Gadamer invites us to, in *Truth and Method* (1990) regarding this issue, is interesting. He tells us: "In itself, prejudice means a judgment that is formed before the definitive validation of all the moments that are objectively determining" (ibid. 275). Then he adds, "Prejudice does not mean in any way false judgment, but the concept that it can be valued positively or negatively". And then he continues, alluding to the "*préjugés légitimes*". The *legitimate prejudices* would be those facts that we have been able to verify. As therapists, we listen and embrace the descriptions of our clients, which leads us to have / build legitimate prejudices, on which we can legitimately base some statements. For example, when Patricia described her romantic relationship, along with her manifest sadness, both from my own experience and from experiences shared by others, I can think that Patricia's partner is not interested in her. She does not say it (but then she will tell me she did not see it before), but I did. And I showed this to her, and this, in later sessions she thanked me for, because it brought her the clarity she needed to end the relationship.

Two experiences of confrontation with the truth

A client, already treated in previous years, with whom we had already established a therapeutic bond, and whose issue was well resolved, reappears in the consultation with an issue about love relationships. He, as a child, suffered from a violent father. With only seven years of age, he already had to come between his alcoholic father and his mother, so that he would not hit her. He even insisted that she hide in her bedroom, so his father would leave her alone. He used to sleep with a knife under his pillow.
Now, a grown professional man, he cannot have mature relationships with his partners: "*With you is like walking on eggs*", they tell him. He is always defensive with women. He is unable to really see them, and to relate to them as peers. Then the topic of his mother comes up: "*I always feel like I have to protect her.*"
I ask him: *if you look at that situation now, in which you protect your mother, how does it appear to you that at the age of seven ... you had to interpose your body to take care of her ... shouldn't it be the other way around? Shouldn't she be the one to protect you?* [Here, I make a "legitimate prejudice", because, with the knowledge that he has provided me in previous sessions, it is a judgment formulated as a confrontational question that seeks the un-veiling, after a Provocative access, as Längle says].
Suddenly his mother begins to appear in front of him, the one who was not able to interpose herself, to take care of him. His mother who recoiled from his father, exposing him... Anger, a lot of anger emerges in him towards his mother.
After a few weeks with these upsetting feelings, time allowed him to start looking at her with more distance. He says that before, he only felt compassion for her suffering, and that now, although he could feel some compassion, he could visualize her as the adult that she was (and is) responsible for her decisions and their consequences. Several weeks later, he tells me that they had a conversation. He tells her that in therapy "*I saw things that I haven't seen before*". That he always saw her as a victim and that now he saw her as responsible. Also, that he could understand her. They cried together. He tells me that "*it was a very healing conversation for both of us*". It is still too early to know in what form his way of relating to women will change, but I think it will in a freer way, by not having to experience himself as responsible for them.

In order to find the truth, this other type of confrontation, to question, can be seen very clearly in the confrontation with anxiety, a psychotherapeutic method typical of EA. In the Death Portal (Längle 2005), it is the therapist's requirement to be very clear and sure that he can support himself to face the consequences of this experience.

I remember a client who, confronted (asked) with the question of what, for her, would be the most feared thing, she could not even enunciate it. What was that unnameable thing, that which was hidden without being able to be un-veiled? Her body visibly tenses, her gaze is lost on the horizon... *The death of all my children*, she finally manages to stammer: "*I could not live with that. I would rather die*", she says very anguished, crying.

[7] It is interesting that the term phenomenology has its roots in the Greek φαίνω (phaino), which has various meanings: to appear, bring to light, reveal, and "to come into Being".

> "(...) and by doing this he suffered, and because of the dazzling splendour he was now unable to perceive those things whose shadows he had seen before." (Plato 1998, 339)

I perceive her anguish, the horror of such an image, and the denial gestures she makes with her head.
I ask her: *would you really stop living?*
She responds very pale, "*no, I couldn't*". She was not able to see her life continuing after such a fact.
I then continue: and *what would* it be like? *Would you kill yourself?*

> "Socrates continues, in the allegory of the cave: What do you think he would answer, if someone were to tell him that in those days he was watching foolish phantoms, but that now he is somewhat nearer to reality, and is turned toward things more real, and sees more correctly?" (ibid. 340)

She remains silent, shocked by this new confrontation. After a new silence, she cries quietly. "*No, I really wouldn't kill myself. But it would be very painful to keep on living.*"
What happened to her, inside herself? When confronted and induced to look at herself, she realizes that, despite this eventual great loss, she is able to endure and still be standing, something that she could not even think or consider before: to be able to keep on being, living, despite that (eventual) fearfully painful wound in her life.
Now, after this confrontation, she sees herself living, and enduring, although with pain, a possible life with such loss.

Necessary conditions for the confrontation of the truth

In the allegory of the cave, we can see the first confrontation with something that blinds us, and is painful to look at. What is required, as a therapist, to support and accompany the client in this un-veiling?
EA already raises it: in the first place, the therapist must have the confidence and courage to walk the path towards *Alétheia*. He (or she) must be sure that he can be, and can keep being, with everything that happens in himself (and the client). If this is not the case, there is the risk of anguish, which can arise in the therapist and leave the client "abandoned to his fate", and / or that he transfers his own insecurities to the client, interrupting the process that is taking place. We also need to make sure that the client can endure what he will see. That he can continue to be, despite the eventual shock and pain. And yes. The light can be blinding at the beginning, and it can also be painful, however, it is likely that what the therapist has already seen (that truth), the client has also already sensed (smelled it, as Patricia literally said). But it might happen that the client has not sensed it or does not want to see it. Then, is not the time yet for this confrontation. And as therapists we must be very respectful of the client's own time and own processes. That is why the training of the therapist is so fundamental, as well as his phenomenological and empathic capacity, so that he can see his client in depth.

What else is required for this encounter with *Alétheia*?

Closeness to one's own feeling, the clarity that this is correct and a decision that will bring well-being, and that will be for the best. The latter, because we must be very sure that what we are doing has a meaning, in such a way as to convey to the client that he is in "good hands", that he can trust looking towards the light, that he will not be left to fall, that he will not be left alone. That happened to me before the image Alfried made me turn and look at. I knew I was in good hands. I trusted that, by our mutual knowledge and prior bonding, I could trust in what he encouraged me to look at. This is also what happened to my clients: we had a mutually trustworthy bond. Taking this into account, there must be an alliance previously built, a therapeutic bond, so the client can feel safe, and though it hurts to look at, and though the image of the most feared thing can be terrifying (but is often smelled), there is a therapist, a person, a human being next to him, who will accompany him with all his humanity, to walk the path that will lead him out of his cave.

***Translated by Constanza Iturriaga

Literature

Croquevielle M (2009) Análisis existencial: Sus bases epistemológicas y filosóficas. Castalia, 15, 23–34
Croquevielle M & Traverso G (2011) En: E. Martínez (Ed) Las psicoterapias existenciales. Bogotá: Ed. Manual moderno
Gadamer H-G (1990). Wahrheit und Methode. Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik. Tübingen: JCB Mohr
Längle A (2005) La búsqueda de sostén. (Análisis Existencial de la angustia). Revista terapia psicológica, vol.23, Nº2, 57–64
Längle A (2007) Das Bewegende spüren. Phänomenologie in der (existenzanalytischen) Praxis. In: Existezanalyse 24, 2, 17–29

Heidegger M (1930/1976/2004a) Vom Wesen der Wahrheit. In: GA 9 Wegmarken. Frankfurt: Klostermann, 177-202
Heidegger M (1930/31; 2004b) Platons Lehre von der Wahrheit. In: GA 9 Wegmarken. Frankfurt: Klostermann, 203-238
Heidegger, M. (1953/2000): GA 9 Wegmarken. "De la Esencia de la Verdad", en íd, Hitos, Madrid: Alianza
En https://www.philosophia.cl/biblioteca/Heidegger/verdad%20platon.pdf
Jaspers K (1983) Wahrheit und Bewährung. Philosophieren für die Praxis. München: Piper, 47–68
Längle A (2011) Dem Kranken die Wahrheit sagen? In: Ders., Erfüllte Existenz, Entwicklung, Anwendung und Konzepte der Existenzanalyse. Wien: Facultas, 151–162
Nietzsche F (1873/1954) Über Wahrheit und Lüge im außermoralischen Sinn. In: Ders., Werke in drei Bänden. Band 3. München 1954, bzw. (http://www.zeno.org/Philosophie/M/Nietzsche,+Friedrich/%C3%9Cber+Wahrheit+und+L%C3%BCge+im+au%C3%9Fermoralischen+Sinn)
Platón (1986/1998). Diálogos IV República. Madrid: Biblioteca Clásica Gredos

Zur Person der Autorin:

Michèle Croquevielle Mg.

Clinical Psychologist, and supervisor

Therapist in private practice

Director and therapist trainer of ICAE (Chilean Institute of Existential Analysis) University lecturer

Director journal EXISTENCIA (https://existencia.icae.cl/)

Anschrift der Verfasserin:

Michèle Croquevielle Mg.

Bremen 585

Ñuñoa, Santiago, Chile; ÑUÑOA

m.croquevielle@gmail.com

www.icae.cl

DER VERSUCH, UNFASSBARES IN WORTE ZU FASSEN

Existenzanalyse als poetische Praxis

Markus Angermayr

Der Essay spielt mit dem Blick auf existenzanalytische Psychotherapie und beleuchtet eine poetische Sichtweise, die das Verständnis von Psychotherapie als wissenschaftliche Methode und als Handwerk ergänzt. Phänomenologie ist die Grundlage poetischer Praxis. Die poetische Perspektive steht im Dienste der Lebendigkeit und Verbundenheit, sie öffnet den Raum, um das Wesentliche hervortreten zu lassen (gr. poesis). Die Momente des Hervortretens des Wesentlichen haben einen eigenen „Zauber". Diesen unverfügbaren Prozessmomenten wird in diesem Artikel nachgegangen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Seins-Orientierung, Phänomenologie, Lebendigkeit, poetischer Freiraum, Selbstbildung, éducation sentimentale, education by taste

THE ATTEMPT TO PUT THE UNFATHOMABLE INTO WORDS
Existential Analysis as practice of poetry

The essay plays with the view onto existential analytical psychotherapy and illuminates a poetic viewpoint which complements the understanding of psychotherapy as a scientific method and handicraft. Phenomenology is the foundation of the practice of poetry. The poetical perspective serves liveliness and connectedness, and opens up a space for the essential to emerge (gr. poesis). The instants of emergence of the essential have their very own "magic". These unavailable moments of process are pursued in this article.

KEYWORDS: orientation towards being, phenomenology, liveliness, poetic free space, self-education, éducation sentimentale, education by taste

„Das Innerste ist auch denkbar als die Mitte einer Unendlichkeit, die ihrer Art gemäß kein Außen hat."
Peter Trawny

Im Zeitalter von Effizienz, Machbarkeit und wissenschaftlich-evidenzbasierter Studien zur therapeutischen Wirksamkeit erscheint eine Sichtweise, die sich am Poetischen orientiert, etwas altmodisch und nicht gerade gefragt. Gerade deswegen erscheint ein Fingerzeig auf die unverfügbaren-poetischen Aspekte der Phänomenologie angesagt.
Denn es gibt in unserer psychotherapeutischen Arbeit Momente, die wir nicht wissenschaftlich erfassen können und die auch handwerklich nicht hinreichend beschrieben werden können. Das sind die Augenblicke, wo etwas Unfassbares, vielleicht vage gespürt und Gefühltes sich anmeldet, sich uns zuspricht und bei uns ankommt. Wo etwas mich erfasst mit Haut und Haar, also ganz, und die (eigene) Welt ein wenig anders wird.
Die Motivation auf diese Ereignisse zu achten speist sich aus zumindest vier Quellen:

1. Es ist mir wichtig darauf hinzuweisen, dass Psychotherapie nicht nur angewandte Wissenschaft oder größtenteils Handwerk[1] ist, sondern eben auch als Kunst, Heilkunst verstanden werden kann. Die Abbildung dieser unterschiedlichen Sphären zeigt neben der Differenz auch die Verbundenheit. Psychotherapie braucht sowohl wissenschaftliche Theorie und Praxis- „know how" als auch Zweckfreiheit und Offenheit für das Überraschende und Einzigartige. Wobei jede Sphäre die jeweils andere inspiriert und auch ihre Grenzen aufzuzeigen vermag. Es war u. a. Heidegger, der zwischen einer technischen – nutzwertbezogenen – und einer poetischen Lebensweise differenzierte. Ein poetischer Zugang „begreift die Welt nicht von unserem denkerischen Abstand, sondern durch existenzielle Teilhabe her und unser Leben dadurch nicht als Getrennt-Sein und Herrschaft, sondern als Mit-Sein und Mit-Schöpfen" (Von Schirach 2019, 211).
2. Es ist ein Beitrag zur Phänomenologie und zur Entwicklung der Existenzanalyse mit der Idee, dass wir ein „Verständnis des Daseins" nur durch eine phänomenologisch-poetische – für Resonanzen offene – Haltung erschließen können. Damit sind wir mitten im Herzen der hermeneutischen Phänomenologie. In einem aus dem Sein schöpfenden Vorgang, in dem die Phänomene aus sich selbst heraus sprechen und sich so die „Sache selbst zeigt". Die notwendigen Bedingungen lernen wir u.a. auch von der Dichtung, Literatur und Kunst. Und zwar so, wie Poeten zu ihrer Sprache finden, wie eine Haiku Dichterin den Ausdruck im Moment erlauscht, oder wie Marina Abramović in „The Artist Is Present" das Phänomen Präsenz erlebbar macht, so finden Patienten zu sich (Abramović 2016, 395). Phänomenologisch und poetisch.

[1] Längle (2020) legt den Schwerpunkt auf Handwerk, erst am Ende des Artikels betont Längle den phänomenologisch-poetischen Aspekt. In Längle (2001) streicht er den (poetischen) Aspekt der Heilkunst hervor: „das Nicht-Machbare in der Begegnung, die Wichtigkeit des Geschicks, des Sinns für Ästhetik, für die Feinheit und Sensibilität des Umgangs mit der Person."

3. Hier werden die Ansätze aus den Arbeiten von Karin Steinert (Steinert 2019) und mir (Angermayr 2011, 2014, 2019) aufgenommen und weitergeführt. Steinert und ich haben in Anlehnung an Ariadne von Schirach auf eine poetische Perspektive hingewiesen, die notwendig ist, um Resonanzen zu erfassen.
4. Zuletzt suche ich immer wieder nach einer Lesart von Existenzanalyse, die den „Zauber" der Phänomenologischen Haltung und Welt- und Selbstsicht anzufühlen in der Lage ist. Dabei hilft die Inspiration aus der Literatur, weil dort das „Lebendige" verdichtet wiederzufinden ist, das Existenzielle aufbewahrt ist und beim Lesen starke Resonanzen entstehen. Diesen Zugang habe ich in der existenzanalytischen Ausbildung vor vielen Jahren durch Alfried Längle entdeckt.

Diese „Poetische Praxis" wird in diesem Artikel mit Aspekten der Phänomenologie in der Existenzanalyse in einen Dialog gebracht. Dabei ist keinerlei Vollständigkeit angestrebt und es wird bewusst auf strenge „gusseiserne" Begriffe verzichtet (Bodrožić 2019), zugunsten der lebendigen, inspirativen Spielräume und einer „Poetischen Präzision". Dieses spielerische Vorgehen öffnet Weitungs- und Entwicklungsräume für die Existenzanalyse.

Poetik der Wirklichkeit

„Uns interessiert in der Erkenntnis des Essentiellen überhaupt nur das, was für das Leben wichtig ist." (Längle 2016, 3)

Unsere Existenz ist vielmehr von poetischen Aspekten geprägt als wir denken. Wir werden angesteckt und berührt von der Schönheit des Lebendigen. Die lebendigen Prozesse in dieser Wirklichkeit beruhen auf Beziehungen, die Bedeutung für das eigene Leben generieren und die wir, menschliche, und wohl auch tierische und pflanzliche Subjekte, in unseren Emotionen erfahren (vgl. Weber 2016, 13). Diese Wirklichkeit ist schöpferisch und ausdruckshaft, weil sie lebendig ist. Wir (im Anthropozän) vergessen, was im Zentrum erfahrener Wirklichkeit steht, weil es in Wirklichkeit den Kern ausmacht: die Vitalität der Welt. Dieser Ansatz erinnert nicht zufällig an das Grundanliegen der hermeneutischen Phänomenologie, an Heideggers Begriff der „Reduktion", der Rückführung des Blicks vom Seienden zum Sein (Dorra 2020, 30), oder von der Techné zur Poiesis. Leben und Lebendigkeit sollen wieder zu zentralen Kategorien des Verstehens, aber auch des Handelns gemacht werden.

Ohne die poetischen Aspekte ist eine „exakte" Wissenschaft immer in Gefahr, das Lebendige auszuklammern und zu verlieren: Phänomene des Lebendigen, wie sie sich im Ungefähren, Ungenauen, Vagen, Wilden oder Verborgenen zeigen. Unser körperleibliches Sein ist so ein Phänomen, ein „merkwürdig unvollkommenes konstituiertes Ding" (Husserl zitiert nach Alloa/Bedorf/Grüny/Klass 2012, 61). Gerade damit beginnen oft unsere Therapien, mit dem Erleben, dass „*etwas nicht stimmt*" oder „*sich irgendwie komisch und nicht gut anfühlt*", sozusagen sich vage ankündigt. Ich weiß eben noch nicht genau was es ist. In diesem vagen „Etwas" sind Möglichkeiten eingefaltet. Es öffnet sich ein Möglichkeitsraum für das sich zeigende „Eigene".
Die hermeneutische Phänomenologie geht diesen Weg. „Das vom Menschen gelebte Leben mit all seinen Lebensbezügen, der Mensch im Gefüge seiner Welt, muss Ausgang einer phänomenologischen Analyse sein." (Dorra 2020, 30)
Die Poetik der Wirklichkeit beginnt mit Heideggers Reduktion, einer Epoché. Ein Einklammern und zur Seite stellen all dessen, was nicht für mein Leben wichtig ist und nicht irgendwie eine (körperleibliche) Resonanz in mir auslöst. Das Aufgreifen von Resonanzen – Schwingungen und Schwebungen – ebenso wie das Durchtönende zur Sprache zu bringen ist ein poetischer Prozess (vgl. Längle 2020, 55). Mit Handwerk alleine geht das nicht. An dieser Stelle ist ein Lassen gefordert, ein „Nicht-Tun" und ein Wahrnehmen des Ereignisses, es ist ein in Empfang nehmen. Die Existenzanalyse nimmt dieses Selbst-Verhältnis, – das sich zu diesem Ereignis verhalten – die Selbst-Wahl (im Sinne Kierkegaards) in den Blick. Existenzanalyse ist offen für die Poetik der Wirklichkeit.

Jede poetische Praxis beginnt seinsorientiert

„Was immer unserer Wahrnehmung erscheint – es interessiert uns nicht der Beweis, ob es das gibt, sondern vielmehr die Frage, wie sich sein Inhalt uns zeigt, und was er uns sagt."
(Längle 2016, 3)

Auch hier ist ein direkter Bezug zur Phänomenologie in der Existenzanalyse überdeutlich. Die phänomenologische Offenheit und Absichtslosigkeit öffnet einen poetischen Raum für das *Jetzt* im Augenblick der Situation. In diesem Raum ereignet sich die „Zwischenleiblichkeit", Augenblick für Augenblick. „Living interaction first"

(Gendlin 1997, zit. n. Renn 2016, 5)[2] nennt dies Gendlin und geht sogar so weit, dass er den Körper mit der Situation identifiziert und unauflöslich verbindet. Körper und Umwelt sind eins, aber sie unterscheiden sich auch in einigen Charakteristika und Tätigkeiten. Er differenziert vier Sphären von Umwelt (Gendlin 2016, 49):

- **Umwelt 1**: Hier interagiert der Betrachter getrennt von den Umweltfaktoren, so wie ein Jäger Tiere beobachtet: Alltagsblick, Check von innen und außen.
- **Umwelt 2**: Bezeichnet das Ereignis des lebendigen Prozesses, der hier und jetzt stattfindet, z.B. das Einströmen von Luft in die Lungen. Diese Ereignisse kann ich sowohl vom Körper als auch von der Umwelt – von der Luft – aus betrachten. Hier geschieht Mit-Sein. Die Frage: „Was geschieht in Dir, wenn du von … sprichst?" nimmt diese Umwelt in den Blick.
- **Umwelt 3**: Ist die von uns geschaffene, kreierte Umwelt, z.B. das Netz der Spinne oder das von mir gebaute Haus. Es gibt immer mehr Ur-Umwelt, die nicht menschlich geschaffene Welt.
- **Umwelt 0**: Hier wissen wir nicht, was das genau ist. Ein freier Raum, ein Möglichkeitsraum oder auch ein 0-Punkt Feld.

Die Weltoffenheit einer poetischen Praxis bezieht sich auf alle Umweltsphären. Als TherapeutIn bin ich, ob ich will oder nicht, eben durch mein Sein höchst wirksam, also prozesswirksam. Die phänomenologische Offenheit der Therapeutenperson ist ein wesentlicher Wirkfaktor.

Seinsorientierung verweist auch auf die Notwendigkeit, die präreflexive Ebene miteinzubeziehen, um daraus zu einem neuen, wahren und gültigen Sprechen zu kommen (Angermayr 2019). Der Seinsanfang und der Sprachanfang fallen nicht zusammen. „Denn fängt die Sprache an, so ist das Sein schon da; will man mit dem Sein beginnen, versinkt man im schwarzen Loch der Sprachlosigkeit." Dieser vorsprachliche Raum, den wir alle aus unserer Kindheit kennen, der uns aber nur aus zellulären Gedächtnisspuren des Körperleibes heraus zugänglich ist (und aus dem heraus wir alle „sprechen" gelernt haben) ist phänomenologisch in den Blick zu nehmen. Darum kommt unser körperleibliches Sein in den Fokus. Der von Körpern vollzogene materielle Austausch gegenseitiger Wahrnehmbarkeit ist das Grundmoment jeglichen Weltbezugs (vgl. Weber 2014, 170). Das erinnert an das Konzept des „Existenziellen Basistheorems", des grundlegenden kontinuierlichen Austausches von Welt und Person in der Existenzanalyse (Längle 2016).

Das Paradox der Seinsorientierung zeigt sich darin, dass ein poetischer Freiraum geöffnet wird für das, was (noch) nicht (in meinem Leben) ist, damit sich zeigen kann, was werden will: das Schöpferische. „Denn wir sind Möglichkeitswesen, kreative Kreaturen, die trotz aller Abhängigkeiten ihre eigene Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erzählend gestalten" (Von Schirach 2018, 84). Wir existieren in einem Möglichkeitsraum. Deshalb scheint, „als könnten alle wissenschaftlichen Wahrheiten – so wichtig und gültig sie auch immer sein mögen – niemals die ganze Wahrheit über den Menschen zum Ausdruck bringen" (ebd.).

Die poetische Erfahrung ist an den Körper-Leib gebunden

„Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will!"
Albert Schweizer

Das Erleben und die Erfahrung existenzanalytischer Psychotherapie muss letztlich körperleiblich spürbar sein, ansonsten ist sie nicht wirklich angekommen. „Was immer wir auch explizit planen oder bewusst tun – wir leben aus einem unbewussten, leiblichen Grund heraus, den wir nie ganz vor uns selbst zu bringen vermögen." (Fuchs 2017, 97) Sonst bleibt es als rein Gedachtes im Möglichkeitsraum, ohne eben existenziell ins Leben zu kommen. Die alten Griechen sprachen dabei von Mäeutik, der metaphorisch verstandenen Hebammenkunst.

Bei praktisch jedem Prozessschritt ist das körperleibliche Geschehen mit eingebunden und kann angefragt werden. Es spricht immer mit (Angermayr 2019). Wenn wir dabei verweilen, erhält das, was auch immer sich zeigen will, Raum, um zu erscheinen. Die körperleibliche Resonanz ist wie ein inneres GPS-System, ohne das wir in die Irre gehen und uns verlieren. Konkret brachte dies mein Patient Franz auf den Punkt, als er sagte: „*Mir wurde bewusst, da ist ja wer, da bin ich drin. Ich habe das vorher nie so verspürt.*"

Wenn die Verbindung mit dem körperleiblichen Fühlen und Spüren abreißt, dann wird die Poetik zu Kitsch. Kitsch ist Schönwetterpoesie ohne Verbindung zur Tiefe, zum Schmerz. Darum ist das prozessuale Halten der lebendigen Verbindung – Kopf/Bauch/Herz und innen/außen – zentral.

Dazu braucht es einen absichtslosen „Prozessraum" der das Auftauchen des „Lebendigen" ermöglicht. Aus dem

[2] Ich nehme hier Gendlin dazu, weil er sich stark auf Heidegger und Merleau-Ponty bezieht und eine Prozesstheorie konzeptualisiert hat, die sehr nah am Prozessmodell der Existenzanalyse ist.

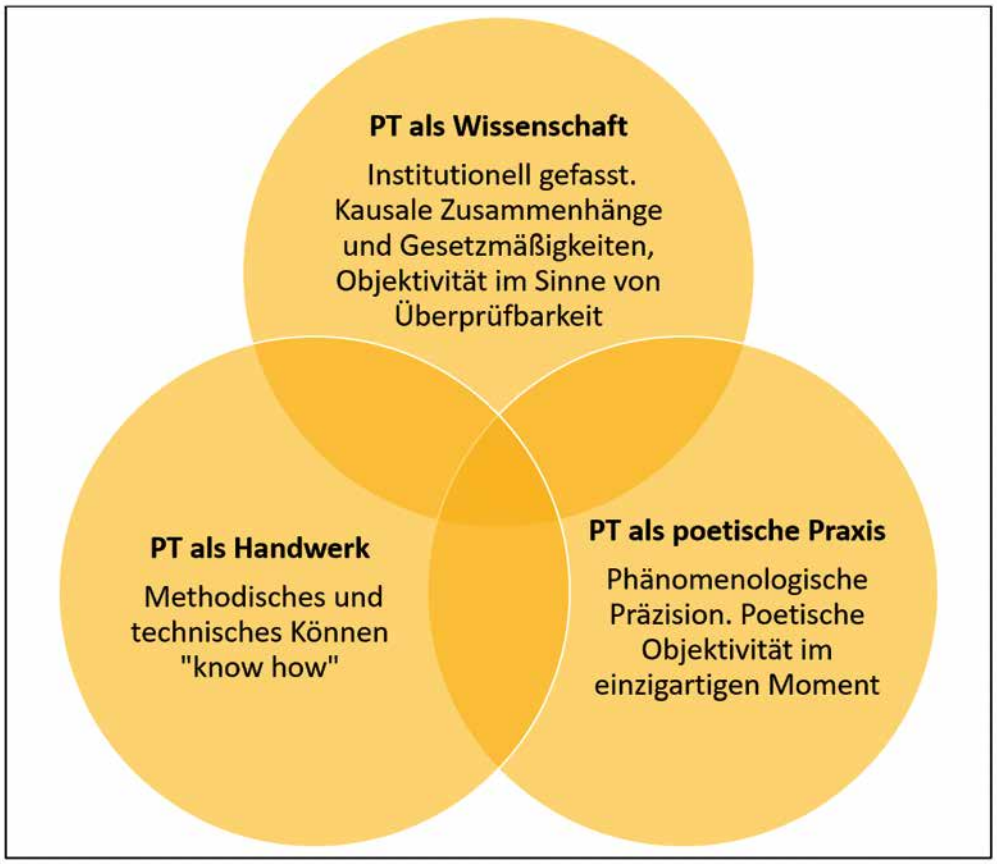


Abb.: Sphären von Psychotherapie, die unterschiedlich gewichtet sein können. (Angermayr 2021)

impliziten, vagen „Etwas“ expliziert sich ein Satz, ein Bild, eine Geste, ein Gefühl, und weist einen Weg, zu dem ich wiederum Stellung nehmen kann – auch ganz körperlich. Im poetischen Raum kann ich atmen, ruhig und regelmäßig in meinem Rhythmus und dabei meine Lebendigkeit wahrnehmen.

Poetik und Intimität

Stellen Sie sich vor: zwei Menschen sitzen sich gegenüber und halten sich an der Hand. Dann spüren sie vielleicht die Wärme oder Kälte, das Zittern oder die Ruhe … Nun fragen sie sich: Was von meinem Gegenüber kommt mir hier entgegen und was erzählt mir diese Hand davon und was macht es mit mir? (Phänomenologische Handhalteübung)
... Das was jetzt folgt ist ein tastendes, suchendes Sprechen … eine um sich (und den Anderen) ringende Poesie und Intimität …. Genau dieser Such- und Findeprozess ist ein wesentliches poetisches Element.

Poesie ist die Sprache der Intimität und der Innigkeit. Dabei ist nicht ausschließlich die Intimität in ihrer erotisch-sexuellen Bedeutung gemeint.

Die Intimität braucht die Verborgenheit und die Sprache der Intimität ist kryptisch. Sie braucht den Schutz des poetischen Freiraums. Das Poetische ist das adäquate Instrument zur Erfahrung des Erotischen. Im weiten Sinne ist das Erotische die Quelle der beständigen Transformation und der Selbstaffektion. Intimität ist In-Differenz und dadurch mögliche Selbstaffektion, das Berührtsein von sich. Ich bin z.B. von mir selbst überrascht, berührt. Das war die Erfahrung von Franz.
Gerade die Themen der dritten Grundmotivation in der Existenzanalyse verweisen auf eine sanfte, verborgene Intimität des „Ich mit mir“. Diese In-Differenz ist durchlässig und öffnet sich im zärtlich-anerkennenden Raum. In dieser Begegnung oder Vereinigung von mir mit mir selbst wird es still.
In der Existenzanalyse beschreiben wir diese substanzlose Vollzugswirklichkeit als Person, als reine Resonanzfähigkeit (Längle 2020, 55). Ich bin ein lebendiges Gespräch. Ich fühle mich selbst dabei und spüre, was ist und werden könnte, wenn ich es mir erlaube so zu sein. Im Dialog und mit der Möglichkeit zur Zustimmung. Diskursiv verbirgt sie sich. Es gibt Unaussprechliches, das unsagbare Andere… Feinfühligkeit und Stille gehört zur poetischen Praxis und damit zur Prozessfähigkeit der Therapeutenperson.

Der folgende Fallausschnitt zeigt die Seinsorientierung und das Auftauchen des Wesentlichen aus dem körperleiblichen Eindrücken und Empfindungen.

Eine Fallvignette – Phänomenologie und poetische Haltung

„Maya ist eine attraktive, ungefähr 38 Jahre alte Frau, verheiratet, hat zwei Kinder. Sie führt eine gut eingeführte Praxis als Ärztin. Sie kommt zu mir in die Praxis mit dem Wunsch nach einer Veränderung, weil sie in ihrem Leben immer wieder das Gefühl hat, manchmal aus der Bahn geworfen zu werden und sie dann nicht mehr das tut, was sie tun möchte, sondern dass etwas geschieht, was sie wie den Ablauf eines anderen Programms erlebt. Biografisch wurde Maya über lange Zeit emotional, sowie durch einen Familienangehörigen auch sexuell missbraucht.

In der folgenden Fallvignette schildere ich die Suche nach Schutz, Halt und Geborgenheit der kleinen Maya und das überraschende Auftauchen (poiesis) von Seinsgrund und Grundwert mitten in der Angst.

Maya erzählt, dass sie etwa sieben Jahre alt war, als in ihrer Umgebung mehrere Morde und Selbstmorde in großer zeitlicher Nähe passierten. In ihrer Erinnerung ging sie damals zu ihrer Mutter und wollte ihr sagen, dass sie sich sehr fürchte, Angst habe, und sie fragen, ob ihr auch etwas passieren könnte. Die Mutter aber war irgendwie hart und abweisend, ohne das kleine Mädchen weiter zu beachten.

„*Sie hat ja selber Angst*“ verstand Maya. Maya war noch mehr beunruhigt und angsterfüllt, sie ging zur Tante, die nebenan wohnte, fragte auch sie, ob ihr ebenso etwas passieren könne, und sagte ihr, dass sie Angst habe. Die Tante arbeitete gerade in der Küche, hatte ein großes Messer in der Hand und antwortete irgendwie abwesend: „*Ja, ja, es ist eh kein Wunder, irgendwann bring ich meinen Mann auch noch um ...*“ Und da, sagt Maya, habe sich eine unsichtbare Wand zwischen sie und die Tante gestellt. Maya fühlte sich wie abgeschnitten vom Leben, von der Welt, aber sie konnte sich erinnern, dass sie einen glasklaren Gedanken hatte: „*Die können mir da auch nicht helfen*.“ Und sie ging, ihr Körper ging Richtung draußen … Etwas in diesem Mädchen hatte die Führung übernommen.

An der Stelle möchte ich mein Erleben im Gespräch darzustellen: Meine Haltung als Psychotherapeut ist, den sich gerade vollziehenden Lebensprozess zu begleiten und das Auffinden des Wesentlichen prozesshaft zu unterstützen. Wir gehen an den sich zeigenden Phänomenen entlang. Damit sie sich zeigen können, braucht es Raum, Schutz, Verweilen, Zuwendung sowie Offenheit. Dies bedeutet: wenig zu tun, mehr eintauchen, zu lassen, zu lauschen, den inneren Erlebensstrom aufzunehmen, um dann gemeinsam zu schauen, was davon Maya sich zu eigen machen will, als Eigenes erkennt, erspürt – leibhaftig am eigenen Körper.

Dieses dialogisch eingebettete Warten auf das, was Zur-Welt-Kommen will und das Sichtbarwerden des Wesentlichen muss ausgehalten werden. Dabei bin ich selber absichtslos und mit phänomenologischer Offenheit dabei, habe sozusagen die leiblichen Spürantennen geöffnet (vgl. Fuchs 2000, 81). Und dann folgt das Überraschende: Da ist die Bemerkung inmitten der großen Hilflosigkeit und Verlassenheit dieses Mädchens, sie habe dann einen ganz klaren Gedanken gehabt: Die (relevanten Bezugspersonen) können mir da auch nicht helfen! In dem Moment bin ich augenblicklich hellwach, die Atmosphäre verdichtet sich, ist offen gespannt und entspannt zugleich, verbunden – sie mit sich, dem Bewegendem und im Dialog mit mir. Wenn man von seinem eigenen Leben etwas Wesentliches erfasst, ist das immer sehr berührend und als Resonanzphänomen deutlich wahrnehmbar.

Und dann erzählt Maya weiter, wie sie geht. Beeindruckend genau und sicher wirkt sie in der Schilderung, „poetische Präzision“ nenne ich das. Sie denkt raus zu gehen. Da sind die zwei Türen, eine Haustür nach draußen und eine Tür in den Kuhstall. Etwas (vage) ist da in ihr, das sie durch die Tür in den Kuhstall gehen lässt. Ihr Körper bewegt sich auf den Stall zu. „*Ich müsste nicht, es ist etwas, das mich führt*“, sagt sie dazu. Es ist wie eine innere Weisheit, werden wir später dazu sagen. Wohin führt es sie? Zu Heidi, einer Kuh, und da wird es sehr berührend und intim.

Sie ist ein wenig rot im Gesicht, als sie das erzählt, und ich spüre die Dichte und Nähe, die Maya da zu sich hat und das Sich-Auftun einer ganz speziellen Atmosphäre der Begegnung. Ich lasse ihr Zeit, ermutige sie dabei zu bleiben und sage so etwas wie: „Lassen Sie es zu ... bleiben sie mit sich in Verbindung, mit ihrem körperlichen Empfinden jetzt.“

Und dann (!) – Maya hebt die Hand und bewegt die Finger, wie wenn die Erinnerung in den Fingern wäre – krault sie die Locken der Kuh. „*Die hat nämlich so Locken gehabt*.“ Die Erinnerung ist ganz klar, nichts ist schwammig. Und Heidi, die Kuh, hält – ganz anders als sonst – still. Ich lade sie ein, diese Hand- und Fingerbewegung zu wiederholen und mit ihrer inneren Aufmerksamkeit zu begleiten.

Maya beschreibt die Situation: Sie blicken sich gegenseitig an – das Tier und sie. In diesem Blick wird Maya ruhig, da beginnt die Begegnung zu sprechen, von Sein zu Sein, von Leben zu Leben (poiesis). Es ist „*ein liebevoller Blick*“, sagt sie, „*wie wenn sie auf mich gewartet hat*.“ Die Angst legt sich. Es entsteht eine Atmosphäre von: Es gibt dich und mich, es ist okay.

Das habe ihr das Überleben und ein Gefühl von Akzeptanz und „*ich sehe dich*“ ermöglicht, mitten in der Angst. „*Das ist doch schräg, oder?*“, „*Unvorstellbar, dass ich das geschafft habe*“, sagt sie und wirkt dabei entspannt und weich. Wir müssen beide schmunzeln, aber es ist ein wohlwollendes tiefes Lächeln – Heidi, die Kuh, wird zum relevanten Anderen, zum Du.
Wieder lachen wir. Ich, als Therapeut, bin selber berührt und erlebe es wie einen magischen Moment, tief verbunden mit dem Seinsgrund ganz ohne Worte. Ich lasse den Moment sein, wirken, sich entfalten.

Existenzielle Magie: Verweilen – den Zauber entfalten lassen

Wir brauchen gewissermaßen eine „poetische Einstellung“, damit Welt „zum Sprechen“ und in ein Antwortverhältnis gebracht werden können (Hartmut Rosa 2016, 74).

Anhand der Fallvignette kann man nachvollziehen, was im Begriff der „poiesis“ gemeint ist und aus der körperleiblichen-personalen Tiefe erscheint (griech. ποίησις: bewirken, herstellen, hervorbringen). Ganz im Sinne Platons, der im Begriff Poiesis alles fasst, „was zur Ursache für etwas wird, vom Nichtsein ins Sein überzugehen“ (Historisches Wörterbuch der Philosophie online. Schwabeonline.ch). Diese Transformation vom Auftauchen eines vagen „Etwas“ (in der Fallbeschreibung z.B. „irgendetwas ließ mich in den Kuhstall gehen…“ bis hin zu den Fingerbewegungen) zum expliziten Sein – dem poetisch präzisem erfassen des phänomenologischen Gehalts – braucht den poetischen Freiraum. Das in der Existenzanalyse so wichtige Verweilen, Aushalten und Akzeptieren lässt dem Phänomen seine eigene Zeit, um Zur-Welt-zu-Kommen im Sinne des Zur-Sprache-Kommens. Das implizite präreflexive Vorverständnis darf explizit werden. Diese transformativen Momente haben einen eigenen Zauber. Die Fähigkeiten der Therapeutenperson liegen darin, diesen „Geburtsvorgang“ zu begleiten, ganz im Sokratischen Sinne einer Mäeutik. Ein solches „Vorgehen beinhaltet einen nicht planbaren und machbaren, notwendig ‚unprofessionellen‘ Anteil – ist somit immer auch Kunst und Begegnung“ (Längle 2001, 15).
Wieder liegt der Zauber nicht in einer verklärten, abgehobenen Poesie, sondern im oft schmerzhaften Auffinden der eigenen – subjektiven – Wahrheit. Ein poetischer Blick sucht „nach einer Erfahrung des Daseins vor seiner Beschreibung“ (Von Schirach 2019, 219). Aus einem solchen Dasein erwächst eine Sprache, die offen ist für Ambiguität, die in der Lage ist, Menschen zum Leben zu erwecken und zu verwandeln, anstatt sie zu beziffern und konsumierbar zu machen (vgl. Von Schirach 2018, 181).

Bildung und Entwicklung poetischer Vernunft

Bildung ist eine poetische Erfahrung, meint der Philosoph und Schriftsteller Peter Bieri. Poetische Vernunft lernen wir vor allem durch *éducation sentimentale*, also Herzensbildung (Bieri 2017, 36). Wenn wir Bieri folgen, der sich mit der Frage: „Wie wäre es, gebildet zu sein?“ auseinandersetzt, wäre neben der Ausbildung vor allem die Selbstbildung gefragt. Ausbilden können uns andere, aber „bilden“ können wir uns nur selber (ebd. 7). Diese Bildung orientiert sich an der Entwicklung von Wertorientierung, Selbsterkenntnis, Präsenz und Stille, radikaler Akzeptanz, poetischer Offenheit und Epochè (auch prozessual gelernter Strukturen). An anderer Stelle spreche ich von „*education by taste*“ und der Notwendigkeit körperorientierter Selbsterfahrung, um das poetische Fingerspitzengefühl zu entwickeln (Angermayr 2019, 53), sowie Mut zum Fühlen und Spüren einzuüben.
Selbstbildung braucht auch Literatur, um ein Verständnis von Handlungen und ihren Gründen zu entwickeln. Literatur hilft, eine Leidenschaft und Genauigkeit im Hinhören zu entwickeln und ein Gefühl für die Komplexität von Lebensformen. Und sie unterstützt dabei, die „Seele“ zu weiten und uns moralisch zu sensibilisieren, einfach durch das sichtbar Werden der Kontingenz unseres Daseins. Selbstbildung stärkt unsere Urteilskraft: Niemand, der die Dichte poetischer Erfahrung kennt, „wird Bildung mit Ausbildung verwechseln und davon faseln, dass es bei Bildung darum gehe, uns ‚fit für die Zukunft‘ zu machen“ (Bieri 2017, 39). Es geht also nicht um BildungsbürgerInnen, sondern um Gebildete.
Poetische Vernunft ist die Fähigkeit, eine Atmosphäre zu schaffen, in der es möglich wird, Neues hervorzubringen. Sie ist sozusagen eine „gärtnerische Kompetenz“. Sie verbindet Praxis mit Poetik. Die Verbundenheit und Lebendigkeit von Lebewesen werden hier in den Mittelpunkt gestellt und die subjektive Erfahrung des Einzelnen ernstgenommen. Und auch hier trifft sich das Poetische mit dem phänomenologisch-existenziellen Anliegen der Psychotherapie. Diese steht aber immer in Gefahr, der anfangs erwähnten „Machbarkeits- und evidenzbasierter Optimierungsideologien“ zu erliegen. Diese Mythen werden den Lebewesen nicht gerecht.

Impulse zur Selbstfürsorge aus der poetischen Praxis

„Es ist Zeit, daß der Stein sich zu blühen bequemt,
daß der Unrast ein Herz schlägt
Es ist Zeit, daß es Zeit wird."
Paul Celan

Ich möchte abschließend Impulse für ein „poetisch-wildes" Leben – welches aus meiner Sicht die beste Selbstfürsorge für PsychotherapeutInnen ist und alle grundmotivationalen Ebenen berührt – einstreuen und als Orientierungsfragen formulieren. Betrachten wir die Situation mit poetischem Blick:

- Macht es mich lebendig? Ich kann mich bewusst mit dem Schöpferisch-wilden verbinden. Aus der Wirklichkeit einer lebendigen, sich ständig wandelnden körperleiblichen Existenz, wächst ihre Poesie und Schönheit.
- Erlebe ich mich verbunden? Mit mir und anderen Lebewesen und der Welt? Kann ich mich anfreunden mit dem vagen „Etwas", dem Erlebenshintergrund (vgl. Renn 2016, 71f) und eine Wertschätzung für den zärtlichen Suchprozesses ohne Ergebnisdruck entwickeln. Psychotherapie ist kein Frage-Antwort-Spiel, sondern ein Suchprozess mit einer eigenen Logik.
- Welches Verhältnis habe ich zu den „fünf Freiheiten" der erotischen Ökologie? (Weber 2014, 194):
  - sehen und hören, was da ist, anstelle dessen was da sein sollte, da war oder sein wird
  - sagen, was ich denke, anstelle dessen, was ich denken sollte
  - fühlen, was ich fühle, anstelle dessen, was ich fühlen sollte
  - verlangen, wessen ich bedarf, anstatt beständig auf Erlaubnis warten
  - in eigener Sache etwas riskieren, anstatt auf Nummer sicher gehen und nicht die Pferde scheu machen.

Zusammenfassung

„Was uns bleibt, ist die Poesie des einzelnen Lebens.
Ist sie stark genug, uns zu tragen?" (Bieri 2004, 469)

Ich habe einige Aspekte aufgezeigt, die es wichtig erscheinen lassen, die Hinweise der SchriftstellerInnen ernst zu nehmen und Existenzanalyse auch als poetische Praxis zu verstehen.
In der Existenzanalyse schlummern romantische Impulse die einen poetischen Raum öffnen. Denn neben der Auseinandersetzung mit den großen Entwürfen des Deutschen Idealismus und der griechischen Philosophie ist das existenzielle Denken auch durch den Einfluss der Romantik entstanden. Die Romantik öffnete den Blick auf innere Regungen und Empfindungen in ihrer Bedeutung für das gute Leben. So entstand in der Romantik das Motiv des „Expressivismus" – etwas Zur-Existenz-zu-Bringen (z.B. aus einer inneren Resonanzquelle) – aus dem sich der Begriff der Authentizität speist (vgl. Taylor 1994, 651f). Diese Spuren finden wir bei Kierkegaard und Heidegger und sie ziehen sich durch bis in die heutigen existenziellen Konzepte.
Zuerst wird durch die ungewöhnliche Verwendung von Begriffen ein Raum geöffnet. So wie bei einem Gedicht bekannte Wörter neu zusammenfinden und dadurch ein Phänomen sprechend wird, alte Wörter neu gehört und dadurch neue Räume erlebbar werden. Alle Konzepte sind dabei wie Werkzeuge, um den poetischen Raum offen zu halten.
Nicht zuletzt sind es sehr erfüllende Momente eines TherapeutInnenlebens, nämlich die der tiefen Begegnung im Prozess, da wo Technik und Wissenschaft nicht mehr hinreichen. Es tut sich darin eine Tiefe auf, die poetisch verstanden werden muss, in der sich mitten im Leid Wesentliches zeigt und eine authentische Lebendigkeit möglich wird. Es ist ein Erwachen zum Wesentlichen.
Aus Erfahrung ist das in der Regel nicht der Alltag, sondern es sind die Höhepunkte unserer Arbeit.
Existenzanalyse als phänomenologische Psychotherapie bietet poetischen Freiraum und achtet auf die implizierten körperleiblichen Resonanzen bei sich und bei KlientInnen und besonders auf daraus sich entfaltende explizite Wörter, Bilder, Impulse und Gedanken. Dieser Prozess ist ganz als „existieren" zu verstehen.
Das gemeinsame kontingente Da-Sein verwandelt sich dann in ein neugierig-liebevolles Erforschen dessen, was möglich ist. Für all das, was ich bin und nicht bin, für die Improvisationen meiner Selbst, braucht es jemanden, der mich dabei begleitet, die Resonanzen zu fassen, die mich zum Klingen bringen und meinen Vers in die Welt tragen.

Literatur

Abramović M (2016) Durch Mauern gehen. München: Luchterhand
Alloa E, Bedorf T. Grüny C, Klass T (2012) Leiblichkeit. Tübingen: UTB
Angermayr, M. (2011) Was kann ich (psychotherapeutisch) tun, damit ich wach bin, wenn „die Sonne aufgeht"? Existenzanalyse als Erwachen zum Wesentlichen. Existenzanalyse 28/2/2011, 31–35
Angermayr M (2014) Existenzielles Grounding. Das Seinserleben als Ressource der Person. In: Themen der Existenz – Existenz in Themen. Wien: Facultas 81–90
Angermayr M (2019) Bevor du sprichst, spricht dein Körper zu dir. Bausteine zur Grundlegung des „Existenziellen Groundings". Existenzanalyse 36/2/2019, 48–54

Bieri P (2017) Wie wäre es gebildet zu sein? München: Grünwald
Bieri P (2004) Nachtzug nach Lissabon. (Pseudonym Pascal Mercier) München: btb
Bodrožić M (2019) Poetische Vernunft im Zeitalter gusseisener Begriffe. Berlin: Matthes & Seitz
Dorra H (2020) Menschen verstehen. Hinweise zur hermeneutischen Phänomenologie. Existenzanalyse 37/1/2020, 16–41
Fuchs T (2017) Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. Stuttgart: Kohlhammer
Fuchs T (2000) Leib-Raum-Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie. Stuttgart: Klett-Cotta
Gendlin E (2016) Ein Prozess-Modell. Freiburg/München: Karl Alber
Längle A (2001) Gespräch – Kunst oder Technik? Existenzanalyse 19/2+3/2001, 7–18
Längle A (2016) Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge in der Psychotherapie. Wien: Facultas
Längle A (2020) Neue Entwicklungen in der Psychotherapie. Existenzanalyse 37/1/2020, 52–55
Renn K (2016) Magische Momente der Veränderung. Was Focusing bewirken kann. München: Kösel
Rosa H (2016) Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp
Steinert K (2019) Existenzanalyse und Resonanz. Psychotherapie als Resonanzraum. Existenzanalyse 36/1/2019, 4–14
Taylor C. (1994) Quellen des Selbst. Die Entstehung der neuzeitlichen Identität. Frankfurt: Suhrkamp
Trawny P (2013) Ins Wasser geschrieben. Berlin: Matthes & Seitz
Von Schirach A (2018) Du sollst nicht funktionieren. Für eine neue Lebenskunst. Stuttgart: Klett-Cotta
Von Schirach A (2019) Die psychotische Gesellschaft. Stuttgart: Tropen
Weber A (2014) Lebendigkeit. Eine erotische Ökologie. München: Kösel Verlag
Weber A (2016) Enlivment. Eine Kultur des Lebens. Versuch einer Poetik für das Anthropozän. Berlin: Matthes & Seitz

Zur Person des Autors:

Markus Angermayr

Psychotherapeut (Existenzanalyse), Philosoph

Lehrausbildner & Lehrsupervisor der GLE-Österreich

Focusing Therapeut & Focusing Ausbildner (DFI Würzburg)

Breema Bodywork Instructor

Vorstandsmitglied der GLE-Österreich und der GLE-International

Leiter des GLE-Instituts Oberösterreich

Anschrift des Verfassers:

Mag. Markus Angermayr

Hasnerstraße 9

A – 4020 Linz

www.markusangermayr.at

mail@markusangermayr.at

Besuchen Sie unsere eigene Homepage für die Zeitschrift EXISTENZANALYSE

WWW.EXISTENZANALYSE.NET

MIT INFOS ZUR ZEITSCHRIFT

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

ONLINE-ABONNEMENT

BESTELLUNG VON JAHRES-ABOS*

Subskription für **Online-Version** Euro 25,–
Subskription für **gedruckte Version** Euro 30,–
Subskription für kombiniertes Abo **Online- & Druck-Version** Euro 40,–

BESTELLUNG VON EINZELHEFTEN

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

Alle Preise inkl. Versand Europa
Die Umrechnung der Preise in Schweizer Franken erfolgt tagesaktuell
*Mitglieder der GLE erhalten die gedruckte oder online Zeitschrift kostenlos.

Die Zeitschrift erscheint halbjährlich, im Juli u. Dezember (je Heft ca. 70–140 Seiten)

Bestellung: GLE-International,
Eduard Sueß Gasse 10, 1150 Wien
subscription@existenzanalyse.net
www.existenzanalyse.net

EXISTENTIELLES COACHING: FIT FOR THE FUTURE?

Susanne Pointner

Die Existenzanalyse hat im Coachingbereich einen Fundus an Wissen, Methodik und Praxiserfahrung gesammelt. Sie gewinnt im wirtschaftlichen Bereich, in der Burnout Prophylaxe, in der Gestaltung des Arbeitslebens sowie im Management von Profit- und Nonprofitunternehmen an Aufmerksamkeit. Wir wollen hier die theoretischen Beiträge zum existentiellen Coaching und darauf basierende Fort- und Weiterbildungsangebote würdigen und ihnen zugleich gängige Begriffe aus der Coaching-Szene gegenüberstellen. Einige Aspekte der gängigen existenzanalytischen Coaching-Praxis werden unter dem Blickwinkel aktueller gesellschaftlicher Anforderungen und Entwicklungen betrachtet. Dafür nehmen wir Bezug auf soziologische Generationenforschung sowie Aussagen der Zukunftsforschung. Schließlich geht es in diesem Beitrag um die Beantwortung der Frage, ob und in welchen Aspekten existentielles Coaching den Herausforderungen aktueller und zukünftiger gesellschaftlicher Entwicklungen gerecht wird.

SCHLÜSSELWÖRTER: Coaching, Zukunftsforschung, Gruppen, Supervision, Generationenforschung

EXISTENTIELLES COACHING: FIT FOR THE FUTURE?

Existential Analysis has collected a pool of knowledge, methodology and working experience in the area of coaching, and is gaining attention in the field of economics, in burnout prophylaxis, in the shaping of working life as well as in the management of profit- and nonprofit organizations. In this paper, we want to acknowledge the theoretical contribution to existential coaching and the training and educational offerings based on them, and simultaneously contrast this with current terms in the coaching scene. Some aspects in the current existential analytical coaching practice are considered from the point of view of popular requirements and developments in society. To do this, we refer to sociological generation research as well as statements from futurology. Finally, the paper is concerned with the answer to the question, whether existential coaching, and which aspects of it, does justice to the challenges of current and future developments of society.

KEYWORDS: coaching, futurology, groups, supervision, generation research

Einleitung

„Ein Unternehmen behandelt seine Mitarbeiter mit Würde und Respekt. Es schätzt Diversität und strebt nach kontinuierlicher Verbesserung der Arbeitsbedingungen und des Wohlbefindens seiner Mitarbeiter. In einer Welt des raschen Wandels fördert das Unternehmen die fortlaufende Beschäftigungsfähigkeit durch Fortbildungs- und Umschulungsangebote.“ (Schwab 2020) Dieses Statement von Klaus Schwab, dem Gründer und Chef des Weltwirtschaftsforums WEF, ist Teil des neuen Davoser Manifests. Die Wertewende, die sich schon seit längerem abzeichnet, weg vom Fokus auf den ökonomischen Wohlstand hin zu einer beziehungsorientierten, entwicklungsfördernden, nachhaltigen Lebensqualität, hat auch großen Einfluss auf Fortbildungsangebote im Businesskontext. Damit gewinnt die Existenzanalyse an Gewicht in diesem Feld, auch im gesellschaftlichen Kontext, etwa durch Anfragen für Vorträge oder Medienbeiträge.

Coaching ist ressourcenorientiert, manchmal auch problemfokussiert, vor allem aber prozessorientiert. Der phänomenologische Zugang der Existenzanalyse, der am Umgang mit seelischen Leidenszuständen geschult ist, kann auch für das Coaching Fundamentales beitragen. Dabei gibt es Unterschiede innerhalb des existentiellen Coachings, je nach Grundausbildung und Berufsfeld. Außerdem kann man zwischen Supervision, Coaching und Organisationsentwicklung unterscheiden (Tutsch 2005, 5; Kinast 2005, 52; Kinast und Mendler 2006, 51). Hier sollen vor allem die Gemeinsamkeiten der existentiellen Haltung und Methodik im Coachen, Entwickeln und Beraten im Arbeitskontext aufgegriffen und vor dem Hintergrund der Generationen- und Zukunftsforschung betrachtet werden. Um die Lesbarkeit zu erleichtern, werden in der Folge existenzanalytische Coachs, Psychotherapeut*innen oder Lebensberater*innen, Berater*innen genannt.

Die Coachees der Zukunft: Identitätsdesigner und Slackers

Die Soziologie erforscht Gemeinsamkeiten von Personen, die in einem bestimmten Zeitfenster geboren wurden und aufgewachsen sind und von einem bestimmten Zeitgeist geprägt wurden (vgl. z. B. Hurrelmann & Albrecht 2014). Wenn man durch die soziografische Brille auf die Altersverteilung der GLE- Kongressteilnehmer*innen sowie Teilnehmer*innen an Weiterbildungen und Ausbildungsgruppen schaut, so liegen diese im Feld über dem Altersdurchschnitt. Stark vertreten sind die „Boomer“, die Nachkriegsgeneration, und die „Slacker“, die Generation 1965-1980, der derzeit etwa die Hälfte der derzeitigen Führungskräfte angehören (Workfront 2016). Sie haben

ihren Namen von „slack – locker“. Sie, die Schlüsselkinder und Greenpeace-Gründer, wehrten sich gegen die einseitige Wertorientierung der Nachkriegsgeneration, und fanden doch noch nicht zu der selbstverständlichen Trendumkehr ihrer jüngeren Geschwister oder ihrer Kinder, der Millennials. “We are caught in the middle: middle-aged, middle management, following the middle course …” aber “we have the highest work ethic and are, apparently, the most skilled” schreibt die Autorin und Unternehmensberaterin Solitaire Townsend (Forbes 2020). So finden sich die erwachsen gewordenen, einstmals als Aussteigergeneration etikettierten Slackers in der Verantwortlichkeit der täglichen Entscheidungen wieder, im Entwickeln neuer Rollenmuster. Die Älteren haben Lösungen parat, die teilweise zu eng geworden sind, die Jungen verlangen nach Modellen, die noch nicht am Markt sind. Die Vermittler im Generationenkonflikt, die für beide Generationen Sorge tragen, sind auf der Suche nach maßgeschneiderten Designs. Gerade das existentielle Coaching kann auf Basis einer phänomenologischen Haltung hier Wesentliches beitragen und zu einem echten Verstehen des jeweils anderen verhelfen.

Die Zielgruppe der Zukunft, speziell für Weiterbildungsangebote und Firmencoachings, sind die Millenials, die Generation Y (Jahrgang 1980–1995). Sie weisen besonders viele H.E.N.R.Ys auf (Abkürzung für High Income Not Rich Yet). Vielleicht werden viele auch nicht reich im herkömmlichen Sinn, weil sie das – in Abgrenzung zum Lebensentwurf der eigenen Eltern – nicht anstreben. Sie setzen sich – wieder generalisierend formuliert - nicht ein für Besitz, Abschlüsse und Statussymbole, sondern für den Zugang zu Erfahrungen, Kompetenzen, Wissen, Gruppen und (Lern-)Möglichkeiten. Sie – und mehr noch die Generationen nach ihnen – wollen keinen festgeschriebenen Beziehungsstatus definieren (manche auch keinen Gender Status), sondern individuelle Identitätsdesigns entwerfen, verwerfen und neu entwickeln. Sie wollen in Erlebniswerte eintauchen und schöpferische Werte verwirklichen (Frankl 1987, 81ff.). Das Anliegen der Existenzanalyse – nämlich den Menschen zu einem freien und verantworteten Leben zu verhelfen – sollte auch bei ihnen auf Resonanz stoßen – und doch gibt es dafür noch ein paar Hürden zu überwinden. Die aufstrebenden Führungskräfte der Generation Y sind nicht so frei, wie sie es gern wären (vgl. Nast 2016), stehen sie doch unter einem – oftmals selbst auferlegten – Optimierungsdruck, nicht nur was die alltäglichen Konsumgüter betrifft (Stichwort: Digitalisierung der Haushaltsgeräte, etc.), sondern auch den Umgang mit anderen und mit sich selbst, bis hin zum eigenen Körper mit Hilfe von Gentechnologie, Anti-Aging, etc..

Gewissenhafte Auftragsklärung: „Joined venture“

Die Generation Y ist mit weniger klaren Wertvorstellungen und Lebenskonzepten aufgewachsen als ihre Eltern und Großeltern. Sie suchen Menschen, die ihnen Beziehungen auf Augenhöhe anbieten, ihnen aber zugleich helfen, Orientierung zu finden, indem sie ansprechende Lebens- und Arbeitsmodelle vorleben. Berater*innen, die Fürsorge für sich selbst übernehmen, und gut auf die Stimmigkeit des Auftrags achten, können Vorbild sein für den inneren Dialog. Sie können eine dialogische Haltung nach innen und nach außen vorleben, indem sie auf die notwendigen Rahmenbedingungen, auf die Motive der Anfragenden, auf die erforderlichen Befugnisse und auf den Gewinn für die Auftraggeber, auch in der Gesamtentwicklung und in einem größeren Kontext, achten. Durch den sorgfältig aufbereiteten Einstieg ermöglichen sie die Voraussetzungen für ein Modell-Lernen, und schaffen Vertrauen und Kooperationsbereitschaft bei den Auftraggeber*innen und bei den involvierten Mitarbeiter*innen. Darüber hinaus wird beim Ausverhandeln des Auftrags bereits eine wichtige Beratungsleistung erbracht, nämlich wenn der Coach mit dem existenzanalytischen Handwerkszeug hilft, dass die Klient*innen herausfinden, welches Anliegen sie eigentlich an die Beratung bzw. das Coaching haben (vgl. Kinast und Milz 2013).

Wichtige Fragen bei der Auftragsklärung sind: Welche Zielsetzung verfolgt der Auftraggeber; wie ist die Vorgeschichte der Organisation; was sind die Beweggründe der beteiligten Personen, wer muss involviert werden in den Prozess und welche Werte ziehen die Initiator*innen und die Beteiligten an (vgl. Kinast und Milz 2013, 20). Besonders bei längeren Entwicklungsprozessen, zu denen auch regelmäßige Teamsupervisionen gehören, ist die Präzisierung der wünschenswerten „Zielkultur“ als Leuchtturm (Kinast 2021, 75ff) notwendig. Dabei ist die dialogische Offenheit, aber auch die klare Stellungnahme gefragt. Teilnehmer*innen und Coachees wollen darauf vertrauen können, dass Berater*innen in weiterer Folge mit Gegenwind umgehen können (an dem sie möglicherweise selbst zu scheitern drohen). Die Herausforderungen, die auf den Coach zukommen werden, zeigen sich meist schon im ersten Kontakt; die Kunst besteht darin, etwaige Spannungen und Konflikte in Teams möglichst frühzeitig atmosphärisch erfassen zu können.

Eine Stärke von existenzanalytischen Berater*innen kann es sein, dass sie durch die Wachsamkeit in der Auftragsübernahme, sowie durch die Einübung von Positionierungen schon beim Aushandeln des Auftrages den Klient*innen, oft aber auch deren Vorgesetzten, ein spür-

bares Gegenüber sein können. Das ist notwendig angesichts der Wucht der Ansprüche und des Getrieben-Seins der Coachees. Es ist hilfreich in Zeiten der Funktionalisierung und der Selbstoptimierung, die Haltung zu vermitteln, dass der Erfolg sich eher einstellt, wenn er nicht im Fokus steht (vgl. Längle 2002, 75–94). Das kann authentisch transportiert werden, wenn Berater*innen selbst ihr Ja zum „Ereignischarakter der Begegnung" spüren und zu einem „Rest an Unprofessionalität [stehen], der dem echten Verstehen und Sich-verstanden-Fühlen eigen ist" (Längle und Bürgli 2014, 264). Erfolg im existentiellen Sinn schließt die Möglichkeit des Scheiterns ein: „Erfolg ist, selbst wenn Ziele einmal verfehlt werden, das Ergebnis von Selbstdeutung, Selbstwerdung und Sinnerfüllung." (Johner, Bürgi und Längle 2018, 46). Das ist im Grunde eine ermutigende Botschaft, gerade in einer Zeit, wo das Unberechenbare Normalität ist.

Phänomenologische Sichtweise: „Experience innovation"

Im existenzanalytischen Coaching versuchen Berater*innen einen offenen Blick zu kultivieren, der sich von den Phänomenen ansprechen lässt, sodass sich Wesentliches zeigen kann. Alfried Längle, der die Existential Leadership Academy leitet, wählt gern das Bild des Schlüssellochs – man nähert sich und erkennt zunächst wenige Zusammenhänge, bis sich, manchmal ganz plötzlich, das Bild einstellt, sich erkennen lässt, „welch großer Raum sich dahinter befindet" (Längle 2014, 49). Das verlangt zunächst viel Selbstvertrauen, Geduld, und die Fähigkeit, sich dem Coachee zuzumuten. Manches Nichtwissen und Nichtmachen wird als Tugend vorgelebt.

Existentielle Kommunikation: Peer to peer

Da die empirische Wissenschaft heute vielfach als Maßstab für Wirklichkeitsgehalt genommen wird, ist es oft notwendig, psychologische Erkenntnisse anhand von Daten und Fakten zu belegen. So können neurobiologische oder soziologische Forschungsergebnisse die Aussage untermauern, dass die Zeit für gemeinsames Feiern – nicht im Sinne einer feuchtfröhlichen „Weihnachtsfeier", sondern in Form ritualisierter Begegnungs- und Lebensräume – gut investiert ist. „Intelligente Teams wissen um den Erfolgsfaktor `Verbundenheit`." (Johner, Bürgi und Längle 2018, 101). Manchmal sind Teams, wenn sie solche Möglichkeiten wenig hatten, ungeübt in dem Gestalten von Beziehungsfeldern. Wird der Raum in einem unternehmensinternen Workshop unbedarft geöffnet für Austausch in der Gruppe, ist die Gefahr gegeben, dass es zum fruchtlosen Schlagabtausch kommt, der die Lernatmosphäre beeinträchtigt und die Zuhörer*innen langweilt. Deshalb braucht es in solchen Situationen eine engmaschige Unterstützung durch die externe Begleitung, damit die Teilnehmenden eine konstruktive Gesprächsführung in Konfliktsituationen einüben. Positive Erfahrungen der existenziellen Begegnung können für Teams Motivationshilfen und Ermutigung sein, sich auf vertiefende Schritte im Coachingprozess, etwa das Einüben der Selbstdistanzierung oder die intensivere Auseinandersetzung mit einer der Grundmotivationen, einzulassen.

Hilfreich und dem Zeitgeist sehr entgegenkommend ist das Einführen in die existenzielle Kommunikation, wie Christoph Kolbe (2020), der Leiter der Weiterbildungen „Supervision und Coaching" und „Personales Leadership" sie beschreibt, oder der Einsatz der Personalen Existenzanalyse (Längle & Künz 2016, 158ff). Existenzielle Beteiligung hat eine große Unmittelbarkeit zur Folge. „Das führt zu Lebendigkeit im dialogischen Prozess und eröffnet Möglichkeiten, dass sich ein Erkenntnisgewinn nachhaltig verankern kann." (Kolbe & Dorra 2020, 78) Voraussetzung ist der Verzicht auf ein hierarchisches Gefälle, stattdessen nehmen Berater*innen dieser Methode eine „Peer-to-Peer-Haltung" ein. Sie liefern nicht vorgefertigte Konzepte und Handlungsanweisungen. Sie fragen nicht (erwartete) Antworten ab, sondern sie interessieren sich für die originären Gedanken und Empfindungen der Coachees und helfen ihnen, individuelle und flexible Strategien zu entwickeln. So können z. B. Mitarbeitergespräche nicht nach dem „optimalen" schematischen Ablauf, sondern sehr unterschiedlich verlaufen, je nach Persönlichkeit der Mitarbeiter*innen und je nach Fokus der Intention des Dialogs. Durch die Grundstruktur der PEA ist es der Führungskraft, in Anwendung des vom Coach gelernten, dennoch möglich, den roten Faden zu behalten, und zu einem Ergebnis zu gelangen, und die Gestaltung des Gesprächs nicht aus der Hand zu geben. Das Bedürfnis nach einem wertschätzenden Umgang braucht nicht das Du, das in manchen Firmen zur Umgangskultur gehört, und eine scheinbar flache Hierarchie vermittelt. Es gibt Organigramme und Verantwortungsbereiche, die besser zu nehmen sind, wenn sie transparent sind. Gefragt ist eher der Blick auf die Ressourcen des Einzelnen, auf die sehende Akzeptanz seiner Schwächen, und die integre Antwort auf die Herausforderungen, in denen gerade dieser Mensch steht. Es ist die Sehnsucht nach einer ebenbürtigen Geschwisterlichkeit im dem Sinn: Wir sitzen letztlich im gleichen Boot, wenn auch an anderen Stellen.

Durch die wertschätzende, interessierte Haltung des Coachs liefert er/sie Modelle für die zu fördernde Art des

Miteinanders und führen unauffällig weg von der konkurrenzierenden diskursiven Debatte hin zur entwicklungsfördernden personalen Gesprächsführung. Diese ermöglicht, dass die Mitarbeiter*innen voneinander lernen, ohne sich belehrt zu fühlen. Sie erleben sich kooperierend im Verstehen, statt ringend um Akzeptanz.

Authentisch und dialogisch: Agile Unternehmensführung

In der Coaching Praxis stand im Corona-Jahr in vielen Therapie- und Beratungsstunden die Strukturierung des eigenen Tagesablaufs im Vordergrund. Online standen nun viel mehr Mitarbeiter als Kontaktmöglichkeit zur Verfügung – und ganz wenige als direktes Gegenüber. Kein Chef kontrollierte über die Schulter blickend die Aktivität am Bildschirm – und keine Besprechung markierte den Anfang oder das Ende des Arbeitstages. Stellungnahme wurde zur psychohygienischen Überlebensfrage. „Um sich in diesem `Supermarkt an Möglichkeiten` zurechtfinden zu können, sind die Menschen in höherem Maße eigenverantwortlich und müssen auf sich selbst gestellt leben – vor allem auch in ihren Entscheidungen. Nur so können sie es schaffen, sich selbst und die Beziehung zu anderen Menschen nicht zu verlieren und sich psychisch gesund zu erhalten.“ (Längle 2020, 53) Manchmal sind auch „einsame“ Entscheidungen gefragt (Kinast 2005, 47). Die Menschen waren im Arbeitsalltag im Umgang mit Ansteckungsgefahren persönlich angefragt und mit Lockdowns und dem raschen Erwerb neuer Kompetenzen herausgefordert. Führungskräfte waren – und sind - im größeren Kontext mit gesellschaftlichen Veränderungen konfrontiert. Sie mussten neue Wege gehen, Meetings auf Onlineformate umstellen, Mitarbeiter eigenständiger arbeiten lassen, Kurzarbeitsmodelle entwerfen. Darin liegen auch Chancen – denn „Krisen erzwingen Innovationen, die vorher im Latenten stecken geblieben waren“ (Horx 2020). Viele Führungskräfte haben verstärkt auf Eigenverantwortung bauen müssen und Strukturen aufgebaut, damit Ziele vermittelt und erreicht werden und Ergebnisse abgenommen werden. Dabei braucht es viel Flexibilität – heute subsummiert unter dem Schlagwort „Agilität“, Beweglichkeit, von Führungskräften und Mitarbeiter*innen.

Das Konzept der demokratischen Führung, heute oft unter „New Leadership“ propagiert, ist nicht neu – aber umso notwendiger, wenn ganze Belegschaften im Homeoffice arbeiten und direktive Führung an ihre Grenzen stößt. Das bestätigt auch eine Umfrage, die von der Personalberatung Müncheberg (2020) inmitten der Pandemie unter 750 Führungskräften durchgeführt wurde. Trotz organisatorischer Hürden war ein großer Teil der Befragten mit den Arbeitsergebnissen aus dem Homeoffice zufrieden. Die Stärkung der Eigenverantwortung und das Vertrauen in die Mitarbeiter wurden als die erfolgskritischen „Stellschrauben“ erlebt. Rund drei Viertel haben angegeben, dass ihre Mitarbeiter im Homeoffice deutlich mehr geleistet und weit eigenständiger gearbeitet hätten als erwartet. Die Hälfte der befragten Führungskräfte wollen Homeoffice-Angebote zukünftig ausbauen. Gleichzeitig erfahren der persönliche Kontakt und die kollektive Gemeinschaft eine neue Aufwertung. Mitarbeiter sollen wieder fest angestellt werden – dabei werden allerdings jene bevorzugt, die ein hohes Maß an Flexibilität und Eigeninitiative aufweisen.

Auch vor der Covid 19 Krise war das Thema V.U.C.A – Vulnerabilität, Unsicherheit, Komplexität, Ambiguität – in der Coaching-Szene in aller Munde. Milz und Pointner (2021) betonen in ihrem Lehrgang für Führungskräfte die Wichtigkeit der Authentizität in der Auseinandersetzung mit der Agilität unserer Zeit. In Zeiten von „Nix ist fix“ soll die Führungskraft flache Hierarchien schaffen und Eigeninitiative ermöglichen. Das setzt ein hohes Maß an Selbstverantwortung bei den Mitarbeitern voraus. Damit steigt der Bedarf an Persönlichkeitsentwicklung, an Auffassungsgabe, Empathie- und Dialogfähigkeit, Erfassen von Wesentlichem, Entschiedenheit, Willenskraft und Abstimmung mit der Welt, mit dem Du, mit dem sinnvollen Kontext – kurz, an persönlichen und sozialen Kompetenzen.

Für Existenzanalytiker*innen bedeutet Persönlichkeitsentwicklung einerseits, Tools zu verwenden, um Menschen darin zu unterstützen, das im Beruf Geforderte zu erbringen, und ihre Arbeit so zu gestalten, dass sie sie mögen. Andererseits liegt ihr Auftrag darin, Klient*innen zu ermutigen, ihr Eigenes und Eigentliches zu finden und zu entwickeln. Mitarbeiter*innen und Führungskräfte werden angeleitet, ihr Selbstbild und ihr Verständnis von Leben zu überdenken, damit sie klarer sehen, wer sie im Arbeitsalltag sein und was sie tun wollen. Und das ist derzeit leichter, und notwendiger als bisher – weil die bisher gekannten Leitplanken ohnehin wackeln.

Authentisch handeln: „Thrawn“ ist das neue Normal

Harry Gatterer (2020) greift das alte keltische Wort „thrawn“, das man übersetzen kann mit „verrückt, schief“ aber auch „widerspenstig“ auf und kürt es zur neuen Tugend. „Thrawn bedeutet ‚verrückt zu sein gegenüber den

äußeren Kontexten- und sich selbst dabei treu zu bleiben'. Ausrichtung nach innen ist angesagt. In Zeiten, ‚wo der Kalender unzuverlässiger ist als die Wettervorhersage, nicht einmal der nächste Tag kann mit Sicherheit vorhergesagt werden …'" (Gatterer 2021, 11), ist die Orientierung an Rahmenbedingungen schwierig geworden. Die anhaltende Verunsicherung, die vergebliche Suche nach rationalen, eindeutigen Erklärungen und Verhaltensregeln führt zu Erschöpfung und Rückzug sowie zur Übertreibung von mutmaßlichen Mustern und Zusammenhängen, wo keine sind, bis hin zur Bildung von Verschwörungstheorien.
In Zeiten der Verunsicherung ist ein verstärkter Trend zu simplifizierenden Erklärungsmodellen und emotional aufgeladenen Konzepten zu verzeichnen. Negative Begriffe und Bilder aktivieren unsere primären Schutzinstinkte. Können wir da mithalten mit Begriffen wie Wertekultur, Verantwortung und Sinnstreben? Vieles spricht dafür – dennoch tun wir gut daran, auch unser Wissen zu den Copingstrategien, zur Emotionslehre und zur Psychopathologie in die Managersprache zu übersetzen. Denn Eigenwilligkeit, die aus einer psychodynamischen Fixierung entsteht, und in der der Dialog mit der Welt und die Auseinandersetzung mit Lebensanfragen nicht mehr gelingt, ist wenig entwicklungsfördernd.

Verarbeitungswege: „Let's participate"

Anleitung brauchen Coachees, insbesondere Teams, derzeit auch ganz besonders in der Auseinandersetzung mit Krisen, Umbrüchen, Verlusten. Gefühle sind insgesamt wichtig für Berater*innen, weil sie „wie Sinnkeime sind" (Längle 2014, 156). In einem digitalisierten, funktionalisierten, optimierten Arbeitsumfeld, inmitten von Umzugskartons und neuen Firmenschildern, zwischen Entlassungen und Bewerbungsgesprächen, ist es schwer, den Raum für Emotionalität, insbesondere für Trauer und Abschiede (von Arbeitsräumen, Firmenritualen, Kolleg*innen, Kulturen) zu finden und zu schaffen. Berater*innen empfehlen entsprechende Freiräume und Rituale nicht aufgrund sentimentaler Nostalgie oder aus moralischem Bekehrungswillen heraus, sondern weil sie die Auswirkungen unterdrückter Verarbeitungsprozesse auf die Gesundheit, die Qualität der Zusammenarbeit und die Leistungsfähigkeit von Mitarbeiter*innen kennen und belegen können (vgl. Pointner 2018). Das gleiche gilt für Konfliktbearbeitung. Nicht Übergehen oder Ausagieren ist die Devise, sondern Standpunkte sehen, kreative Spannung aushalten, neue Wege entwickeln. Und sogar einmal einen Fehler eingestehen – oder mit dem Fehler eines Mitarbeiters nachsichtig umgehen.

So sehr wir heute – und in Zukunft vermutlich noch mehr – Individualität und persönlichen Gestaltungsraum schätzen, so groß ist doch die Sehnsucht und die psychohygienische und soziale Notwendigkeit, Teil einer Gemeinschaft zu sein, und Sinnvolles einzubringen. Manchmal entspricht die Aufgabe den individuellen Interessen der Mitarbeiter*innen, und manchmal muss sie einfach getan werden, weil die Sache es verlangt. Die Spannung zwischen Eigen- und Nutzwert ist im Coaching präsent. Der „Einsatz für die gute Sache", oder „die Verantwortung gegenüber den Kolleg*innen" kann missverstanden und missbraucht werden, um sich und andere auszubeuten. „Auch Arbeitsprozesse sind in diesem Licht zu sehen – andernfalls verrät man den Menschen im Coachee und bedient nur seine Funktionstüchtigkeit" (Längle 2014, 11). Eine besondere Herausforderung im Coaching von Teams und Organisationen liegt in der doppelten Auftragslage: Die Produktivität soll gesteigert, die Humanität soll erhalten oder gefördert werden (vgl. Kinast und Milz 2016, 21). Berater*innen unterstützen Führungskräfte, die Voraussetzungen (unter dem Blickwinkel der Grundmotivationen) zu schaffen, dass Leistung mit persönlichem Engagement erbracht werden kann.

Methoden: Icebraker and key skills

In einer Kultur, die Sachwissen fordert und leicht zugänglich macht und in der gefühlte Erfahrung als Qualitätskriterium von Botschaften gilt, ist es vorteilhaft, wenn Methoden den Liebhabern von Flowcharts ebenso gerecht werden wie YouTube-Lernern. „Hybrides Coaching", bei dem Vorträge, Workshops, Trainings, Einzelcoaching, Onlinetools, Videomeetings und Peergroup-Aufgaben kombiniert werden, entsprechen dem Bedürfnis nach kürzeren, freier wählbaren, unterschiedlich gestalteten Lerneinheiten. Die Wahrheit ist auch: Seminaranbieter hatten im Corona-Jahr schwere Zeiten, und die Aussicht auf einen Aufschwung nach der Krise ist vage. Daher empfiehlt es sich, kleinere Pakete mit persönlicher Präsenz zu schnüren, die durch Angebote zur persönlichen Vertiefung, Literaturempfehlung, Arbeitsblätter, Lehrvideos, Impulse für Peergroup-Treffen (die ev. von Teilnehmer*innen geleitet werden) ergänzt werden. Der Fundus ist hier in der Existenzanalyse groß (siehe z. B. Archiv auf www.existenzanalyse.net; Videos auf www.existenzanalyse.at sowie auf den Homepages von Lehrtherapeut*innen). Damit hat man auch den „Fuß in der Tür", wenn die Nachfrage an Trainings wieder steigt. Und sie wird wieder steigen. Der Trend „Individualisierung" wandelt sich laut Zukunftsinstitut, beschleunigt

durch die Nähe-Deprivation in Corona Zeiten, in eine Co-Individualisierung (vgl. Horx 2020). Menschen, besonders gestaltende Menschen – also Führungskräfte – möchten persönliche Lebensdesigns, aber sie möchten sie zunehmend mehr mit anderen gemeinsam entwickeln. Daher punkten Veranstaltungen und Fortbildungen, wo induktives Lernen ermöglicht wird. Erlebte Erfahrung, Austausch von bereits vorhandenem Wissen der Teilnehmer*innen, situativ adaptierter Input von erfahrenen Expert*innen und Learning-by-doing-Übungen werden dabei verknüpft. Dazu benötigen Berater*innen Know-how und Erfahrungen im Umgang mit Gruppen. Innerhalb der Existenzanalyse ist ein gutes Lernfeld dafür die von Lilo Tutsch (2005) entwickelte Weiterbildung „Supervision/ Coaching/ Leadership", inzwischen erweitert durch den von Kordula Wagner geleiteten Teil „Organisationsentwicklung".

Der Wille zum Sinn: Eine Win-Win-Situation

Engagement, Motivation durch Sinnfindung, Gemeinschaftssinn sind gefragt und gefordert, von Mitarbeiter*innen und von Führungskräften. Die Coachees von morgen interessieren sich mehr für Projekte als für Berufe (Rustrum et al. 2015). Sie wollen sich einsetzen für eine gemeinsame Sache, deren Hintergrund sie verstehen, die sie hinter dem Ofen hervorlockt und die sie als sinnvollen Beitrag in der Welt betrachten. „Der beste Coach kann mir nicht einreden, dass mein Kunde eine Versicherung für seine Zahnbürste braucht", meint ein seminarmüder Mitarbeiter. Er war lange Zeit das, was Ariadne von Schirach (2019) in Anlehnung an Kierkegaard (1849) den „Kurator" (Pos 1870) nennt: Er erfüllte seinen Job, ohne die Sinnhaftigkeit seiner Handlungen zu hinterfragen, und rieb sich wund am Chef vom Typ „Fanatiker" (Pos 1880) der in paraexistenzieller Manier Sinnkonstrukte durchziehen wollte, ohne in Begegnung zu gehen mit den Mitarbeiter*innen. Die beiden Haltungen, ebenso wie die der „Spirituellen" (Pos 1875) Schwärmer, die sich im Möglichkeitsraum verlieren, finden wir in Trainings und in der Coachingpraxis häufig – und auch deren Suche nach Alternativen.

Der Wille zum Sinn (Frankl 1987) ist wieder brandaktuell. Sinnhaftigkeit wird zum neuen Qualitätsmerkmal. „In der vernetzten Welt erwächst nun eine neue sechste Dimension, die das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung übersteigt: Selbsttranszendenz" schreibt Christian Schuldt, Soziologe und Forscher für Kulturwandel (Schuldt 2020, 112). Allerdings stehen Coachs vor der gleichen Herausforderung wie die Unternehmen: „Practise what you pray" steht über dem Echtheitstest. „Das Soll im Ist identifizieren bedeutet, den Mitarbeitern das Anliegen der Geschäftsleitung sichtbar zu machen, indem diese den Zielzustand „sieht", glaubt und umsetzt." (Johner, Bürgi und Längle 2018, 25). Berater*innen werden danach gemessen, ob sie für die Coachees tatsächlich einen Mehrwert bringen, und auch danach, wie authentisch sie mit Menschen, mit Organisationen und mit sich selbst umgehen. Beides zählt: Selbstoptimierung und Selbstfürsorge, gute Marketingkonzepte und Integrität. Coachees durchschauen hohle Werthülsen ebenso schnell wie Mitarbeiter*innen und Konsument*innen. „Nicht das abstrakte Debattieren von Werten führt zum Wesentlichen, sondern das Verlieren der Angst vor dem Genuinen." (ebd., 54) Freude am innovativen Gestalten einer nachhaltigen, lebensfreundlichen, beziehungsfördernden Welt – das holt Menschen aus dem inneren Lockdown.

Wertekultur implementieren: Meaning sells

„Der Wert einer Marke wird sich künftig vor allem darin spiegeln, wie sie selbst Werte schafft." (Schuldt 2020, 113) Firmen, denen es gelingt, nicht mehr nur Dienstleister zu bleiben, die bei Konsument*innen Bedürfnisse erzeugen um diese dann zu befriedigen, sondern in denen Stellung bezogen wird für gesellschaftliche Anliegen, seien laut Zukunftsforscher*innen für die Zukunft gerüstet.

Die neue „Sinnökonomie" ist eine logische Folge der Frustration einer mit Konsumgütern und Videoserien überfütterten Generation. Attraktiv sind gemeinsame Werte und Interessen, Möglichkeiten des Engagements in einer hybriden Wir-Kultur. Insofern ist es notwendig, die Bedeutung des Dialogs auch im Marketing zu betonen. „Brand Communities bieten Raum für wechselseitige Resonanzbeziehungen und die Möglichkeit, die Marke zu beeinflussen und weiterzuentwickeln" (ebd., 113). Es geht um das Aufnehmen der Sinnkeime potentieller Kund*innen, um Raum für einen aktiven, positiven Beitrag zur Gesellschaft. Es geht nicht darum, ein Training für Mitarbeitermotivation zu verkaufen, sondern um die Entwicklung eines „Vision Developments", das der Marke eine neue, verantwortungsvolle Rolle auf gesamtgesellschaftlicher Ebene zuweist und damit das Unternehmen und die Kund*innen von innen her in einem gemeinsamen Anliegen motiviert. „Sollen im Füreinander ist wie eine Aufforderung zum Tanz" (Johner, Bürgi und Längle 2018, 135). Käufer*innen geht es nicht nur um ein Produkt. Es geht um eine grundsätzliche Einstellung zur Welt und zum Leben. Es geht um das Leben …. darum, dass wir selbst uns um das Werterleben und Sinngeben kümmern wollen.

Selbsttranszendenz: Trend Marketing und Error Culture

Existenzielles Coaching ist gerüstet für eine Zukunft, die wir mitgestalten. Trend Marketing bedeutet, dass Zielgruppen, die durch große Strömungen oder deren Gegenbewegungen entstehen oder wachsen, angesprochen werden und entsprechende Leistungspakete geschnürt werden. Um am Ball zu bleiben, können wir gesellschaftliche Entwicklungen beobachten, hinterfragen und mit angemessener Adaptation übersetzen in existenzanalytische Theorie und Praxis. Dabei gibt es immer wieder einmal Misserfolge und Enttäuschungen – so wie viele von uns nach der ersten Begeisterung über die Möglichkeiten von Teams, Zoom und Co an schlechten Internetverbindungen, Klient*innen mit Kindern oder Ehepartnern im Hintergrund, und Kreuzschmerzen am Abend gelitten haben. Und wir haben entsprechende Maßnahmen gesetzt, die Tools verbessert, die Rahmenbedingungen geklärt.
Neue Impulse weder zögerlich zu minimieren, noch vorschnell zu assimilieren, stellt für den Einzelnen und für Organisationen eine Herausforderung dar. So zollen wir all jenen Respekt, die uns das Wissen und den Erfahrungsschatz des existentiellen Coachings zur Verfügung stellen, den sie in langen Jahren unter viel Adrenalinausschüttung, unerschöpflichen Dopamindepots und wenigen Endorphinschüben gesammelt haben. Zukunft gestalten heißt auch, eine Fehlerkultur zu entwickeln, die Misserfolge als Lernschritte und Entwicklungschancen sieht. Und wer weiß, vielleicht ist auch unser persönliches Versagen, unser vermeintlicher Irrtum, unsere verrückte Idee, die Innovation von morgen.

Literatur

Frankl V E (1987) Ärztliche Seelsorge. Frankfurt/M: Fischer
Gatterer H (2021) Be Thrawn. Verrückt durch die Krise. In: Horx M, Zukunftsreport 2021. Frankfurt am Main: Zukunftsinstitut, 10–13
Horx M (2020) Die Zukunft nach Corona: Wie eine Krise die Gesellschaft, unser Denken und unser Handeln verändert. Düsseldorf: Econ
Hurrelmann K, Albrecht E (2014) Die heimlichen Revolutionäre – Wie die Generation Y unsere Welt verändert. Weinheim: Beltz
Johner P, Bürgi D, Längle A (2018) Existential Leadership zum Erfolg. Philosophie und Praxis der Transformation. Freiburg: Haufe
Kinast R (2005) Coaching – Chancen für Leitende. Existenzanalyse 22, 1, 43–48
Kinast R und Mendler-Schach I (2006) Settings und Formen von Supervision. Existenzanalyse 23, 1, 51–53
Kinast R und Milz A (2013) Existenzanalyse und Organisationsentwicklung. Existenzanalyse 30, 1, 15–37
Kinast R (2021) Werteorientierte Führungskultur. Theorie und praktische Umsetzung. Freiburg: Lambertus-Verlag
Kolbe C und Dorra H (2020) Selbstsein und Mitsein: Existenzanalytische Grundlagen für Psychotherapie und Beratung. Gießen: Psychosozial Verlag
Längle A (2002) Sinnvoll leben. Logotherapie als Lebenshilfe. St. Pölten: NP-Verlag
Längle A und Bürgi D (2014) Existentielles Coaching. Wien: Facultas
Längle A und Künz I (2016) Leben in der Arbeit? Existentielle Zugänge zu Burnout-Prävention und Gesundheitsförderung. Wien: Facultas
Längle A (2020) Neue Entwicklungen in der Psychotherapie. Existenzanalyse 37, 1, 52–56
Milz A und Pointner S (2021) Angewandte Existenzanalyse in Organisationen. Unveröffentlichtes Weiterbildungsskriptum
Müncheberg H, Hays AG (2020) Die neue Normalität. Wie verändert sich die Arbeitswelt nach der Pandemie? https://www.hays.de/lp/die-neue-normalitaet
Nast M (2016) Generation Beziehungsunfähig. Hamburg: Edel
Pointner S (2018) Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit. Wien: Orac
Rustrum C, Stempinski G, Liss A (2015) It's a shareable life. Kindle https://www.academia.edu/19929050/Sharing_Economy_Introduction_and_Conclusions
Von Schirach A (2019) Die psychotische Gesellschaft: Wie wir Angst und Ohnmacht überwinden (German Edition). Stuttgart: Tropen. Kindle-Version
Schwab K (2020) World Economic Forum: Das Davos Manifest 2020
Schuldt C (2020) Brands for Future. In: Horx M Zukunftsreport 2021. Frankfurt am Main: Zukunftsinstitut, 110–115
Tutsch L (2005) Supervision und Coaching in Teams und Gruppen. Existenzanalyse 22, 1, 4–18
https://es.weforum.org/agenda/2020/01/das-davos-manifest-2020-die-universelle-aufgabe-eines-unternehmens-in-der-vierten-industriellen-revolution/
https://www.forbes.com/sites/solitairetownsend/2020/01/07/ok-slacker-can-gen-x-save-the-world/?sh=5839744a7399
https://www.workfront.com/wp-content/uploads/sites/5/2016/02/uk-state-of-work-report-nonmarketing.pdf
https://www.workfront.com/wp-content/uploads/sites/5/2016/02/uk-state-of-work-report-nonmarketing.pdf

Zur Person der Autorin:

Susanne Pointner

Psychologin, Lehrtherapeutin (Existenzanalyse)

Vorstandsmitglied der GLE International, Co-Leitung des Wiener Instituts der GLE Österreich, Co-Leitung Wahlpflichtfach Existenzanalyse an der Sigmund Freud Universität

Leitung der Lehrgänge Existenzanalytische Paartherapie und Angewandte Existenzanalyse in Unternehmen

Anschrift der Verfasserin:

Mag. Susanne Pointner

Wiener Institut der GLE-Ö

Einwanggasse 23/12

A – 1140 Wien

praxis@susanne-pointner.at

www.susanne-pointner.at

TROTZDEM JA ZUM LEBEN SAGEN – MIT ZUSTIMMUNG LEBEN

Barbara Jöbstl

Mit inspirativer Unterstützung von Christian Probst und Hans Zeiringer

Als Ausbildner*innen der GLE lehren wir den Ausbildungskandidat*innen in Kurzdefinition, dass die Logotherapie daraufhin abzielt, „trotzdem Ja zum Leben zu sagen" und es der Existenzanalyse darum geht, „ein Leben in innerer Zustimmung" zu finden.
Wir (die Autoren) durften bei Alfried Längle, beginnend 1986 die Ausbildung genießen, die erste Gruppe in Graz, eine seiner ersten Ausbildungsgruppen überhaupt. In dieser Zeit arbeitete Längle noch eng mit Viktor E. Frankl zusammen und so waren die ersten Jahre der Ausbildung geprägt von der von Frankl gegründeten Anthropologie der Logotherapie und Existenzanalyse, die er im Wesentlichen in der „Ärztlichen Seelsorge" niedergeschrieben hatte.
In diesem Essay möchte ich aus unserer Perspektive der jungen Medizinstudent*innen den Weg der Entwicklung der Frankl'schen Logotherapie hin zur Personalen Existenzanalyse, den wir ein Stück miterleben durften, retrospektiv beleuchten und reflektieren. In Alfried Längle's Ausarbeitung dieser neuen Entwicklung, um nicht zu sagen Neufassung der Existenzanalyse, so wie sie auch heute gelehrt und angewendet wird, erlangte die GLE im Jahre 1993 die ministerielle Anerkennung der Logotherapie und Existenzanalyse als eigenständige Psychotherapierichtung.

SCHLÜSSELWÖRTER: Logotherapie, Kopernikanische Wende, Trotzmacht, Personale Existenzanalyse, Existenzielle Wende, Zustimmung, Existenzieller Sinn

SAYING YES TO LIFE NEVERTHELESS – LIVING LIFE WITH APPROVAL

With inspirational support from Christian Probst und Hans Zeiringer

By short definition, we as trainers of the GLE teach our candidates, that Logotherapy aims at "still saying Yes to life" and that Existential Analysis is concerned with "finding a life of inner approval".
Beginning in the year 1986, we the authors, had the honor to enjoy training by Alfried Längle, which was the first group in Graz and one of the first training groups in general. In this period, Längle was still closely working together with Viktor E. Frankl, which is why the first years where characterized by the anthropology of Logotherapy and Existential Analysis founded by Frankl, which he largely had written down in The Doctor and the Soul.
In this essay, I would like to retrospectively illuminate and reflect the developmental path of Frankl's Logotherapy towards Personal Existential Analysis, which we partially were allowed to witness from the perspectives of young medical students. Logotherapy and Existential Analysis, as it is taught and implemented these days, is Alfried Längle's elaboration of this new development – not to say a revised version of Existential Analysis –, and attained ministerial acknowledgement as an independent method of psychotherapy through the GLE in the year 1993.

KEYWORDS: Logotherapy, Copernican revolution, power of spite, Personal Existential Analysis, existential revolution, approval, existential meaning

Einleitung

Wir waren damals Medizinstudent*innen in unterschiedlichen Semestern. Uns verband ein gemeinsames Anliegen, nämlich die Suche nach Zugängen zum Patienten als nicht nur an einer Krankheit leidenden, sondern als von seiner Krankheit existenziell betroffenen Menschen. Wir hatten uns zu einer Gruppe unter dem Titel „Medizin und Ethik" formiert, wir betreuten ehrenamtlich schwer- und todkranke Menschen und trafen uns regelmäßig zum Austausch unserer Erfahrungen. Durch unser sehr naturwissenschaftlich ausgerichtetes Medizinstudium fühlten wir uns nicht ausgebildet und vorbereitet für den Umgang mit der inneren Not von schwerkranken Menschen und gerieten so immer wieder in Situationen der Hilflosigkeit und Überforderung. Die Konfrontation mit Menschen, die unstillbare Schmerzen litten, unheilbar erkrankt waren, an der Schwelle zum Tod standen und mit unserer eigenen Not, wenn von uns betreute Patient*innen verstarben, mit deren Angehörigen, die sich hilfesuchend, verzweifelt mit Fragen nach dem Warum an uns wandten, ließ uns wiederholt sprachlos und ohnmächtig zurück.
Auf je individuelle Art und Weise suchten wir nach Antworten, Hilfestellungen und Möglichkeiten des Umgangs. Wir nahmen an Balint-Gruppen teil, Referenten wurden eingeladen, manche von uns besuchten Gastvorträge von V.E. Frankl in Graz, was für einige die erste Berührung mit der Logotherapie darstellte.
Tatsächlich fanden sich in Frankls Logotherapie die Aspekte, die wir im Studium, ja und auch im Alltag der Krankenhäuser vermissten, nämlich den Blick auf den leidenden Menschen und die Notwendigkeit eines menschlichen Beiseins, einer „Ärztliches Seelsorge" ent-

gegen der rein biologisch orientierten Schulmedizin, die sich lediglich der Diagnostik und Behandlung der Krankheiten und ihrer Symptome verschrieb.
1985 wurde Längle von der Gruppe Medizin und Ethik, federführend von Christian Probst, zum Thema „Die Wahrheit am Krankenbett" nach Graz eingeladen. Der Vortrag berührte etwas von uns als wesentlich Erkanntes im Umgang mit schwerkranken Menschen und entfachte unser Interesse.
Längle wurde angefragt, in Graz ein Einführungsseminar in die „Logotherapie und Existenzanalyse" zu halten. Tatsächlich fand dieses 1986 mit großem Zuspruch von ca. 45 Psychologie – und Medizinstudent*innen statt. In der Folge entstand daraus die erste Grazer Ausbildungsgruppe mit zunächst ca. 35 Teilnehmer*innen. Das war der Startschuss zur Beschreitung eines langen gemeinsamen Weges mit Alfried Längle, der für uns bis heute andauert. Dieser Weg hat unserer je persönlichen Entwicklung eine personal-existenzielle Prägung und Vertiefung gegeben. Wir durften aber auch Alfrieds Ringen in seiner damals schon phänomenologisch orientierten Gründlichkeit um ein Verständnis und eine Systematisierung der Grundstrukturen menschlicher Existenz und Personalität und deren Tiefenstruktur miterleben und mitbegleiten. Bis heute ist das sich damals mehr und mehr abzeichnende Gerüst der Existenzanalyse mit dem Konzept der Grundmotivationen und der Personalen Existenzanalyse die theoretische Basis für die Therapie und die Anwendung in der Lebensberatung, Prophylaxe, Pädagogik, im Coaching und in der Erwachsenenbildung.

Der Beginn der Ausbildung – Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse nach V.E.Frankl

Wir erhielten zunächst eine Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse nach der Tradition Frankls, wurden mit ihren Säulen bestehend aus der „Freiheit des Willens", des „Willens zum Sinn" und dem „Sinn im Leben" durch Verwirklichung der drei Wertekategorien vertraut gemacht.
Wir lernten das Menschenbild der Logotherapie kennen, das den Menschen als Einheit in der Mannigfaltigkeit der drei Dimensionen – der Somatischen, Psychischen und Noetischen Dimension – sieht und einen psychophysischen Parallelismus und noetischen Antagonismus betont. Dies meint die Fähigkeit sich kraft des „Nous", der geistigen Person, vom Psychophysikum distanzieren und frei entscheiden und handeln zu können.

Exkurs zu V. E. Frankl

Frankl verstand die Logotherapie als Höhenpsychologie gegenüber der in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts vorherrschenden Tiefenpsychologie. Es war ihm ein Anliegen, dem Psychologismus ein Menschenbild hinzuzustellen, das das spezifisch Menschliche, nämlich die Person in ihrer Geistigkeit und Freiheit sieht. Dazu sagt er, dass die Logotherapie in *....."deren ärztlich-praktischen Anwendung über dem Somatischen und Psychischen am Menschen das Geistige im Menschen nicht vergisst, sondern Psychotherapie vom Geistigen her sein will und in diesem Sinne um die geistige Dimension, die ‚Höhen'-Dimension des Menschseins, weiß...."* (Frankl 1987a, 86)
Die Geistigkeit zählt er neben der Freiheit und Verantwortlichkeit zu den Existenzialien des Menschseins, die menschliches Dasein konstituieren (vgl. Frankl 1987a, 72). Als primäre Motivation des Menschen sieht er nicht das Streben nach Lust und Macht, sondern den Willen zum Sinn.
Frankl leistete damit in der Tat einen unschätzbaren Beitrag zur Rehumanisierung der Psychotherapie, zur Anerkennung der Würde der Person, deren Fähigkeit zur Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz und ihrer spezifisch menschlichen Ausrichtung, nach Sinnerfüllung zu streben.
Gerade zu dieser Zeit, die von technokratischen, biologistischen, utilitaristischen und deterministischen Anschauungen geprägt war und sich gleichzeitig in einer Wirtschaftskrise befand, wurde die Frage nach dem Sinn für Menschen immer virulenter.
Vor der Frage nach dem Sinn im Leben formulierte er die Notwendigkeit einer „Kopernikanischen Wendung", was meint, den Blick von sich selbst und den eigenen Ansprüchen abzuwenden und auf die Welt mit ihrer Forderung an mich zu richten.
„Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten - das Leben zu verantworten hat." (Frankl 1987b, 96)
So soll die Person im Beantworten der Fragen des Lebens, im Sich-Einlassen auf das Wertvollste der Situation Selbsttranszendenz verwirklichen, um durch Hingabe an die Sache ganz bei sich zu sein.
Die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung findet ihren besonderen Niederschlag in der Formulierung der „Trotzmacht des Geistes" und des „Trotzdem ja zum Leben sagen". Damit meint er die Fähigkeit zu opponieren und dem Leben selbst im Leiden noch einen Sinn abzuringen, wie er persönlich in seiner Gefangenschaft im Konzentrationslager bewies.

„Ich erzählte meinen Kameraden davon, dass menschliches Leben immer und unter allen Umständen Sinn habe, und dass dieser unendliche Sinn des Daseins auch noch Leiden, Sterben, Not und Tod in sich mit einbegreife." (Frankl 1986, 133)
In seinen Vorträgen an Mithäftlinge sprach er vom Sinnappell, der selbst in ihrer ausweglosen Situation an sie gerichtet war, den es in Verantwortung vor den Angehörigen, vor dem Gewissen, vor Gott in Form von Einstellungswerten zu verwirklichen galt. Vielen spendete er damit und nicht zuletzt kraft seiner charismatischen Persönlichkeit Hoffnung und Trost.

Viele von uns waren von Frankls Persönlichkeit, seiner Wirkung, phantastischen Rhetorik, der Brillanz seiner Gedanken, vom umfassenden philosophischen Wissen beeindruckt und vom Thema der Frage nach dem Sinn angesprochen. Wir empfanden Bewunderung und Hochachtung vor ihm, der ein schweres Lebensschicksal bewältigt hatte, dem Schicksal getrotzt und später als Arzt gewirkt, viele Bücher geschrieben, weltweit große Resonanz und hohes Ansehen erlangt hatte.

Die Inhalte markierten eine Spur auf unserer Suche, die wir als wegweisend in Richtung Humanisierung in der Medizin erkannten, sodass wir uns entschieden, den Pfad der Ausbildung mit Alfried Längle zu beschreiten.
An dieser Stelle möchte ich etwas zum persönlichen Erleben anmerken, das mir in Hinblick auf die damals im Werden begriffene Entwicklung der Existenzanalyse durch Alfried wichtig erscheint.
So geistreich, inspirierend, beeindruckend, in den Inhalten erkenntnisreich und wirklich hilfreich wir Frankl erlebten, so wenig erlebten wir ihn nahbar als Person. Man kann sagen, er erreichte uns mit dem Geiste, auf der Ebene der Erkenntnis, aber nicht im Herzen, er vermochte uns nicht zu berühren. Der Appellcharakter seiner Botschaften warf Fragen auf wie: „Ja und wenn man das so nicht umsetzten kann, ist das Willensschwäche, Schuld…und was dann tun?"

Personalität, Authentizität, phänomenologische Offenheit in der Ausbildung

Ganz anders erlebten wir Alfried Längle, schon in seinem ersten Vortrag „Die Wahrheit am Krankenbett", worin er authentisch und spürbar, persönlich zugegen wirkte. Er bezog sich auf die innere Wirklichkeit des Patienten, auf die Frage was ihn in seiner Krankheit bewegt und was er, phänomenologisch geschaut, vom Arzt braucht. Wir fühlten uns angesprochen und berührt von der Art, wie er sich der Fragestellung näherte. Dieses Gefühlecho ließ einen Wert aufleuchten, den wir aufgreifen wollten.

Nach einem Jahr der Ausbildung wussten wir schon viel über das Sinnkonzept und die Möglichkeiten, Werte zu verwirklichen und Sinn zu finden, über die Umsetzung von Einstellungswerten. Wir kannten auch bereits die Techniken der Dereflexion, der Paradoxen Intention, der Sinnerfassung und der Willensstärkung. Dennoch hatten wir unsere Not damit und gerieten in der Begleitung von Schwerkranken, aber auch in Bezug auf unsere eigenen Neurosen und Neurotizismen an unsere Grenzen.
Längle ließ sich auf unser Ringen ein. In den Dialogen und Diskursen zeigte er sich phänomenologischen offen, ansprechbar, berührbar und verstehen wollend. Wir fühlten uns angenommen, ernstgenommen, gesehen und verstanden, fühlten, was zur Entfaltung unserer Personalität maßgeblich beitrug. Die genannten personalen Fähigkeiten finden sich später in strukturierter Art und Weise als methodische Vorgangsweise in der PEA wieder.

Von der Kopernikanischen Wendung zur existenziellen Wende

Es wird sichtbar, dass der Subjektpol des Menschen in seiner Welt an Bedeutung, um nicht zu sagen **die** Bedeutung gewann. Frankl richtete den Blick primär in die Welt mit ihren Wertangeboten und Sinnmöglichkeiten, die von der Person mittels ihrem „Sinnorgan", dem Gewissen erkannt werden. Dieses situativ Gesollte ist – kraft der Freiheit der Person – in Verantwortung zu leben, um ganz bei Anderem und damit in höchstem Maße bei sich zu sein.
Es ging also um den Vollzug einer Kopernikanischen Wendung auf der Suche des Menschen nach Sinn. Längle ergänzte diese Ausrichtung hin zum Menschen, seinem Ursprung und seinem Können und sprach von einer **existenziellen Wende**. (vgl. Längle 1994, 17). Frankls Erkennen der Sinnmöglichkeiten vor dem Hintergrund der Wirklichkeit erfolgt vom Geistigen her, mittels Kognition in Abstimmung mit dem Gewissen als intuitive moralische Stimme.
Längle definiert existenziellen Sinn als die „wertvollste Möglichkeit der Situation und betont die Wechselwirkung zwischen dem erlebenden, fühlenden, leidenden Ich und seiner Welt (vgl. Längle 1994, 17).
„Die existenzielle 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 Wertekategorien Frankls aufzugreifen." (Längle 1994, 18).

Längle rückt also in seinem Sinnverständnis das Subjekt in seinem Erleben in Bezug auf den je eigenen Wirklichkeitshorizont ins Zentrum und wendet sich verstehen wollend den Gründen für diese Art des Erlebens zu, sodass die Person, sich selbst annehmend, zuwendend und verstehend, frei werden kann für eine Offenheit hin zu Werten, von denen sie sich angesprochen fühlt.

Unsere Ausbildung war mehr und mehr geprägt von diesem Verständnis, sowohl in der Lehre wie auch in der Selbsterfahrung als Praxis der dialogischen Offenheit nach innen hin. Auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie war ein integrativer Bestandteil der Ausbildung.
Beides lehnte Frankl ab, sprach sich gegen eine derartige Selbstbespiegelung und dem Befassen mit der eigenen Vergangenheit aus, da dies hinderlich in der Offenheit für den Sinn des Augenblicks sei.
Längle bekannte sich schon in der Zeit unserer Ausbildung zur Notwendigkeit der Selbsterfahrung und Auseinandersetzung mit sich selbst, um die nötige Reife und die drei therapiespezifischen Fähigkeiten der Person zu erlangen, die auch damals schon als Kriterium für einen Abschluss der Therapieausbildung dienten: *„1. Die Fähigkeit, bei einem Thema (Problem; Sinnmöglichkeit) verweilen zu können. 2. Die Fähigkeit, sich offen zu machen. 3. Die Fähigkeit, die Beziehungsfähigkeit des Patienten zu aktivieren."* (Längle 1989, 5)
Die existenzielle Wende hin zur Person in ihrer Emotionalität beschrieb Längle im Artikel „Sinnglaube oder Sinngespür" 1994 sehr eindrücklich. Aber schon in früheren Publikationen wurden diese Ansätze deutlich sichtbar. So schrieb er in „Leben heißt antworten" dazu wie Sinn erkannt wird, folgendes:
„Existenzieller Sinn ist ganzheitlich, erfasst den Menschen als seelisch-geistiges Wesen mit seinem Bewusstsein und Gefühlsbereich und schließt seine Körperlichkeit im Handeln und Erleben mit ein. Alles Nachdenken ist eben nur nach-gedacht, stellt nur eine Klärung oder Vergewisserung des sinnvoll Erspürten dar." (Längle 1988, 57)
Hier deutet sich bereits eine anthropologische Sichtweise an, die das Körperliche im Erleben und Ausdruck des Menschseins miteinschließt in Unterscheidung zu Frankls noetischem Antagonismus zum Psychophysikum.
Später betont Längle explizit die noo-psycho-physische Einheit, die Ganzheitlichkeit des ICH, statt seiner unterschiedlichen Dimensionen (vgl. Längle 2009, 15). *„Unter einem solchen Gesichtspunkt erscheint die menschliche Einheit mit einem ineinander verwobenen Schwingen der einzelnen Erscheinungsweisen („Dimensionen") ein und desselben, das jeweils spezifischen Aufgaben nachgeht: der Körper im Weltbezug, die Psyche im Lebensbezug, die Person im Selbstbezug bzw. Bezug zum anderen, das aktive Handeln der Entwicklung und dem Werden."* (Längle 2009, 15).
Die Dimensionen vermitteln also den Bezug zu den Grundmotivationen (Dasein-können, Leben-mögen, Selbstsein-dürfen und Sinnvolles-wollen), zu denen ein Ja gefunden werden soll.

Vom *Trotzdem Ja zum Leben sagen* zum *Leben mit Zustimmung*

Die Zustimmung als ein mit dem Herzen empfundenes Ja zu den Grundbedingungen der Existenz zu finden, ist ein Ziel der Existenzanalyse.
Sinnerfahrung gründet letztlich auf diesen Grundbedingungen, deren erste das Dasein im Körper und in der Welt ist. Schon 1984 sprach Längle vom ‚Seinserlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung'. *"Seinserlebnisse stellen mich auf den Boden der Existenz, sind der Grund unter den Schritten meines Daseins, das sonst im Nichts versinkt. Ich erfahre den ‚Grund – Satz', in dem jedes menschliche Leben wurzelt: ‚Ich bin, und dass ich bin ist an sich schon gut.'"* (Längle 1984, 52)
„In diesem Erlebnis ruht der allen anderen erfahrbaren Werten vorangestellte Grundwert." (Längle 1984, 54). Später beschrieb er die Grundwerterfahrung als eine Voraussetzung für Leben-mögen, also der zweiten Grundmotivation.
Im gleichen Artikel beschreibt er mit dem Seinserlebnis drei Dimensionen dieses Erlebnisses, als erste *....."die statische Dimension der Zuständlichkeit, die uns ganz nah bei uns selbst sein lässt, die Dinge lässt wie sie sind, die die Beziehung zu den Dingen und Menschen zulässt, in welcher wir ja immer stehen……Es ist ein Zustand der Ruhe, in dem ich mich auf das Hier und Jetzt konzentriere und von allem ab-lasse, ge-lassen bin; alles was wir tun ist sein-lassen."* (Längle 1984, 55).
Was er hier schon 1984 beschrieb, verweist uns auf die erste Grundmotivation mit dem Sein-Lassen als erstes Können. Als zweite Dimension beschreibt er die Dynamik des „ICH", das inne werden seiner selbst mit der Fähigkeit *Nein* zu sagen und sich entscheidend und handelnd in die Welt einzubringen (vgl. Längle 1984, 57). Dieses Ich-selbst-Sein in Unterscheidung zum Anderen beschreibt A. Längle später als dritte Grundbedingung der Existenz.
Mit meinen Entscheidungen für Werte gebe ich meinem Leben Richtung, die „er-spürt" und ganzmenschlich „erfühlt" wird und damit Sinn (vgl. Längle 1984, 61f). Hier

befinden wir uns in der logotherapeutischen Ausrichtung auf die Welt und den Sinnhorizont.
In diesen Ausführungen aus dem Jahre 1984 spiegeln sich also schon die vier Grundmotivationen wider.
Zurück zur Ausbildung und unserem Weg mit Alfried Längle. Wir waren ein bunter Haufen, jeder und jede einzigartig, manche wohl „schräg" in ihrem Ausdruck. Wir haben uns von ihm niemals bewertet oder abgewertet gefühlt, er wollte verstehen.
„Verstehenwollen heißt, nach den Gründen zu fragen, die einen Menschen bewegen, Dort stoßen wir zu ihm vor, wo wir ihn in seiner Dynamik, in seinem Bewegtsein verstehen." (Längle 1989b, 93)
Dieses sein Verstehen-Wollen hat Begegnung ermöglicht, Berührung mit unserer Innerlichkeit und war für die Entwicklung einer guten Selbstbeziehung und Begegnungsfähigkeit ein Katalysator und Wirkfaktor für unser personales Werden.
In diesem unserem Werden klärte sich für viele von uns nach und nach das Selbstbild und es entfaltete sich der Selbst-Wert, sodass die Zustimmung zum eigenen Sosein und damit die personale Integrität wachsen konnte.
„Damit Begegnung möglich ist, muss die personale Integrität gewährleistet sein. Sie besteht im Wesentlichen aus dem Selbstbild, Selbstwert, Selbständigkeit und Selbstachtung." (Längle 1989b, 201). So schrieb Alfried 1989 und definierte damit schon die Faktoren für die gefestigte dritte Grundmotivation als Voraussetzung für gelingende Begegnung mit dem DU.

Von der Logotherapie zur Personalen Existenzanalyse

Als Aufgabe der Psychotherapie sehen wir die Förderung der Dialogfähigkeit auf der Basis eines Ja zu den Grundbedingungen. Gemäß dem Dialogischen Basistheorem steht die Person unaufhebbar im doppelten Dialog mit sich selbst und ihrer Innenwelt sowie mit der Welt mit ihren Anfragen. Von gelingendem Leben sprechen wir in der Existenzanalyse dann, wenn dieser Dialog nach außen und nach innen in offener authentischer Weise gelingt.
In der Therapie geht es ganz wesentlich darum, einen personalen inneren Dialog bei Patient*innen zu fördern.
Es zeichnet sich eine Gesprächsführung ab, die sich deutlich von der logotherapeutischen sinnzentrierten Vorgangsweise in ihrer appellativen und überwiegend kognitiv geführten Art unterscheidet.
In „Methode der Existenzanalytischen Psychotherapie", von Längle 1990 verfasst, stellt er explizit die Frage, ob sich die Existenzanalyse auf die Logotherapie, also auf ein sinnzentriertes Vorgehen im beratenden Stil beschränken darf und ob es nicht für psychogene Störformen eine spezifische, existenzielle Behandlungsweise, die sich aus der Existenzanalyse durch konsequente Anwendung ihrer Theoreme ergibt, bedürfe. (vgl. Längle 1990, 254). Im selben Beitrag unterscheidet er die existenzanalytische Psychotherapie als prozesshafte Begleitung und Anleitung des Patienten zu einem neuen Umgang mit sich selbst und der Welt in Abhebung zur Beratung (vgl. Längle 1990, 255).
Dem Patienten soll ein existenzieller Raum eröffnet werden, in dem er Platz finden und sich entwickeln kann. Darin soll erhellt werden, was ihn im Grunde bewegt, was er letztlich will und weshalb er es will, wie er etwas erlebt und weshalb er es so erlebt und sich so dazu einstellt oder handelt. Dieses Verstehen soll zu einer weiteren Öffnung des Patienten und zu einer Vertiefung des therapeutischen Prozesses führen (vgl. Längle 1990, 256). So wird die Fähigkeit, sich in Beziehung, in Zwiesprache mit sich und ins Gespräch mit anderen zu bringen, aktiviert. Weiter im Text erwähnt er, dass es in existenzanalytischen Gesprächen nicht immer nur um die Sinnproblematik geht, sondern dass eine therapeutische Anwendung der Existenzanalyse als „Personale Existenzanalyse" auch die anderen Motivationsbereiche personaler Existenz entfalten will.
Aus einer phänomenologischen Schau auf den Menschen in seinem Wesen und das Dasein in seinen Strukturen hat Längle die Konzeption der Grundmotivationen und der therapeutischen Vorgangsweise der PEA abgeleitet. Die Vorgangsweise in der Therapie ist demnach phänomenologisch orientiert und nicht deutend bzw. interpretativ.
In der Grundstruktur der im gleichen Artikel beschriebenen Kasuistik zeichnete sich schon das Modell der PEA mit seinen Eckpunkten Eindruck – Stellungnahme – Ausdruck ab.
Die Geburtsstunde der PEA sowie der Fassung des grundmotivationalen Konzeptes war gekommen und die Veröffentlichung folgte wenige Jahre später. Diese bildeten von da an die tragenden Säulen der Existenzanalyse. Ein neues Curriculum für die therapeutische Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse war entstanden, das 1993 die Anerkennung vom BUMI für Gesundheit erlangte.

Wir danken Alfried Längle für diese „Schöpfung", für den Weg den wir mit ihm gehen durften, den kontinuierlichen Dialog bis heute und die Früchte, die auch für uns ganz persönlich aus diesem Prozess erwachsen sind. Wir alle, so meine ich es stellvertretend sagen zu können, führen ein Leben in Zustimmung zu unseren je eigenen Bedingungen, unseren Beziehungsumfeldern und Werten, unserem So-und Eigensein und der Verwirklichung unserer Aufgaben hinein in unsere Welt, sodass wir guter

Dinge hoffentlich noch mit so manchen Begegnungen mit Alfried Längle in die Zukunft und bis ans Ende gehen.
Auch den Kolleg*innen, die kleinere und größere Stücke des Weges mit uns gegangen sind, gilt mein Dank. Sie alle haben beigetragen, den Erfahrungshorizont zur Vielfalt des Menschseins zu weiten und dabei sich selbst zu erfahren in der entsprechenden inneren Resonanz als wesentlicher Beitrag für unsere „Selbstfindung".
Einen besondern Dank an Hans und Christian, meine Grazer Weggefährten von damals bis heute, für das inspirierende Gespräch und Brainstorming zu diesem Artikel in der uns verbindenden Wertschätzung für Alfried und Anerkennung für sein Werk.

Literatur

Frankl V.E (1986) …trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: DTV 1986

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

Frankl V.E (1987b) Ärztliche Seelsorge. 7. Auflage. Frankfurt am Main: Fischer 1998

Längle A (1984) „Das Seinserlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung". In: Sinn-voll heilen. Viktor E.Frankls Logotherapie – Seelenheilkunde auf neuen Wegen. Freiburg: Herder TB 1156, 1984, 47–63

Längle A (1988) „Leben heißt antworten". In: Rothbucher H., Wurst F. (Hsg): Wovon wir leben, woran wir sterben. Salzburg: Selbstverlag der Internat. Pädagog. Werktagung 1988, 40–58

Längle A (1989a) „Die Bedeutung der Persönlichkeit und der Selbsterfahrung des Psychotherapeuten für den Therapieverlauf aus der Sicht der Existenzanalyse". In: Bulletin der GLE 1, 6, 1989, 3–5

Längle A (1989b) „Vertrauen – Mut oder Selbstaufgabe?" In: Rothbucher H., Wurst F. (Hrsg): Wir sind das Fremde. Salzburg: Selbstverlag der Internat. Pädagog. Werktagung 1989, 79–95

Längle A (1989b) „Angst und Zuversicht in der Begegnung". In: Rothbucher H., Wurst F. (Hrsg): Wir sind das Fremde. Salzburg: Selbstverlag der Internat. Pädagog. Werktagung 1989, 199–204

Längle A (1990) „Methode der der Existenzanalytischen Psychotherapie". In: Z. f. Klin. Psych. Psychopath. Psychother. 1990 (38), 253–262

Längle A (1994) „Sinnglaube oder Sinngespür?" In: Bulletin der GLE 11, 2, 1994, 15–20

Längle A (2009) „Das eingefleischte Selbst". In: Existenzanalyse 2, 26, 2009, 13–37

Zur Person der Autorin:

Barbara Jöbstl

Ärztin für Allgemeinmedizin

Psychotherapeutin, Lebens-und Sozialberaterin (Existenzanalyse)

Lehrausbildnerin und Lehrsupervisorin der GLE

Anschrift der Verfasserin:

Dr. Barbara Jöbstl

Ragnitzstraße 148

A – 8047 Graz

barbara.joebstl@existenzanalyse.org

WEITERBILDUNGSTERMINE

Weiterbildungscurricula:
Neue Gruppen

Weiterbildungscurriculum Supervision/ Coaching/Leadership:
Block C: Existential Business Coaching – Leadership & Organisationsentwicklung
Leitung: Mag.ª Kordula Wagner
Wien, W: NEUER Kurs: Start: 25.–27.06.2021
weitere Termine: 17.–19.09.2021, 03.–05.12.2021, 25.–27.02.2022
Anmeldung u. Info: kordula.wagner@existenzanalyse.at

Authentisch Lehren – Begegnung ermöglichen
Leitung: Dr. Christoph Kolbe
Götzis/Vbg: NEUER Kurs: Start 08.–09.09.2021
weitere Termine: 08–09.11.2021, 14.–17.02.2022. 21.–22.03.2022
Anmeldung und Info: daniel.scheyer@mitweitblick.org

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
Leitung: Mag.ª Andrea Kunert
Innsbruck, T: NEUER Kurs: Start: 24.–25.09.2021
Anmeldung und Info: andreakunert@gmx.at oder birgit.adenbeck@existenzanalyse.org

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 und Info: renate.bukovski@existenzanalyse.at

Leibphänomenologische Weiterbildung „Existenzielles Grounding"
Leitung: Mag. Markus Angermayr & Mag.ª Doris Fischer-Danzinger
Payerbach/Rax, NÖ: NEUER Kurs: Start 17.–19.11.2021
weitere Termine: 26.–28.01.2022, 09.–11.03.2022, 30.03.–01.04.2022, 01.–03.06.2022
Anmeldung und Info: mail@markusangermayr.at

Schizophrenie und andere psychotische Zustandsbilder – existenzanalyt. Zugänge
Leitung: Dr.in Karin Matuszak-Luss
Wien, W: NEUER Kurs geplant: April 2022
Anmeldung und Info: info@psyordination.at

Weiterbildungscurriculum Supervision/ Coaching/Leadership:
Block B: Teamsupervision & Coaching
Leitung: Dr. Anton Nindl
Co-Leitung: Mag.ª Kordula Wagner
Wien, W oder Salzburg, S: NEUER Kurs: Start: 11.–13.03.2022
weitere Termine: 10.–12.06.2022, 16.–18.09.2022, 02.–04.12.2022
Anmeldung und Info: kordula.wagner@existenzanalyse.at

Paartherapie
Leitung: Mag.ª Susanne Pointner, Marc Sattler
Baden bei Wien, NÖ: NEUER Kurs: Start 30.09.10.2022
Anmeldung und Info: susanne.pointner@existenzanalyse.org

AUSBILDUNG IN EXISTENZANALYSE IM WANDEL

Helene Drexler

Der vorliegende Artikel stellt einen Streifzug durch die 38jährige Geschichte der Ausbildung in Existenzanalyse dar, beginnend 1983 bis heute. Darin finden Meilensteine dieser Entwicklung Erwähnung wie die Aufnahme in den Dachverband für Psychotherapie und die Anerkennung als staatlich anerkanntes Therapieverfahren, die Entwicklung der neuen Existenzanalyse sowie die Verbreitung dieser Schule von Europa ausgehend in andere Kontinente. Die zentrale Rolle hierbei kommt Alfried Längle zu, dem die Anerkennung der Existenzanalyse, ihre Etablierung und Verbreitung zuzurechnen ist. Seinem unermüdlichen Tun, mitunter Kämpfen, soll hier Rechnung getragen werden, angereichert von persönlich Begegnungen und Erfahrungen mit ihm im Ausbildungskontext.

SCHLÜSSELWÖRTER: Existenzanalyse, Logotherapie, Phänomenologie, Strukturmodell, Prozessmodell, Personale Existenzanalyse, Alfried Längle

EXISTENTIAL ANALYSIS TRAINING UNDERGOING CHANGE

The following article presents a journey through the 38 years of existential analytical training, starting from 1983 to this day. Milestones of this development are mentioned such as the admission to the umbrella association for psychotherapy and the acknowledgement as state-approved therapy method, the development of the new Existential Analysis as well as the spreading of this school from Europe onto other continents. The key role in the approbation of Existential Analysis, and the establishment and spread of this school of psychotherapy, is ascribed to Alfried Längle. His tireless activity, and occasional struggle, is taken into account, enriched by personal encounters and experiences with him in the context of training.

KEYWORDS: Existential Analysis, Logotherapy, Phenomenology, structural model, process model, Personal Existential Analysis, Alfried Längle

„Die ersten Wochenenden waren geprägt von einem großen Staunen und von Verwirrung. Einerseits war es ein philosophisches Erweckungserlebnis. Ich habe Antworten auf viele virulente Lebensfragen bekommen. Gleichzeitig: Geht das wirklich, diese philosophische Fülle in so einfache Worte zu fassen?... Und wie ist das als Psychotherapie anwendbar?“

„Alles darf da sein und es wird darauf geschaut – Phänomenologie als Türöffner – nehmen, was da ist. Das erachte ich als eine große Besonderheit der Existenzanalyse.“

„Beeindruckend wie sich auf diesem philosophischen Unterbau plötzlich die Pathologie und die Vorgehensweise erschließt.“

„Die Existenzanalyse ist eine Art Lebensschule für mich, die mir eine wichtige Stütze in meinem Alltag geworden ist.“

„Am wichtigsten ist mir der Warnhinweis: Achtung, diese Ausbildung kann Sie und Ihr Leben tiefgreifend und weitgehend verändern!“

*(Zitate von Ausbildungskandidat*innen und Absolvent*innen aus dem Jahr 2020)*

Szenenwechsel zum 25. Oktober 1986

Ich bin auf dem Weg zu meinem ersten Ausbildungsseminar. „Logotherapie“, so heißt die Methode, nach der ich meine Ausbildung zur Psychotherapeutin zu absolvieren gedenke. Als Absolventin der Psychologie an der Universität Wien wäre die Verhaltenstherapie naheliegend, aber – in diesem Semester kein Lehrgang. Später denke ich: „Welche Fügung!“

Die Suche nach Alternativen – gar nicht so leicht. Es gibt kein Psychotherapiegesetz, kein Propädeutikum, in dem Schulen vorgestellt werden.

Stattdessen lese ich immer wieder auf meiner Heimfahrt vom Büro, im Vorbeifahren mit der Straßenbahn auf der Lainzerstraße 50, ein Schild „Institut für Logotherapie“. Die Suche nach einer Alternative mündet in einem Vorstellungsgespräch bei MR Dr. Eva Kozdera, einer Schülerin Viktor Frankls. Die Wohnung, die mich empfängt, ist nur von einem schummrigen Licht beleuchtet. Am Boden, an den Wänden nehme ich dicke, alte Teppiche wahr. Ein wenig komme ich mir vor, wie in Sigmund Freuds Raum und Zeit versetzt. Aber das Gespräch verläuft deutlich wärmer und wohlwollender als es bei diesem vermutlich gewesen wäre. Schon bin ich angemeldet für die Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse! Kein aufreibendes Aufnahmeseminar wie heute – kein Vergleich mit dem derzeitigen Aufnahmeprozedere!

Lange halte ich es für einen Zufall hier gelandet zu sein. Noch heute frage ich mich manchmal, weshalb ich ausgerechnet dieses kleine Schild wahrgenommen habe, das so aussah wie jedes der vielen Ärzteschilder, an denen ich im 13. Bezirk vorbeifuhr.

Zurück zum 25. Oktober 1986. Ort des angekündigten Seminars: das Palottihaus in der Auhofstraße 10, ein Areal mit Ordenshaus und Kirche und einem unscheinbaren Anbau im Stil der 60er Jahre. Im unschlüssigen Ummich-Blicken treffe ich auf eine junge Frau, die scheinbar

ebenfalls auf der Suche nach dem Ausbildungsraum ist. Gemeinsam erkennen wir den niedrigen Zubau als Ort unserer Ausbildung.
Es empfängt uns ein dunkler Vorraum voller alter Möbel. Tische und Sessel, aufeinandergestapelt. Dass ich den Atem angehalten habe ob dieser wenig einladenden Szenerie ist bis heute in meinem Körpergedächtnis gespeichert; an diesem Oktobertag nehme ich – voll der Motivation zur Ausbildung – wenig davon wahr. Auch bleibt keine Zeit dazu, es erwarten uns bereits unsere Ausbildner*innen: Eva Kozdera, Lilo Tutsch und Walter Winklhofer als unsere „Co´s"; und als unser Leiter des Lehrgangs: Alfried Längle. Wir kennen einander nun also 35 Jahre. Was für eine lange Zeit! Und welche Veränderung hat die Ausbildung seit jenen Tagen gemacht!
Mein Kurs trägt die Jahrgangszahl vier. Seit 1983 sind es bereits acht Kurse die stattfanden, bzw. parallel stattfinden, in denen Du, lieber Alfried, ein Curriculum zu Frankls Lehre ausgeformt hast. Im allerersten Kurs waren Lilo Tutsch und Walter Winklhofer dabei. In dieser Anfangszeit erschien Viktor Frankl noch als Gast. In den ersten fünf Jahren absolvieren einige der bis heute tätigen Teammitglieder ihre Ausbildung. Christian Probst, Barbara Jöbstl und Hans Zeiringer in Graz, Brigitte Heitger, Christa Orgler und Wilfried Peinhaupt in Wien.
Wir sitzen nicht im Sesselkreis wie heute, sondern an einem Tischviereck; an der Stirnseite die Ausbildner*innen.
Die Tische erweisen sich von Nutzen, denn während Du Frankls Logotherapie vorträgst, schreiben wir fleißig mit. Für mich ein gewohntes Szenario, gleicht es doch einer Vorlesung an der Uni.
In der Vorbereitungszeit für diesen Artikel krame ich in meinen verstaubten Unterlagen und stelle fest: Manches hat sich gar nicht so viel verändert! Wir waren damals mit den „4 E´s" (Längle 1988) eingestiegen – genauso kommen sie noch heute im ersten Ausbildungsblock vor.
Im Anschluss aber beginnen sich meine Unterlagen deutlich von den heutigen zu unterscheiden. Wir lernen sogleich als spezifische Anwendung der Logotherapie die noogene Neurose, die in Frankls Werk einen wichtigen Stellenwert einnimmt sowie die „Paradoxe Intention" und die „Dereflexion" als spezifische Behandlungsmethoden (Frankl 1975). Reaktive und psychogene Neurosen und Psychosomatik werden als unspezifische Anwendungsgebiete an diesem ersten Wochenende vorgetragen. Im Anschluss an Deine Erörterungen werden Begriffe diskutiert – etwa wie: somatogene Pseudoneurose (Frankl 1987). Beim Lesen in den alten Unterlagen staune ich wie sehr sich fachliche Begriffe und Sprache von damals zu heute verändert haben. Auch ein Unterschied zu heute: Schon an diesem ersten Wochenende werden Diagnostik und Behandlung durch zahlreiche Falldarstellungen veranschaulicht.
Auf diese Weise erarbeiten wir Wochenende für Wochenende Frankls Menschenbild. Lange beschäftigen wir uns mit dem Sinn, dem Willen zum Sinn, den drei Wertekategorien und dem Sinnverlust. Deutlich kürzer widmen wir uns den Themen Phänomenologie, Person und Gewissen. Wie gesagt – es handelt sich um einen theoretischen Diskurs.

Neues kündigt sich an

Im zweiten Ausbildungsjahr ändert sich etwas allerdings entscheidend. Ein Mitglied unserer Gruppe verstirbt und Du fragst uns nach unseren Gefühlen und Gedanken dazu. Aus unserem Erleben arbeitest Du ein Gemeinsames heraus – unser Mitschwingen mit einem Menschen, mit dem wir ein Stück des Weges gegangen sind, im Erspüren der eigenen Sterblichkeit.
Es war die erste Selbsterfahrungseinheit, an die ich mich erinnern kann. Von da an hast Du uns immer wieder hinsichtlich unseres persönlichen Erlebens angefragt. Angst und Depression (Hysterie „gab" es noch nicht) haben wir schon ein wenig wie heute mit unserer eigenen Erfahrung verknüpft. Diese Selbsterfahrungseinheiten sind die Ausbildungseinheiten, an die ich mich am deutlichsten erinnern kann. Wenn ich die Augen schließe, sind sie mir präsent, fast spürbar wie in der damaligen Situation – ganz anders als der theoretische Diskurs. Dass ich mich so leibhaftig erinnere, zeigt mir wie wesentlich diese Arbeitsweise für mich war und bestärkt mich, ihr auch heute in den Ausbildungen einen wichtigen Platz einzuräumen.
Danach übernehmen neben Dir bereits Lilo Tutsch, Walter Winklhofer und Günter Funke die Leitung von Kursen. Bis 1990 findet die Ausbildung außer in Wien auch in Graz und Linz sowie in Hannover, München, Bochum, Berlin und Göppingen statt. Anfang der 90er kommt Christoph Kolbe hinzu. Lilo Tutsch nennt es die Pionierphase. Anhand der miterlebten Inhalte in den Ausbildungen, noch ohne sich an den später ausgearbeiteten Ausbildungsunterlagen orientieren zu können, starteten die neuen Ausbildner*innen. „Es war ein wenig wie Freestyle", sagt Lilo dazu. Grundlage ist nach wie vor Frankls Logotherapie; zunehmend verdichtet von einem selbsterfahrerischen Zugang, den Du in mehreren Artikeln (Längle 1989, 1992) begründest.
Ebenso nimmt die Phänomenologie (Längle 1991) als wichtige Anfrageweise gegenüber Frankls Logotherapie, in der appellative Gesprächsführung, Erklärung und die durch ihn berühmt gewordenen Methoden (1975), zentrale Elemente sind, einen wachsenden Stellenwert ein. Auch das Verständnis von Psychopathologie und mögliche Behandlungen rückt in den Vordergrund.

Auf dem Weg zur anerkannten Psychotherapieschule

Es ist die Zeit, in der es für die GLE wichtig wird, zusätzlich zu ihrem Menschenbild eine fundierte Sicht der Krankheitsentstehung sowie eine prozesshafte Behandlung zu entwickeln, um in den Dachverband für Psychotherapie aufgenommen zu werden. Dieser war eine private Organisation, in der sich Psychotherapieschulen zusammengeschlossen und gegenseitig als Psychotherapieverfahren anerkannt hatten. Das Vorhaben in diese Vereinigung aufgenommen zu werden, gestaltete sich außerordentlich schwierig. Die Logotherapie wurde von Vertretern der anderen Schulen nicht als vollständiges psychotherapeutisches Verfahren angesehen. So bezeichnete Hans Strotzka, eine der namhaftesten Persönlichkeiten der Psychotherapie in jenen Tagen, Frankl in einem Interview mit der „Ärztewoche“ (Danninger 1987) als Kulturkritiker und Philosophen. Er sah ihn jedoch nicht als Vertreter einer Psychotherapieschule und einen Erfolg der Logotherapie nur bei leichten Störungen gegeben. Nach Jahren der Bemühung und Verhandlung gelang 1989 schließlich die Aufnahme. Das Psychotherapiegesetz war bereits in Vorbereitung, die GLE nun in der Position daran mitzuwirken. 1994 wurde sie vom Ministerium für Gesundheit, Sport und Konsumentenschutz nach Antrag der GLE (Längle, A, Görtz, A, 1993) gemäß dem neuen Gesetz auch staatlich anerkannt.

Es ist auch die Zeit, in der wir eine kleine, eingeschworenen Community bilden, die überaus motiviert und trotz vieler Arbeitsstunden frohmutig an der Etablierung der Existenzanalyse werkt. Eine besondere Erinnerung stellen für mich die Fahrten zu den Kongressen dar: Ein ganzer Waggon war für uns gemietet und wir stimmen uns mit Sekt auf die kommenden Tage ein. – Eine andere Zeit, nicht nur die Struktur der GLE betreffend. Gleichzeitig saßen wir auch schon damals in der Nacht zwischen zwei Kongresstagen für die Planung nächster Vorhaben zusammen bis mir fast die Augen zufielen.

Ende der 80er, Anfang der 90er Jahre wechselt die Ausbildung in neue Räumlichkeiten. Die Ausbildung findet nun in der GLE, in der Eduard Sueßgasse, in den Praxisräumen der Einwanggasse, im Bildungshaus Neuwaldegg, in Graz an der Universität und schon bald im Grazer Institut, in Hannover in der Bildungsstätte Kirchröder Turm statt. Es sind Orte, die heller sind, weiter und offener wirken. Ein Symbol für die Entwicklung der GLE? Für ihre Öffnung für neue Inhalte? Für ein Denken, das über Frankls Logotherapie hinausgeht?

Die Entwicklung von Struktur- und Prozessmodell

1990 bis 1993 stellst Du die wesentlichen Weiterentwicklungen der Existenzanalyse vor: Das Einbeziehen der Phänomenologie in die psychotherapeutische Praxis (Längle 2008) sowie der sich daraus entwickelnden Emotionslehre (ibid. 2003) führt zur Ausarbeitung einer neuen spezifischen Vorgehensweise. 1990 referierst Du am Kongress in Wien erstmals über die Personale Existenzanalyse (Längle 1993). Diese neue Methode sollte die zentrale, prozessorientierte Methode der Existenzanalyse werden, die von nun an in den Ausbildungen als Methode für den therapeutischen Prozess vermittelt wird.

Im Herbst 1991 und Frühjahr 1992 dringt erstmals der Begriff „Grundmotivationen“ (Längle 1997 u 1999d) an mein Ohr. „Grundmotivationen – was ist das?“ Damals noch eine staunende Frage.

Heute ist sogar in Wikipedia nachzulesen:

„Grundmotivation ist ein von Alfried Längle 1993 in die Existenzanalyse eingeführter Begriff zur Bezeichnung der tiefsten Motivationsstruktur der Person in ihrem wesensmäßigen Streben nach Existenz. Sie erweitert die Frankl‘sche Motivationstheorie des Willens zum Sinn durch die Beschreibung dreier vorangehender und ihn bedingender persönlichkeitsstrukturierender Motivationen. Die Grundmotivationen greifen die Grundfragen auf, vor die der Mensch in seiner Existenz gestellt ist und die als Grundbedingungen ganzheitlichen Existierens erfahrbar werden („existentielles Erlebnis“) und die Bewältigungsbereiche der Existenz abstecken. Bereits ein teilweises Abhandenkommen der Grundmotivationen macht die Existenz defizitär. Die Veranlagung des Menschen auf Existenz hin lässt ihn die Erhaltung der Grundbedingungen erfüllter Existenz als bewegende Grunderfahrung des In-der-Welt-Seins erfahren.“ (Wikipedia 2021)

Schnell bin ich fasziniert von dieser komplexen wie übersichtlichen Darstellung menschlichen Erlebens und Strebens. Plötzlich erhalten viele Themen Zuordnung und Verbindung. Eine überschaubare Systematik, die nicht nur die grundsätzlichen Motivationen des Menschen beschreibt, sondern auch die typischen Krankheitsbilder inkludiert, ist uns nun zugänglich.

In mir, als strukturliebender Person, ein zufriedenes Aufatmen. Gleiches erlebe ich in den Kursen, in denen ich nun bei Dir als „Co“ dabei bin. Gerade am Beginn der Ausbildung, wo so viel Neues auf die Kandidat*innen zukommt, bietet das Gerüst der Grundmotivationen eine Möglichkeit zum Anhalten, quasi einen Fahrplan durch Grund- und klinische Ausbildung.

Komplexer gestaltet sich das Erlernen der PEA. Denn die-

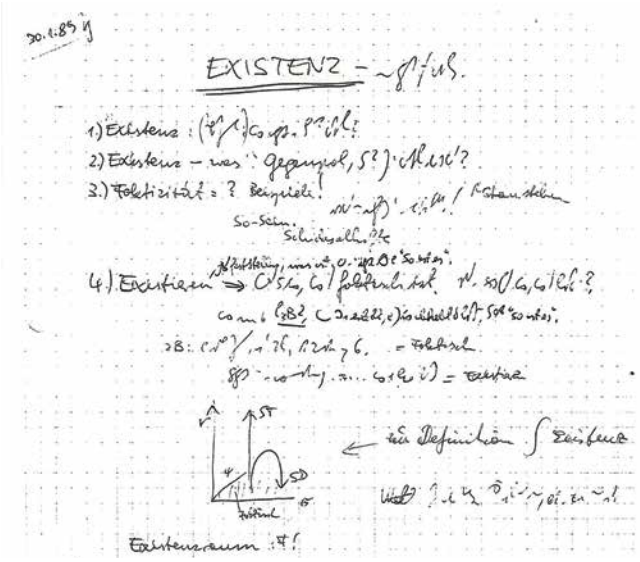
se Methode hat es in sich! Auf den ersten Blick so einfach: Eindruck – Stellungnahme – Ausdruck. Was ist leichter als das? Doch manche Ausbildungskandidat*in hat zu kämpfen damit: „Ich weiß nie, wie lange ich an einem Punkt bleiben soll! Wann weiß ich, dass er durchgearbeitet ist?“ Oder: „Ich bleibe immer beim Eindruck hängen! Weiter komm ich nicht!“ Das Erlernen dieser Methode braucht Übung, Erfahrung, Gespür und Geduld, um ihre tiefgreifende Wirkung zu entfalten. Doch sie kommt nun in den Ausbildungskursen in allen Selbsterfahrungseinheiten zum Einsatz, sodass sie nach und nach verinnerlicht werden kann. Wenn Du nach einer ausgiebigen Beschreibung nach dem spontanen emotionalen Erleben fragst, das Verstehen der Situation von sich selbst und anderen einholst; manchmal, wenn die Bereitschaft bereits gegeben ist, zur Stellungnahme vordringst, ist die Berührung im Raum greifbar; dass sich etwas bewegt, etwas Neues in der so angefragten Person entsteht, wird allen spürbar.

Die beraterische Vorgehensweise der Logotherapie hat damit ihre therapeutische Vertiefung gefunden.

Ich beobachte in dieser Zeit Dein Fragen und Vorgehen genau, verinnerliche manches und forme einiges zu Meinem um; motiviert durch einen Dialog, den wir am letzten Wochenende meines Ausbildungskurses im April 1989 hatten: Ich schildere damals, dass immer, wenn ich in Patienent*innengesprächen die Methodik (damals noch die Logotherapie) so wie Du sie uns vermittelt hattest, anwende, es nicht so recht klappen wolle. Erst wenn ich es so adaptiere wie es für mich passt und mir gut über die Lippen kommt, dann würde sich etwas bewegen. Ich weiß Deine Worte von damals nicht mehr ganz genau, aber ich weiß, Du hast geschmunzelt und mich darin bestärkt die Inhalte und Methoden eben so wie es zu mir passt, wie es für mich stimmig ist, umzusetzen.

Das ist mir zum Leitsatz geworden, den ich bis heute an meine Ausbildungskandidat*innen weitergebe.

Im Kurs 1994, in dem Christa Orgler und ich Deine „Co´s“ sind, darf ich auch meine ersten „Gehversuche“ in der Kursleitung machen. Du hast das Vertrauen in uns, uns den Kurs immer wieder, immer öfter zu übergeben. Ich möchte das hier nicht nur wegen Deines Vertrauens erwähnen, sondern auch wegen einiger Szenen, an die ich sehr gerne zurückdenke: Wir saßen abends zusammen. Du hast Deine handschriftlichen Unterlagen ausgebreitet und uns instruiert, was wir am nächsten Tag vortragen sollten, in welcher Form, mit welchem Ergebnis. Entgegenkommenderweise hast Du uns Deine Unterlagen kopiert. Doch zu unserem Entsetzen waren die allesamt stenographiert! Ich hatte Stenographie als Freifach in der Schule gelernt, von daher konnte ich einiges entziffern, aber bei Weitem nicht genug, um den Text zu verstehen. Also hast Du uns bis spät in der Nacht angesagt, was die einzelnen Zeichen bedeuten und wir haben die Übersetzung darüber geschrieben – und uns dann frühmorgens vorbereitet. Manche habe ich bis heute aufbewahrt als Erinnerung an diese Zeit.



Die Ausbildung wächst

Mit ihren Säulen – dem hinsichtlich Menschenbild und Krankheitslehre Orientierung gebenden Strukturmodell sowie der Tiefe des Prozessmodells – wird die Existenzanalyse zu einer runden, gut handhabbaren Schule in Österreichs Psychotherapieausbildungen.

Schon bei den nun startenden Infoabenden und den Präsentationen der Existenzanalyse in den Propädeutika findet dieses schematisch so klar und verständlich darstellbare Modell der Existenzanalyse Anklang. Ausbildungskandidat*innen schätzen, „dass man sich auskennt.“ „Jeder Grundmotivation sind Krankheitsbilder zugeordnet, das ist nachvollziehbar und – auch gut lernbar!“ Sie erzählen davon in ihren Praktika, an ihren Arbeitsplätzen und bei Vernetzungstreffen. Nicht zuletzt springt möglicherweise unser eigenes Dahinterstehen hinter diesem Ausbildungs- und Therapiekonzept auf unsere Interessent*innen und Kandidat*innen über.

Ende der 90er Jahre gibt es Ausbildungskurse quer durch Österreich. Das Ausbildungsteam ist angewachsen. 1991 bei meiner ersten Teamsitzung waren wir etwa acht Personen (ein Protokoll gab es noch nicht), 1995 waren 15 Ausbildner*innen und Co-Ausbildner*innen bei der Teamsitzung anwesend, 1999 ist die Zahl sprunghaft auf 30 Voll- und Partielle Ausbildner*innen angestiegen. Heute brauchen wir bereits einen sehr großen Raum für unser Teamtreffen, um alle rund 45 Mitglieder des Teams unterzubringen. In ähnlicher Weise wuchsen die Zahlen

der Ausbildungskandidat*innen. Waren 1995 rund 100 Kandidat*innen in Ausbildung, so waren es zehn Jahre später bereits 250; heute, wieder 15 Jahre später, sind es rund 520.

Mittlerweile sind alle, die an der Lehre beteiligt sind, mit der Neuentwicklung der Existenzanalyse bestens vertraut. Die Existenzanalyse ist für uns in wichtigen Zügen geworden, was Du entwickelt hast. Frankls Logotherapie findet sich weiterhin in der 3. Grundmotivation mit den Lehrinhalten Person, Selbstdistanzierung, Selbsttranszendenz und Gewissen vor; die 4. Grundmotivation beinhaltet fast zur Gänze Frankls denkerisches Werk. Sie kommt allerdings aufgrund der Menge an Stoff in der Ausbildung manchmal etwas zu kurz. Die Zeitknappheit – ein Phänomen, das schon in meinem Ausbildungskurs diskutiert wurde, obwohl es noch keine vier Grundmotivationen unterzubringen galt. Schon damals entstand die Diskussion über eine Verlängerung, weil du uns noch weitere Inhalte vermitteln wolltest, die Du mittlerweile entwickelt hattest, die aber die vereinbarte Ausbildungszeit gesprengt hätten. Wir hielten resolut dagegen und einigten uns schließlich auf eine Ausdehnung um ein halbes Jahr. Zehn Jahre später erlebte ich die Wiederholung dieses Szenario in einem Therapiekurs als Co. Wieder war so viel an existenzanalytischer Theorie hinzugekommen, dass über eine Verlängerung diskutiert wurde. Zwei Seelen schlugen in meiner Brust: Einerseits noch die Erinnerung an die eigene Ausbildungszeit, wo ich danach trachtete, neben meinem 50-Stunden-Job endlich wieder freie Wochenenden zu haben, andererseits verstand ich Dein Anliegen, all die Erkenntnisse vermitteln zu wollen.

Fort- und Weiterbildungen entstehen

Die zweite Hälfte der 90er Jahre kann als Konsolidierungsphase für die neue, moderne Existenzanalyse angesehen werden. Nun fest verankert beginnen sich – fast gleichzeitig – neue Bewegungen abzuzeichnen.

Es entstehen Fort- und Weiterbildungen. Die ersten: „Supervision und Coaching“, entwickelt von Lilo Tutsch; „Authentisch Lehren“ von Christoph Kolbe und „Persönlichkeitsstörungen“, die von Lilo Tutsch und Dir entwickelt wurden und von Dir bis heute gelehrt werden.

Persönliches Interesse sowie neue Entwicklungen und Anforderungen in der Psychotherapie führen zur Vertiefung in verschiedene Schwerpunkte. Im Vorwort zu „Praxis der Personalen Existenzanalyse“ (2000) beschreibst Du die gute Kombinierbarkeit der Methode der Personalen Existenzanalyse mit anderen Psychotherapiemethoden. Kolleg*innen erarbeiten Curricula, die die Inhalte der Existenzanalyse fortführen und sie bereichern. Dass eine solche Ausweitung innerhalb der Existenzanalyse möglich ist, ist aber nicht nur einer guten Kombinierbarkeit geschuldet, sondern ganz besonders Deiner Offenheit Neues zuzulassen. Eine solche ist nicht als selbstverständlich anzusehen wie wir aus der Geschichte anderer Schulen und unserer eigenen wissen. Heute bietet die GLE neun Weiterbildungscurricula an. Neben den genannten: Kinder- & Jugendlichenpsychotherapie, entwickelt von Andrea Kunert; Psychotraumatherapie, konzipiert von Lilo Tutsch: Renate Bukovski kam schon bald zur Leitung hinzu; Psychosomatik von Renate Bukovski entwickelt; Paartherapie von Susanne Pointner, Schizophrenie und andere psychotische Zustandsbilder – existenzanalytische Zugänge von Karin Matuszak-Luss und Leibphänomenologische Weiterbildung „Existenzielles Grounding“, konzipiert von Markus Angermayr.

Zudem sorgst Du in dieser Zeit mit weiteren Ausarbeitungen der vier Grundmotivationen und der klinischen Bilder in Entsprechung zu den Grundmotivationen für die Integration all dieser Entwicklungen. Neben Angst und Depression, die schon von Beginn an zum Lehrinhalt gehören, kommen nun die Störungsbilder, die der 3. Grundmotivation entsprechen, hinzu. Deine Ausarbeitungen zur Hysterie verfügen über ein Alleinstellungsmerkmal in der heutigen Psychotherapie und füllen eine Lücke im Verständnis des Leidens am Selbstwert (Längle 1999a,b,c). Du stellst sie uns laufend zur Verfügung, sodass wir sie in die Ausbildung integrieren können. Manchmal komme ich Deinen Weiter-Differenzierungen beinahe nicht hinterher, die Du Tag und Nacht erarbeitest.

Auch einem lange geäußerten Wunsch der Kandidat*innen nach einem Skriptum kommst Du nach. Zuerst entstehen in jahrelanger Arbeit, beginnend 2001, Lernskripten – ausführliche und detaillierte Werke, unterteilt in Grundlagen und die vier Grundmotivationen, in denen nun Inhalte der Ausbildung in einem Guss nachzulesen sind. 2013 erscheint dann ein Lehrbuch, in dem Du in kompakter, leicht verständlicher Form die Inhalte der Ausbildung fasst.

Die Zeitknappheit in der Ausbildung ist nach wie vor ein Thema. In der vorgegebenen Zeit das umfassende theoretische Gebäude, Gruppenselbsterfahrung und Übungen gut unterzubringen, stellt eine Herausforderung dar. Gerade das Einüben der PEA und der dafür erforderlichen phänomenologischen Haltung und Frageweise – die Hauptsäule unserer existenzanalytischen Gesprächsführung – nehmen viel Zeit in Anspruch. Vor allem die phänomenologische Anfrageweise, die ein hohes Maß an Offenheit, Geduld und Genauigkeit erfordert, bereitet Ausbildungskandidat*innen, die in ihrem bisherigen (Be-

rufs)leben an einem Vorgehen nach festgelegten Schritten orientiert waren, Schwierigkeiten.
Deine PEA-Vertiefungsseminare, die Du all die Jahre bis heute anbietest, entlasten uns Ausbildner*innen und sind zahlreichen Kandidat*innen eine große Unterstützung im Erlernen dieser Methodik. Die Seminare sind überaus geschätzt, denn hier besteht der Raum für das spezielle Training, das die effektive Handhabung dieses Instruments verlangt – wie Du in „Praxis der Personalen Existenzanalyse“ (2000) formulierst.

Die Reise in andere Kontinente

In dieser Zeit zeichnet sich noch eine andere Bewegung ab: Du beginnst vermehrt nach außen zu blicken. Österreich ist mit Ausbildungen gut versorgt. Viele Kolleg*innen sind in die Ausbildung hineingewachsen und tragen die Existenzanalyse weiter. Du selbst hältst noch viele Jahre gemeinsam mit Silvia – ihr habt euch die Grund- und die Klinische Ausbildung aufgeteilt – regelmäßig einen Ausbildungskurs in Wien ab.
In Ländern wie Deutschland mit Unterstützung von Christoph Kolbe (1986), der Schweiz mit Brigitte Heitger (1994), Rumänien (1993) mit Wilhelmine Popa und Tschechien, wo Du Jana Bozuk beim Aufbau der Ausbildung mit Vorträgen und Seminaren unterstützt hattest (1996), haben sich die Ausbildungskurse bereits etabliert. Von nun an reist Du mit der Existenzanalyse im Gepäck aber auch in fernere Länder. Mancherorts begleiten Dich Kolleg*innen. 1999 beginnt die Ausbildung in Russland, wo die Existenzanalyse mittlerweile verankert ist. Doris Fischer-Danzinger, Karin Steinert und unsere mittlerweile leider verstorbene Kollegin Claudia Klun sind abwechselnd mit dabei. Im gleichen Jahr startest Du in Mexiko, unterstützt von Alejandro Velasquez, der Jahre zuvor hier die Ausbildung absolviert hat. 2003 folgt Argentinien, ein Jahr später Chile. 2006 geht es weiter nach Kanada, wo Dich Silvia Längle im Vorfeld und Susanne Pointner und Ingo Zirks bei den Kursen unterstützen.

Wie viele Stunden Du in dieser Zeit wohl im Flugzeug verbracht hast? Und manchmal ging es dabei recht turbulent zu, aber nüchtern betrachtet eigentlich überaus beschwerlich. So hattest Du einmal etwa drei Tage vor Weihnachten einen Anschlussflug in Chile verpasst und nur durch einen geglückten Stand-by-Versuch bei einer eigentlich ausgebuchten Maschine gerade noch Weihnachten mit der Familie feiern können.

Danach kommst Du mit neuen Ausbildungen wieder ein wenig näher an Österreich heran: Polen (2007), wo Dich Karin Steinert unterstützt, die Ukraine (2012) und Litauen (2014). London, obwohl als europäische Metropole scheinbar naheliegend, reiht sich erst 2019 ein. Vorangegangen war eine zeitlich und finanziell intensive Aufbauarbeit von Mitgliedern der russischen Gruppierung und Dir.
Seit März 2020 bist Du nun leiblich soviel im Land wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Aber bis zur letzten Sekunde warst Du unterwegs. So wie Silvia berichtet, hast Du es sehr spannend gemacht, als überall die Lockdowns begannen: Bis zur letzten Minute warst Du an der Universität in St. Petersburg, um dann fluchtartig aus der Vorlesung zum letzten Zug nach Helsinki zu eilen, nachdem die Flüge aus Russland schon gesperrt waren. Einmal in der EU angelangt, ging es dann gesichert nach Hause. Aber dank der Online-Dienste bist Du weiterhin überallhin verbunden.
Und so hast Du die Ausbildung in immer neue Länder getragen, während wir hier die Stellung gehalten haben; und das, wie ich denke, in so guter Weise, dass für einen stabilen Fortgang gesorgt ist. Wesentlich dazu beigetragen haben sicher die Vorsitzenden, die Dir nachgefolgt sind: Lilo Tutsch, Rudi Wagner und Renate Bukovski in Österreich, Christoph Kolbe und Ingo Zirks in Deutschland, Brigitte Heitger, Erika Luginbühl und Franziska Linder in der Schweiz und schließlich Christoph Kolbe auf internationaler Ebene; ebenso auch die Ausbildungsleiter*innen, die nach Dir die Verantwortung für die Qualität der Ausbildung und die Erfüllung der Anforderungen durch das Gesundheitsministerium übernommen haben: Lilo Tutsch, ich, Toni Nindl, Renate Bukovski, Doris Fischer-Danzinger und demnächst Karin Steinert.
Wer hätte das 1989 gedacht, als Du mit einigen von uns mit großer Anstrengung um die Aufnahme in den Dachverband für Psychotherapie gekämpft hast? Du vielleicht schon. Deine Visionen, die Du manchmal in einer gemütlichen Stunde skizziert hast, haben mich staunen lassen, begleitet von einem inneren Zweifel. Vieles ist tatsächlich Realität geworden, zum Beispiel die von Dir vor vielen Jahren visualisierten 1000 Teilnehmer*innen bei einem Kongress. In Österreich ist die GLE zum zweitgrößten Ausbildungsverein geworden. Ausbildungen sind nun in zwei Kontinenten etabliert.
Es ist eine ansehnliche „Firma“, die Du aufgebaut und im Gegensatz zu manchem Unternehmenschef in der Wirtschaft für ihre Weiterführung durch Jüngere gesorgt hast; und ich wünsche Dir, dass Du Dich manchmal zufrieden zurücklehnen und stolz Deine Arbeit Revue passieren lassen kannst.
So möchte ich schließen – wieder mit den Worten einer „frischen“ Absolventin der Existenzanalyse: „Hut ab vor dem, der all das geschafft hat!“

Literatur

Danninger S (1987) In: Ärztewoche. Ein „Sozialarbeiter" der Psychiatrie. 1987, 8

Drexler H (1986-89) Skriptum zur Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse

Frankl V (1975) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern, Stuttgart, Toronto: Huber

Frankl V (1987) Theorie und Therapie der Neurosen. München: Reinhardt, 6. Erw. Aufl.

Längle A (1988) Was ist Existenzanalyse und Logotherapie? In: Längle A (Hg) (1988) Entscheidung zum Sein. München: Piper, 9–21

Längle A (1989) Die Bedeutung der Persönlichkeit und der Selbsterfahrung des Psychotherapeuten für den Therapieverlauf – aus Sicht der Existenzanalyse. Bulletin 1989, 6, 1, 3–5

Längle A (1991) Anmerkungen zur phänomenologischen Haltung und zum Wirklichkeitsbegriff in der Psychotherapie. In: Selbstbild und Weltsicht, Phänomenologie und Methode der Sinnwahrnehmung. (Tagungsbericht der GLE 1989, 1; erschienen 1991) Wien: GLE. 44–46

Längle A (1992) Selbsterfahrung im Kontext existenzanalytischer und logotherapeutischer Ausbildung. Bulletin 1992, 9, 1, 3–7

Längle A (1993) Personale Existenzanalyse. In: Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. (Tagungsbericht der GLE 1991, 1 und 2) 133–160. Wien: GLE

Längle A (1997) Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung. In: Längle A, Probst C (Hg) (1997) Süchtig sein. (Erweiterter Tagungsbericht der GLE 1993) Wien: Facultas, 149–169

Längle A (1999a) Das Bild der Hysterie in der Existenzanalyse – Psychopathologie, Psychopathogenese und existentielle Dynamik. In: Längle A (Hg) (1999) Hysterie. Erweiterter Tagungsbericht der GLE 1999 Wien: Facultas, 35–57

Längle A (1999b) Die hysterische Persönlichkeitsstörung. In: Längle A (Hg) (1999) Hysterie. Erweiterter Tagungsbericht der GLE 1999. Wien: Facultas, 85–101

Längle A (1999c) Die Persönlichkeitsstörungen des Selbst – Eine existenzanalytische Theorie der Persönlichkeitsstörungen der hysterischen Gruppe. In: Längle A (Hg) (1999) Hysterie. Erweiterter Tagungsbericht der GLE. 1999. Wien: Facultas, 127–156

Längle A (1999d) Die existentielle Motivation der Person. Vortrag bei der Jahrestagung der GLE 1992 in Zug/Schweiz. In: Existenzanalyse 16 (1999), 3, 18–29

Längle A (2000) Die „Personale Existenzanalyse" (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle A (Hg) (2000) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas

Längle A (ab 2001) Lehrbuch der Existenzanalyse (Logotherapie) in sechs Teilen. Wien: Längle

Längle A (Hg.) (2003) Emotion und Existenz. Wien: Facultas

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

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

Längle A, Görtz A (1993) in Zusammenarbeit mit Drexler, H., Jöbstl, B., Längle,.S., Tutsch, L.; Antrag für die Anerkennung der Existenzanalyse als methodenspezifische Ausbildungseinrichtung für Psychotherapie. Wien: GLE

Seite „Grundmotivation". In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 9. November 2018, 19:42 UTC. URL: https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Grundmotivation&oldid=182609625 (Abgerufen: 17. Januar 2021, 09:54 UTC)

Neu: https://de.wikipedia.org/wiki/Grundmotivation (18.3.2021)

Zur Person der Autorin:

Helene Drexler

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin

Ausbildnerin, Lehrtherapeutin und -supervisorin der GLE

Geschäftsführender Vorstand der GLE-Ö

Mitglied im Vorstand der GLE-I

Anschrift der Verfasserin:

Dr. Helene Drexler

Wilhelmstr. 7a

A – 3032 Eichgraben

„DAS DARF DOCH NICHT WAHR SEIN!“

Ein persönlicher Erfahrungsbericht zur ersten Begegnung mit der Personalen Existenzanalyse und der Existenzskala

Doris Fischer-Danzinger

Im folgenden Artikel wird ein Wendepunkt in der Existenzanalyse beschrieben, der durch die erstmalige Vorstellung des Konzepts der "Personalen Existenzanalyse" (PEA) durch Alfried Längle bei der Frühjahrstagung der "GLE-Wien" (damals gab es noch nicht die Unterteilung in die GLE-International und die GLE-Österreich) 1990 in Wien erfolgte. Dieser Schritt wird auch als "Emotionale Wende" beschrieben, setzt die PEA doch am Erleben des Menschen an: Das Ziel der Existenzanalyse wurde neu definiert, nämlich die authentisch empfundene Zustimmung zur eigenen Lebensführung - dies war revolutionär neu, bedeutete es doch einen Ansatz, der davon ausgeht, dass das Ich als Person ebenso wichtig wurde wie die Werte in der Welt ("Doppelte Offenheit der Person zu sich uns seiner Welt")

SCHLÜSSELWÖRTER: Personale Existenzanlyse, emotionale Wende, doppelte Offenheit der Person, authentisch empfundene Zustimmung

„THIS JUST CANNOT BE TRUE!“
A personal experience report on the first encounter with Personal Existential Analysis and the Existence Scale

The following article describes a turning point in Existential Analysis which took place due to Alfried Längle's initial presentation of the concept of "Personal Existential Analysis" (PEA) during the Viennese spring conference 1990 of the "GLE Vienna" (the subdivision of GLE-International und die GLE-Austria hadn't existed back then). This step is also called an "emotional revolution" since PEA starts from the experience of the human being: The objective of Existential Analysis was newly defined as the authentically felt approval to one's own way to live life – this was revolutionarily new, because it now started from an approach which assumed that the ego as a person is equally important as the values in the world ("double openness of the person to oneself and to the world").

KEYWORDS: PERSONAL EXISTENTIAL ANALYSIS, EMOTIONAL REVOLUTION, DOUBLE OPENNESS OF THE PERSON, AUTHENTICALLY FELT APPROVAL

Es war Frühling in Wien – ein Frühling im Jahr 1990. Ich war im vierten Jahr meiner Ausbildung zur Psychotherapeutin. Ich hatte sie 1986 im Kurs 6a begonnen; es war der erste Ausbildungskurs von Lilo (Tutsch), den sie gemeinsam mit Walter Winklhofer leitete. Im besagten März fühlte ich mich schon ein bisschen als Expertin der Logotherapie und Existenzanalyse. Immerhin hatte ich Frankl persönlich in Vorlesungen gehört (er war sogar einmal in unserem Kurs als Gast) und ich hatte mich mit der Theorie der Logotherapie und Existenzanalyse intensiv auseinandergesetzt.

Im März 1990 fand die sogenannte Frühjahrstagung der GLE im Europahaus in Wien statt und ich war sehr gespannt auf die Vorträge. Der Titel der Tagung lautete: „Therapeutische Methoden der Existenzanalyse“.

Alfried Längle stellte zu Beginn seiner Ausführungen die Frage, ob in der Existenzanalyse und Logotherapie von einem Methodenmangel zu sprechen sei und laut meiner Erinnerung hatten damals viele meiner Ausbildungskolleg*innen und ich selbst auch diesen Eindruck. Dies führte dazu, dass wir in der praktischen Arbeit mit Patient*innen auch immer wieder auf Methoden anderer therapeutischer Richtungen zurückgriffen. Zu meiner und unserer Verteidigung sei angemerkt, dass zu dieser Zeit auch das Strukturmodell der Existenzanalyse (also die Erweiterung von Frankls Konzept der „primären Motivationskraft“ des Menschen, nämlich des „Willens zum Sinn“ um die „drei personalen Grundmotivationen“ durch Alfried Längle) noch nicht so gefasst war, dass dies in meiner Ausbildung gelehrt wurde.

Am Sonntag stellte Alfried Längle eine Methode vor, die er in der Arbeit mit Patient*innen über die Jahre entwickelt hatte: die „Personale Existenzanalyse“ (PEA). Das Ziel sei es, dem Menschen zu verhelfen, zu seiner persönlichen Stellungnahme (im Gefüge seiner realen Lebensbedingen) und damit zu seiner persönlichen Antwort zu kommen. Soweit so gut. Was im Folgenden aber von Alfried beschrieben wurde, brachte mein persönliches Weltbild der Existenzanalyse gehörig ins Schwanken. Sprach er doch von „Elementen“ in dieser neuen Methode, nämlich vom Angesprochen werden über das Verstehen können hin zum Antwort geben. Auf der Leinwand war das Bild eines Dreiecks zu sehen. Dass man ein Patient*innengespräch nun anhand eines „Leitfadens“ führen sollte widersprach meinem Verständnis des „Freien“ und „Phänomenologischen“ im therapeutischen Gespräch. Die vier methodischen Schritte (die Deskription, die phänomenologische Analyse, die innere Stellungnahme und das Antwortverhalten/Handeln) erzeugten in mir eine Enge und sogar Empörung: Ich sah das Freie im Menschen und damit auch gleich in der Psychotherapie gefährdet.

Es ist heute für mich nicht mehr nachvollziehbar, wieso die von Alfried dargestellte Systematik dieses starke körperliche Empfinden der Enge in mir auslöste – außer, dass mir heute klar ist, dass ich die PEA damals nicht einmal im Ansatz verstanden hatte.
Ich war innerlich noch sehr mit meiner Empörung beschäftigt, als Christine Orgler als nächste Referentin über die Entwicklung eines Fragebogens berichtete, mit dem man die noetische Dimension (heute sprechen wir in der Existenzanalyse von der Personalen Dimension) messen kann. Mit der sogenannten Existenzskala kann man feststellen auf welcher Stufe der Sinnfindung (Wahrnehmen, Werten, Wählen und Handeln/Wirken) sich ein/e Patient*in befindet.
Die noetische Dimension kann man *messen*??? Sie ist doch „das Freie" im Menschen – so hatte ich es gelernt… Kopfschüttelnd und sehr zweifelnd an dieser Entwicklung der Existenzanalyse verließ ich damals die Tagung.
Was war es eigentlich, das mich damals so stark irritiert hat, dass ich das Gefühl hatte, es ist wie ein Erdbeben? Dieses Gefühl, dass dieses neue Modell der PEA an meinen Grundüberzeugungen, an meiner Grundhaltung, mit der ich bisher in der Existenzanalyse verankert war, rüttelt?
Das, was ich ahnte war: Es geht um Freiheit. Ich fühle mich durch dieses Dreieck von Alfried Längle, das die methodischen Schritte der PEA darstellte und nun im Vortragssaal an die Wand projiziert wurde, eingeengt. Aber was wurde eingeengt?

Frankls Freiheitsbegriff

Etwas, das mich an Frankls Logotherapie und Existenzanalyse von Beginn an angesprochen hat, war seine Betonung, dass der Mensch (potentiell) frei ist. Nämlich in der Bedeutung „Freiheit für" (Wahlmöglichkeiten haben) und nicht „Freiheit von", was uns im Alltag viel geläufiger scheint. Er hat den Blick darauf gelenkt, dass ich als Mensch auf meine Wahlmöglichkeiten schauen kann und nicht darauf, was alles nicht sein soll, damit ich mich frei (und damit meist unbelastet) fühle (vgl. Frankl 1987, 87ff.). Und er schreibt, dass dem Menschen immer Wahlmöglichkeiten bleiben, selbst in so extremen Situationen, wie er sie in verschiedenen Konzentrationslagern erlebt hat.
Damit hat er sich gegen den Psychologismus, gegen den Pan-Determinismus (der den freien Willen ausschließt) gestellt, der besagt, dass der Mensch auf seine psychischen Mechanismen reduzierbar sei. Frankl strich hervor, dass der Mensch frei ist gegenüber seinem Psychophysikum (körperliche und psychische Dimension). Hierin begründete er auch die „Trotzmacht des Geistes": Der Mensch muss sich nicht alles gefallen lassen – auch von sich selbst nicht.
Und er betonte, dass mit der Freiheit des Menschen auch seine Verantwortlichkeit einhergehe. Wofür ist der Mensch verantwortlich? Er ist für die Erfüllung von Sinn und die Verwirklichung von Werten verantwortlich (der Mensch wird als ein sinnorientiertes und wertstrebiges Wesen angesehen und nicht als triebdeterminiert und luststrebig). Wovor ist der Mensch verantwortlich? Vor seinem Gewissen (ebd. 97ff.).
All das hat mich sehr angesprochen: Als Psychotherapeut*innen verhelfen wir dem Menschen, seine ganz persönlichen Werte aufzufinden (Frankl sprach davon, dass der Sinn „aufleuchtet") und durch die Verwirklichung seiner Werte (Sinn = Werteverwirklichung) erhält der Mensch Orientierung. Sinn ist die primäre Motivationskraft des Menschen. Sinn ist nicht vorgegeben und kann nicht vorgegeben werden (kann nicht verschrieben werden), denn er ist immer ad personam und ad situationem. „Der Sinn ist nämlich so einmalig und einzigartig wie die Situationen, mit denen uns das Leben konfrontiert, und dazu kommt noch, dass wir selbst, die Konfrontierten, ebenso einmalige und einzigartige Personen sind" vgl. Frankl 1984, 16).

Ein Auge, das sich selber sieht, ist ein krankes Auge: Der Begriff der Selbst-Transzendenz bei Frankl

Diese Sinnverwirklichung durch Werteverwirklichung geschieht im personalen Akt der „Selbst-Transzendenz": „Selbsttranszendent sind unsere Augen. Das heißt, die Fähigkeit meines Auges, seine Funktion zu erfüllen, die es umgebende Welt optisch wahrzunehmen, steht und fällt mit der Unfähigkeit, sich selbst wahrzunehmen, wenn ich von den Spiegelungen absehe. In dem Maß, in dem mein Auge etwas von sich selbst bemerkt und sieht, ist es krank… Das normale Auge sieht sich selbst nicht. Genauso ist es mit dem Menschsein. Selbstranszendenz heißt, dass der Mensch ganz er selbst wird und ganz Mensch ist genau in dem Maße, in dem er sich übersieht und vergisst, in dem er sich selbst hinter sich lässt, im Dienste an einer Sache, in der Erfüllung eines Sinnes oder in der Hingabe an eine Aufgabe oder an einen anderen Menschen, einen Partner, da wird er ganz er selbst" (Franz Kreuzer im Gespräch mit Viktor E. Frankl 1982, 33).

Ich hatte also bisher verstanden und gelernt: Der Mensch ist potentiell frei. Die primäre Motivationskraft ist der Wille zum Sinn und durch die personale Fähigkeit der Selbst-Distanzierung (ich kann zu mir selbst auf Distanz

gehen) und dadurch, dass ich mich auf den Anspruch der Situation an mich (das, was mich anspricht und daher angeht), in der ich mich befinde, einlasse (Kraft der personalen Fähigkeit der Selbst-Transzendenz), verwirkliche ich Sinnmöglichkeiten.

Was in dieser Sichtweise nicht berücksichtigt wurde, war die Frage, welche Voraussetzungen der Mensch braucht, um Ansprüche, die aus der Welt kommen, überhaupt als die seinigen zu erkennen, damit es tatsächlich um die Verwirklichung *seiner Werte* (und daher Sinnmöglichkeiten) geht und nicht um die Verwirklichung von Werten, die ihm durch andere Menschen oder Religion nahegelegt wurden oder die er unreflektiert übernommen hat, ohne sie mit sich abzustimmen. In der therapeutischen Praxis trat auch häufig die Schwierigkeit auf, dass Patient*innen von Traumatisierungen, inneren Konflikten, sie überschwemmenden oder nicht zugänglichen bzw. nicht verstandenen Emotionen, Störeinflüssen aus der Biographie etc. am Auffinden von Wertmöglichkeiten oder deren Verwirklichung gehindert wurden.

Alfried Längle brachte mit der *Personalen Existenzanalyse* etwas Revolutionäres in die existenzanalytische und logotherapeutische Psychotherapie der damaligen Zeit:

Er strukturierte den therapeutischen Prozess als eine Abfolge von Schritten (und dies missverstand ich damals als ein Aufgeben des Freien), die das Ziel haben, der Person zu einer *authentisch empfundenen Zustimmung zu seiner Existenz* zu verhelfen.

Dieses Ziel, die *authentisch empfundene Zustimmung* zur eigenen Lebensführung, war revolutionär neu, bedeutete es doch, dass das ICH als Person ebenso wichtig wurde, wie die WERTE in der Welt („Doppelte Offenheit der Person zu sich und zu seiner Welt").

Dieses Schauen von mir auf mich, dass ich mir selbst zum Gegenüber werde und dass das Ich loslassen kann von innerpsychischen Dynamiken, sodass es erst dadurch frei werden kann, sich zu fragen, was in einer Situation das authentisch Richtige ist, das ermöglicht ein „echtes" frei werden. Um etwas als authentisch richtig zu erfassen, braucht der Mensch eine dreifache Bejahung: die Akzeptanz der Bedingungen (1. Grundmotivation), freien Zugang zu seiner Emotionalität und Zuwendung zu seinen Werten (2. Grundmotivation), die Achtung der Person (3. Grundmotivation) und um das authentisch als richtig Empfundene auch umzusetzen braucht er noch das – von Frankl bereits beschriebene – vierte Ja, das Einverständnis mit dem situativen Appell (4. Grundmotivation).

Was mir erst später verständlich wurde, war die Tatsache, dass das strukturierte Vorgehen der PEA hilft, Freiheit zu erlangen und nicht, sie zu mindern, bloß durch die Tatsache, dass ich die Themen mit denen Menschen zu uns in die Therapie kommen, nach einer bestimmten Gesprächsstruktur beleuchte.

Dieses Vorgehen setzt am Erleben an und geht vom Gesunden aus, nämlich von den Fähigkeiten der Person, die sie versucht zu mobilisieren. Frankls Ansatz setzt am Weltpol an und geht wie selbstverständlich davon aus, dass der Mensch Werte erkennen und auf sie zugehen und verwirklichen kann. Wenn dies möglich ist, dann handelt es sich um das Bearbeiten von Sinnthematiken, also um ein beraterisches, mehr kognitives und übendes Vorgehen.

Und wie sieht es mit dem Auge aus, das sich selbst übersieht, wenn es gesund ist? Wie kann man den Begriff der Selbst-Transzendenz in der Personalen Existenzanalyse verstehen? Am besten durch den Begriff der Hingabe: in der Hingabe an eine Sache oder eine Person nehme ich mich selbst mit – „*ich* gebe *mich* hin". Wenn ich mich selbst dabei übersehe, so handelt es sich mehr um eine Hergabe. In der Hergabe sehe ich sehr wohl Werte, lebe sie vielleicht auch, aber ich bin nicht (mehr) authentisch, stimmig, mit dabei.

All das war mir damals im März 1990 noch unklar und löste in mir so eine Unruhe und Verwirrung aus.

Heute, immerhin 30 Jahre später, kann ich mir Existenzanalyse ohne das Strukturmodell (die vier Grundmotivationen) und das Prozessmodell (die Personale Existenzanalyse) natürlich nicht mehr vorstellen.

Und nicht nur das. Ich habe immer wieder Freude, diese Sichtweise auf den Menschen in Propädeutikums-Vorlesungen und in Ausbildungskursen anderen Menschen näher zu bringen, weil ich mich selbst daran erfreue: Ja, es ist ein „Leitfaden", aber nicht einer der einschränkt, sondern der mir hilft, Beziehung zu mir und zu anderen bzw. anderem aufzunehmen und *mein* Leben zu leben, nicht irgendein Leben. Und es hilft mir in der therapeutischen Arbeit diesen Weg auch mit Patient*innen zu gehen. Es ist ein Vorgehen, das den anderen maximal frei lässt, ihn zu sich selbst bringt, ohne ihm etwas aufzudrängen.

Manchmal muss ich schmunzeln, wenn ich daran denke, wie sehr Ausbildungskandidat*innen stöhnen, wenn sie das erste Mal die PEA mit all ihren einzelnen Schritten als Modell vorgestellt bekommen und später in einer Supervision mit einer Mischung aus Begeisterung und Staunen sagen: „Du, die PEA geht ja ganz von alleine… wie von selbst, es ist so rund…ich denke gar nicht mehr an die einzelnen Schritte aber im Reflektieren der Stunde wird mir klar: Ich bin anhand der PEA vorgegangen."

Dann sage ich meistens: „Ja, das ist so. Alfried Längle hat es in seinen Therapien gefasst und er hat sehr genau geschaut, wie es dem Menschen möglich wird, zur authentisch empfundenen Zustimmung zu seinem Verhalten und Handeln zu kommen. Es handelt sich um eine

aufgefundene und nicht um eine erdachte Struktur der Gesprächsführung."

Und ich bin Alfried unendlich dankbar, dass er ein so genauer Forscher ist, so genau und achtsam in der Analyse seiner Patient*innenarbeit war (und ist) und damit ein methodisches Vorgehen entwickelt hat, das dazu führte, dass ich noch immer so viel Freude in meiner therapeutischen Arbeit und in meiner Lehrtätigkeit empfinde.

DANKE Alfried!!

Zur Person der Autorin:

Doris Fischer-Danzinger

Ausbildungsleiterin der GLE-International

Wissenschaftliche Leiterin der GLE-Ö und StV Ausbildungsleiterin der GLE-Ö

Anschrift der Verfasserin:

Mag.ª Doris Fischer-Danzinger

Einwanggasse 23/11

A – 1140 Wien

doris@fischer-danzinger.at

Literatur

Frankl V (1984) Der leidende Mensch. Bern: Hans Huber

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

Franz Kreuzer im Gespräch mit Viktor E Frankl (1982) Im Anfang war der Sinn. Wien: Franz Deuticke Verlagsgesellschaft

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. Silvia Längle
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
Coverbild: Regina Längle
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.

EXISTENTIAL ANALYSIS (EA) IN CANADA: REFLECTIONS FROM PSYCHOTHERAPEUTIC PRACTICE, TRAINING, AND RESEARCH

Derrick W. Klaassen[1], Janelle L. Kwee, Mihaela Launeanu

This paper represents an opportunity to reflect on the contributions of Existential Analysis (EA) to psychotherapy practice and training, research and scholarship, and community development in Canada. We begin by outlining the history of EA in Canada and elaborate on some milestones of development and accomplishment, such as the formation of the Existential Analysis Society of Canada (EAC), the launching of training cohorts, and various scholarly efforts of EAC members. Following this, we offer some reflections on the place of EA and its unique contributions to the psychotherapeutic landscape in North America. We believe that EA's phenomenological and personal stances offer a unique contribution to both psychotherapy practice and to psychotherapy training by re-centering psychotherapeutic praxis on the person and on a phenomenological method. Finally, we conclude this paper by envisioning a future for EA in Canada that considers our particular history and the ways in which EAC may develop with respect to psychotherapy training, scholarship and community development.

KEYWORDS: History of EA in Canada, Existential Analysis Society of Canada (EAC), training cohorts in Canada, EA and North America, future for EA in Canada

Dieser Beitrag ergreift die Gelegenheit, über die Beiträge der Existenzanalyse (EA) zur psychotherapeutischen Praxis und Ausbildung, zur Forschung und Wissenschaft und zur Entwicklung der Gemeinschaft in Kanada nachzudenken. Wir beginnen mit einem Abriss der Geschichte der EA in Kanada und gehen auf einige Meilensteine der Entwicklung und Errungenschaften ein, wie z.B. die Gründung der Existential Analysis Society of Canada (EAC), die Einführung von Ausbildungskohorten/gruppen und verschiedene wissenschaftliche Bemühungen von EAC-Mitgliedern. Im Anschluss reflektieren wir den Platz der EA und ihrer Beiträge zur psychotherapeutischen Landschaft in Nordamerika. Wir glauben, dass die phänomenologische und persönliche Haltung von EA einen einzigartigen Beitrag sowohl für die psychotherapeutische Praxis als auch für die Psychotherapieausbildung bietet, indem sie die psychotherapeutische Praxis wieder auf die Person und auf eine phänomenologische Methode zentriert. Zuletzt schließen wir mit einer Zukunftsvision für die EA in Kanada, die unsere besondere Geschichte berücksichtigt und die Wege, auf denen sich EA in Bezug auf Psychotherapieausbildung, Wissenschaft und Gemeinschaftsentwicklung entfalten kann.

SCHLÜSSELWÖRTER: Geschichte der EA in Kanada, Existential Analysis Society of Canada (EAC), Ausbildungskohorten in Kanada, EA und Nordamerika, Zukunft für die EA in Kanada

Existential Analysis (EA) in Canada: Reflections from Psychotherapeutic Practice, Training, and Research

It is a privilege to contribute to this special issue of Existenzanalyse in honour of Alfried Längle's 70th birthday. This contribution is born out of 20 years of collaboration with each other that led to the formation of Existential Analysis in Canada. Over the course of these years, we have come to respect, appreciate and love him deeply as a person, scholar and mentor. It is out of deep gratitude to Alfried Längle and to his work in developing EA in Canada that we offer the following reflections.

The aim of our contribution to this special issue is threefold. We begin by looking backward at the development of EA in Canada, including our accomplishments and milestones. Next, we survey the current landscape of psychotherapy in Canada and explore EA's unique contribution. Finally, we look at what is ahead and future developments. Our hope in telling this story is that it will not only give the readers an insight into the unique and unfolding account of EA in Canada, but that it will illustrate the ways in which the Canadian story is part of and contributes to the unfolding of the development of EA throughout the world.

The History of EA in Canada

The history of EA in Canada has a rather personal beginning. The story begins with a vacation trip that a young couple (Derrick Klaassen & Holly Klaassen) took to Europe in the summer of 2001. At the time, I (Derrick Klaassen) was working as the Executive Director for the International Network on Personal Meaning (INPM). When Dr. Paul Wong, the president of INPM, learned that I was planning a trip to Vienna in the summer of 2001, he asked if I could deliver a personal invitation to Alfried Längle, inviting him to the Meaning Conference in July,

[1] The authors are listed in alphabetical order and have equally contributed to the formation of the paper.

2002. I heartily agreed, not knowing at the time that I was agreeing to have an encounter that would change the course of my life.

Holly and I arrived in Vienna in July, 2001. We had agreed to meet with Alfried Längle on a Saturday evening. After a day of enjoying the goodness of Viennese culture, we rang the doorbell at the Eduard Suess Gasse 10, climbed the stairs to the 3rd floor, and were welcomed into the Längle home. We were informed that Alfried Längle was still involved in GLE board meetings, and then treated to a tour of the Längle home, including a spectacular view of the castle Schönbrunn. After a few minutes, Holly and I were joined by Alfried and Silvia Längle, as well as several board members from Germany, Austria and Switzerland, who also wished to meet this young couple from Canada.

The next hours that we spent together are deeply memorable and remain moving to this day. Amid wine and cheese, Holly and I sat and talked with our hosts and the other guests about our lives, psychotherapy, EA and the upcoming conference in Vancouver. What remains with me as I reflect upon this encounter is the following: First of all, we experienced wonderful Austrian hospitality; we drank fine wines, ate cheese, and felt warmly invited into a community of psychotherapists who clearly enjoyed each other's company. Holly and I ended up staying long into the night and then left with the beautiful feeling of having experienced a kind of homecoming; we had arrived in the home of 'strangers' and found ourselves welcomed and experiencing belonging and genuine encounter. At the time I had no idea that EA would still occupy a central place in my heart, practice and scholarship 20 years later.

While it was evident from our dialogue on that memorable evening that all of our hosts were brilliant psychotherapists and scholars, what really drew me to EA was the personal encounter, the kind, open-hearted, and genuine way in which they welcomed and made room for this young couple from Canada. I wondered at the time to what extent this way of being and relating might be reflected in EA as a psychotherapy. It was only years later, during my personal study of EA, that I would come to realize how right my intuition was in that first encounter back in July 2001. EA as a psychotherapy aims to precisely facilitate such encounters, a fusion of holistic phenomenological openness and seeing and personal dialogue (Längle 2003).

Over the next several months, I remained in regular contact with Alfried Längle. We messaged regularly and it was a pleasure to welcome the whole Längle family to Vancouver in conjunction with the 2002 Meaning Conference. In the months following the conference, I assisted with the translation of several English-language articles, which would subsequently be published as a special issue of European Psychotherapy. I also facilitated several visits to Trinity Western University, where Alfried Längle would give workshops on anxiety and meaning in life.

Over time, I came to understand and appreciate EA's in-depth training model, which contrasts (to this day) to the way in which much of psychotherapy is taught in North America. I decided to pursue doctoral studies in Counselling Psychology at the University of British Columbia (UBC) in Vancouver in 2005, and began to explore whether EA training could possibly be offered in Vancouver.

Milestones of EA in Canada

It is at this point that *my story* (Derrick Klaassen) begins to overlap and connect with *our story* as EA trainees in Canada and then weaves its way into the story of us as the Existential Analysis Society of Canada. The first training cohort began in 2006, just a year after I started my doctoral training at UBC. I gathered approximately 20 persons from the Vancouver area who were interested in the training, and Alfried Längle generously offered several introductory workshops to facilitate the formation of the first cohort. After a few seminars, the cohort began to form in the fall of 2006. This group of people were to become the first EA training cohort in Canada. Alfried Längle travelled to Vancouver four times a year, each time for approximately 5 training days. My (Derrick Klaassen) tasks included the organizational and financial management of the training, as well as the translation of the first handouts for trainees. These initial handouts– some of which are still in use 15 years later – would eventually become the foundation for the translation of the GLE training manuals. In addition to training seminars, we would arrange public lectures for Alfried Längle in the Vancouver area. Some of these lectures remain live on YouTube to this present day (https://www.youtube.com/watch?v=zExrcaRG_is&feature=youtu.be), such as this introduction and therapy demonstration in 2007 at UBC. Other memorable events included a 2007 lecture at Vancouver General Hospital on finding meaning, which was sponsored by the Canadian Research Institute for Spirituality and Health (http://www.crish.org) or a panel discussion at St. Paul's Hospital in Vancouver with Dr. Gabor Mate and Dr. Bruce Alexander in 2014 on addiction.

A natural elaboration of these ongoing activities was the formation of a second cohort in Canada in 2009. This cohort saw the ongoing involvement of Alfried Längle as a trainer, but this was supplemented by the assistance of Daniel Trobisch. As the training for the first cohort came to a close in 2011, Alfried Längle and several Canadian

trainees began to ask questions about the future of EA training in Canada. We explored who might be interested in forming a first Canadian-led training cohort, and whether it might make sense to organize as a professional society as a way of coordinating our efforts.

The Existential Analysis Society of Canada, affiliate of the GLE (EAC; www.existentialanalysis.ca) was formed in 2011 as a non-profit, scholarly society in British Columbia, Canada. Its mission is as follows: "The Existential Analysis Society of Canada is a non-profit, scholarly, and professional association that aspires to guide persons to experience inner freedom, to facilitate authentic decisions, and to foster a truly responsible way of dealing with life and the world." (https://www.existentialanalysis.ca/who-we-are) The society's aims were formulated as serving the public by making EA counselling and psychotherapy accessible, promoting research and practical application of EA, providing training and professional education on EA, and fostering interdisciplinary collaboration and community among its members. EAC has since been led by a voluntary board of directors. To date, there have been two chairs of the board of the society, with Thomas Salley providing leadership from 2011 to 2015, and myself, Derrick Klaassen, serving as the chair from 2016 to the present.

While a variety of ongoing board committees have been struck over the years, the Training Committee is of particular note. This committee has included representation of the EAC board and all EAC trainers. In collaboration with and under the supervision of Alfried Längle, this committee has given leadership to training and assisted in forming successive cohorts, including the 3rd cohort in 2014 (led by Mihaela Launeanu and Karin Steichele), the 4th cohort in 2015 (led by Rochelle Chapman, Beth Daley, Mike Mathers and Kari-Ann Thor), the 5th cohort in 2017 (led by Beth Daley, Kari-Ann Thor and Mihaela Launeanu), the 6th cohort in 2018 (led by Derrick Klaassen, Janelle Kwee, and Mihaela Launeanu), and the 7th training cohort in 2019 (led by Kari-Ann Thor, Karin Steichele, and Rochelle Chapman). In 2018, training in Canada expanded beyond the confines of Vancouver, BC, as Rochelle Chapman, Beth Daley and Daniel Parker began to offer training in Edmonton, AB.

Accomplishments

In reflecting on the mission and activities of the EAC, it is helpful to list a few accomplishments with respect to fulfilling its mission. With respect to training, eight cohorts have been formed through the efforts of the society, with three of those cohorts having now completed all training requirements and four remaining in progress. The first two cohorts relied on trainers from Austria and Germany, while the subsequent cohorts have been trained entirely by Canadian trainers. These latter cohorts have been shaped by eight EAC trainers who have worked with great dedication to adapt the EA curriculum and training materials into the English language. One of the extensive and ongoing projects has been the translation of the full EA curriculum from German into English. This has been done as a collaborative effort between the GLE and EAC. To date, approximately 85% of the curriculum has been translated, and the EAC has begun to take on the task of preparing and distributing English student training manuals for trainees. In total, approximately 30 counsellors and psychotherapists in Canada who have completed EA training, and approximately 60 trainees are in various stages of training.

In addition to clinical training, the EAC has also been involved in various research publications and professional. Here we list a few such efforts as examples of ongoing scholarship. Mihaela Launeanu, Janelle Kwee and Derrick Klaassen have been involved in regular presentations at the Canadian Psychological Association's annual convention from 2015 to the present, exposing Canadian psychologists to EA psychotherapy on a variety of topics, such as finding meaning (Klaassen, Kwee, & Launeanu 2016) or personhood (Klaassen, Launeanu, Konieczny & Kwee 2018). Various members of EAC have also given presentations in the World Conferences on Existential Therapy in London, UK, in 2015, and in Buenos Aires, Argentina, in 2019.

EA research and scholarship efforts have also made their way into numerous English-language journals (e.g., Journal of Humanistic Psychology, the Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy), conference proceedings (e.g., Klaassen, Bartel & Bentum 2019; Launeanu, Klaassen, Kwee & Konieczny 2019) and edited books (e.g., Launeanu, Klaassen & Kwee 2018), most notably the Wiley World Handbook of Existential Therapy (2019), which included four EAC members as co-authors of various chapters (e.g., Kwee & Längle 2019; Längle & Klaassen, 2019; Launeanu, Klaassen & Muir 2019).

A meaningful opportunity for EAC has been the international collaboration with other EA communities through an inter-American journal, *Existencia*, founded through the Chilean Institute of Existential Analysis under the leadership of Michèle Croquevielle. In 2017, collaborators from Chile, Argentina, Mexico, and Canada began to work towards publishing a Spanish-English bilingual journal that would be co-edited by an editorial committee across North and South America (including Janelle Kwee

from EAC). This resulted in re-branding *Existencia* as a bilingual publication, which features book reviews, brief articles, and full-length articles on EA related themes. The journal, *Existencia* (ISSN 0719-8671) is freely accessible via www.icae.cl. A compilation of elaborated articles from *Existencia* became the basis for the book, *Encuentros Existenciales* (2019), and included chapters written by several EAC members (Tammy Bartel, Janelle Kwee and Mihaela Launeanu).

In addition to these traditional sources of publication, EA has shaped several students' research projects supervised by some EAC members at Trinity Western University. These Master theses have explored existentially-relevant topics, such as grief (Drisner 2017), shame (Konieczny 2020), spiritual searching (Newman 2020), ethics (Schutt 2020), or moral injury (Kuburic 2018).

While one important aim of EAC has been to make EA known in scholarly and professional circles, the society has also supported efforts to bring EA content to the general public. This has in part occurred through public presentations at universities and beyond. More recently, four EAC members (Janelle Drisner, Mihaela Launeanu, Chelsea Stenner, & Xavier Williams) launched a podcast entitled *The Existentialists* (https://www.existentialistspodcast.com/podcast). So far, it has published 16 episodes on a variety of topics from grief to phenomenology to inner consent. The uptake by the audience has been encouraging, and we are eager to see the way in which these new media may engage the broader public in dialogue concerning such existential themes.

Much more could be said about the ongoing efforts to bring EA into the Canadian and North American context. We hope that this brief history of the development of EA in Canada has been interesting and instructive to the reader. At this point, we would like to cast our gaze a bit more broadly, asking the question of how EA fits into the Canadian context and reflect upon its essential and unique contribution to the landscape of psychotherapy.

Distinctiveness of EA in the Canadian Context

Our enthusiasm for the contribution of EA to psychotherapy, psychotherapy training, and research in the Canadian context is informed by the landscape of this context and by what EA uniquely offers that is otherwise missing. In this section, we offer some considerations about the context and then speak to how EA contributes unique values that are needed for psychotherapy training and practice.

Psychotherapy and Psychotherapy Training in Canada

The field of psychotherapy in North America is fragmented by over-choice; recent estimates suggest that there are over 500 distinct approaches to psychotherapy. Training and practice in psychotherapy in Canada is shaped by pressures for efficiency and cost-effectiveness. The economics of mental health care coverage have shaped a culture of practice in which treatment guidelines largely aim to increase cost effectiveness without acknowledging the idiographic complexities and mysteries of person-to-person healing work.

In spite of the paradigm that emphasizes matching best treatments for specific disorders, over seven decades of psychotherapy research offers evidence that positive therapeutic change occurs in the subjective, relational encounter between therapist and patient, and is due to factors that transcend therapeutic approaches (Duncan et al. 2010). These common factors are identified as, (a) the client and extratherapeutic factors; (b) therapeutic techniques; (c) the therapist; and (d) the therapeutic relationship. Each of these four factors that have borne out in research to be the most significant contributors to psychotherapeutic change, are addressed deeply and systematically in the framework of EA. This body of research points us towards the values that EA offers for strengthening training, practice, and research in psychotherapy.

Existential Analysis: A Needed Framework for Centering The Person

The extant common factors research on psychotherapeutic outcomes deals specifically with persons and relationships and challenges this approach. The importance of a psychotherapeutic framework in which there is a central focus on *being a person* is urgently needed in North America. As a phenomenological and person-oriented psychotherapy, EA offers what we see as needed distinctives and, dare we say, corrections, within the modern context of psychotherapy in North America. Specifically, we highlight the importance of several contributions of EA for this context. These include, (a) theoretical and philosophical situatedness; (b) methodological rigour; (c) emphasis on formation; and (d) praxis applications.

Theoretical and Philosophical Situatedness

With its roots in continental philosophy, including the work of Scheler, Heidegger, Levinas, and Buber, and in Frankl's anthropology, EA is distinct from North American existential psychology, including the work of Rollo

May and Irving Yalom. In this philosophical situatedness, EA unifies the practice of psychotherapy with its philosophical roots. Unlike symptom-focused psychotherapeutic approaches, EA is grounded in the anthropology of Viktor Frankl (1988), offering a framework with a strong theoretical and philosophical situatedness.

Frankl's work repeatedly returned to a focus on the person, standing against the trends toward reductionism in psychology that limit human beings to deterministic and biological processes. The person provided an anthropological dimension that endowed humans with freedom, with the capacity to say 'yes' to live in spite of inevitable limitations and suffering. Frankl described the development of personality as a possibility that can be fulfilled with dialogue being at the centre of the actualization of personhood. It is precisely through this capacity for dialogue that the person, in constant relatedness to self and world, is invited to speak authentically. It is from this deeply rooted understanding of personhood as the pure potentiality of being and ongoing process of becoming that EA offers a framework for deep and coherent psychotherapeutic practice.

Methodological Rigour

The central therapeutic method of EA, Personal Existential Analyis (PEA; Kwee & Längle 2013) aims explicitly to bring the person into dialogue with the world and with oneself, mobilizing one's personal capacities. PEA provides a rigorous and praxis-focused description of phenomenology. More specifically, PEA facilitates an idiographic description, understanding, and mobilization of the person in their unique situation in the world. The person *is* the subject of Existential Analysis, not simply an object of analysis. The systematic steps of PEA support inner and outer dialogue. In this person-to-person therapeutic encounter, the therapist aims to see the person of the patient, essence-to-essence.

In addition to psychotherapeutic applications, personal phenomenology offers an approach to research that stimulates personal encounter between researcher and participants. Personal phenomenological research includes receiving and uncovering the lived experiences and meanings of participants while also activating the personal ethical capacities of the person towards acting in the world. The personal encounter between researcher and research participants is central to this approach. Encounter and dialogue continue after data collection in the relationships between research team members, and the researcher's own reflexivity stimulates inner encounter in the researcher's own self throughout the research process. For both psychotherapy practice and research, EA provides a rigorous methodological framework aimed at stimulating a deeper level of seeing. Turning towards and inviting the potential of the person to emerge takes place in a disciplined, focused, and rigorous approach. It requires the psychotherapist and researcher to resist the temptation to focus simply on content, and to guide the patient or research participant in encountering the preciousness of their own inner, free person.

Emphasis on Formation

Training cohorts in EA follow a structured curriculum in which the themes of training are elaborated in the trainees own experience of being persons. The training model, which is implemented over time and in the context of dialogue with fellow trainees, is notably distinct from topic-based graduate degree programs that constitute most of the psychotherapeutic training opportunities in North America. The unique training approach of EA comes with the challenges of being unusual, demanding, time-consuming, and consequently expensive. For trainees who can embrace the value of their own process of becoming as central to their work as psychotherapists, the emphasis on personal development over time is a treasure.

Praxis Applications in Psychotherapy, Supervision, and Research

EA provides a framework which recognizes that suffering and loss are part of the conditions of real life. Moreover, these givens that are the conditions of life offer a context for personal development. With these real conditions of life, the person is actively engaged in dialogue and EA offers a transparent structure for assisting each client in a singular, personal, life journey. Similarly, EA provides a phenomenological model of clinical supervision with ten systematic steps. These include, (a) description; (b) clarification; (c) impressions; (d) supervisee responses; (e) supervisor summary; (f) primary themes; (g) obstacles; (h) therapeutic steps; (i) positioning; (j) closing and summary. As described in the previous section, EA is positioned to further contribute to methodological developments in phenomenological psychotherapy research that aim to look at the essential experiences around encounter and change. Beyond the applications to psychotherapy, clinical supervision, and research, EA offers a framework that can lend to flexible integration with different specialized practice areas in Canada. Some of these include applications to, (a) educational settings; (b) coaching and leadership; (c) group therapy and workshops; (d) embodiment training; and (e) mindfulness integration.

Summary of EA's Contribution to Psychotherapy in North America

Research has shown that therapists impact clinical outcomes more than their specific techniques. Their research that points to the patient as the strongest contributor to psychotherapy outcome. These findings easily make sense in EA, where the activities of being and becoming are nurtured through genuine person-to-person encounter. The work of psychotherapy takes place through this therapeutic relationship of encounter, offering a deeper look at the potential for what the 'common factors' research describes more functionally as a therapeutic alliance. This work of psychotherapy in EA is focused and applied through systematic methods aimed at strengthening the person.

For those who are exposed to the concepts and methods of EA, there is often an easy personal resonance. We repeatedly find this to be the case when we speak about EA at academic and professional conferences and when we teach EA in postsecondary educational contexts. However, for as much as the refined, deep, and elaborated structure of EA is needed and resonates with practitioners in North America, it does not fit seamlessly within this landscape. EA offers a needed alternative for psychotherapists who are committed to the core activities of being a person, and who wish to offer this possibility to their patients.

In a field fractured by trends and over-choice, EA offers a deep, practical, and coherent framework that will continue to stand for the real human person. We are persuaded that this is a critical contribution to psychotherapy research and practice in the Canadian context and encouraged by the development that has allowed EA to come into being over the past 20 years. Next, we turn our attention toward the horizon of becoming, looking forward with expectancy to the specific ways in which EA in Canada may and hopefully will develop over time.

The Future of EA in Canada: Main Trends of Further Development

In this section of the paper, we highlight the main trends for development of EA in Canada with respect to some key domains: training and professional development, clinical practice, scholarship, community development, and collaborations and partnerships.

Training and Professional Development

EA training is at the core of the EA presence in Canada as the formal venue to train EA counsellors and psychotherapists, as well as a valuable professional training option amongst the various psychotherapy trainings that populate the current Canadian market. Thus, we foresee that continuing, expanding, diversifying, and effectively organizing EA training will be key areas of future development for EA in Canada.

Continuing and Expanding the Training

Currently, EA training has been offered in two Canadian provinces – British Columbia and Alberta. In the future, we hope to offer the training in most Canadian provinces and run training cohorts simultaneously across provinces. Moreover, we intend to develop and implement a secondary stream of training for graduate students and professionals working in allied health or related fields. Offering this secondary training stream in Canada would allow the EA values and practical methods to inform and benefit the praxis in related professional domains (e.g., healthcare, education, social work).

Adopting Alternative Training Formats

The expansion of the EA training would be reflected also in the variety of training formats and options. For instance, the in-person training model could be complemented by hybrid models that would flexibly combine and integrate in-person with online training. Adopting alternative training formats would align with the contemporary demands for technological innovations in teaching and learning and with the growing need for online education fuelled by the current COVID-19 pandemic.

Although the importance of personal engagement and experiential activities cannot be emphasized enough when it comes to the pedagogy of EA training, some recent technological innovations could be integrated in the delivery of the training in a way that would increase its accessibility and convenience while maintaining its high-quality standards and personal, experiential focus.

Increasing Training Accessibility, Affordability, and Recognition

In Canada, EA training is relatively demanding both cost-wise and timewise in comparison to other local professional training programs. Moreover, EA training is a postgraduate training completed while or after the EA trainees have earned a graduate professional degree (e.g., Master's degree), and it is not yet accredited beyond being acknowledged as a continuing education opportunity. Hence, in the future, it will be important to increase the flexibility of the training delivery format, seek the recognition or accreditation of the training by the local authorities, develop a program of bursaries and scholar-

ships for trainees, and implement an effective system of training prospective EA trainers to improve potential trainees' access to multiple EA training options.

Training and Mentoring Prospective EA Trainers

Training prospective Canadian EA trainers is critical for the development of the EA training in Canada. Adopting a trainer education model that is both highly effective and of high quality is essential for the future of EA in Canada. Currently, the endorsed model of training prospective EA trainers is the 'craft model' based on the premise that a prospective trainer learns to become a trainer by observing, gradually assisting, and emulating a senior trainer over minimum two training cohorts after graduating from the EA psychotherapy training.

Notwithstanding the merits of this approach, given the immediate demands for new Canadian trainers, it would be helpful to explore some alternative models of training new trainers. For example, an alternative approach would allow to train a cohort of prospective trainers simultaneously, as a group, rather than one trainer at a time. Specifically, this model implies training a small cohort of potential trainers through intensive seminars focused on EA training pedagogy, interspersed with intensive and purposeful teaching placements hosted by various training cohorts at different training stages, under the close guidance and supervision of EA trainers. This alternative model would encourage parallel, alternative and team teaching, and a more active, collaborative stance for the trainer in training. In line with EA pedagogy and values, the trainers in training would also engage in a process of self-reflection and self-experience related to their process of becoming a trainer in parallel with attending seminars, teaching placements and supervision sessions.

Another critical aspect pertaining to the process of training new EA trainers is the establishment of a mentorship system for the EA trainees who may show potential and are interested in becoming EA trainers. This mentorship process would imply an early identification and screening of these trainees and involving them in co-facilitating and moderating some small training sections or self-experience groups as early as they finish the EA basic training.

Professional Development Opportunities

In the future, it would be important to diversify and expand the EA educational opportunities beyond the formal EA training. Specifically, this would involve creating and delivering EA professional workshops and courses for counsellors, psychotherapists, and professionals from related or allied health fields. Some of these educational opportunities could meet the demand for continuing education credits required by some professional associations, and they could also provide continuing educational opportunities and engagement for the EA trained counsellors and therapists.

Creating an EA Training and Research Institute

An EA training and research institute would be an effective way of designing and implementing an integrated approach to organizing, marketing, delivering, and evaluating the EA educational opportunities, which include the EA training, courses, and workshops. The institute would be actively involved in ongoing EA curriculum development to expand the EA educational offer in Canada and internationally. This would mean developing and promoting an effectively planned and integrated expansion of EA training, courses and workshops that could reach more professionals than the standard training alone.

In addition to assuming the responsibilities of marketing, organizing, and managing the EA training in Canada, an institute would coordinate the design and implementation of research projects related to EA psychotherapy and EA-inspired research methodology. In this sense, the institute could become a platform for disseminating EA research by promoting and hosting various scientific events, such as conferences or congresses.

Clinical Practice

Another important future direction of development for EA in Canada is the expansion, consolidation, and integration of local EA clinical practice. Presently, in Canada there are around 30 trained EA therapists, and approximately 60 prospective EA therapists who are currently enrolled in the EA Counselling and Psychotherapy Diploma trainings. Most of these counsellors and therapists are either working in private practices or for various agencies, and usually have few opportunities to connect and consult with other EA therapists.

Hence, it would be important to gradually develop integrated, local communities of EA clinical practice to support the EA therapists, and, implicitly, to solidify the identity or the brand of EA psychotherapy in Canada. One such initiative is the Centre for Existential Therapy in Vancouver, created in December 2020 with the aim of becoming a hub of integrated clinical practice in Vancouver with affiliated practices. Building similar local centres of clinical practice would foster the development of local and regional professional communities and is a priority for the future growth of EA in Canada in terms of clinical practice opportunities and internship partnerships.

Scholarship

Developing an active EA scholarship represents a core trend of future development of EA in Canada. This aim could be accomplished through consistently featuring EA related presentations at various scientific events (e.g., conferences, congresses), publishing English books and articles to disseminate EA research and knowledge, and conducting research on various EA topics.

Some main areas of research pertain to designing and implementing systematic studies investigating the effectiveness of EA therapy and of its various methods and clinical applications. This would require developing and testing new research designs and methods to investigate these topics in a manner that fits with the EA worldview and principles. Another important area of EA research would be to continue the development of novel research methodologies based on the EA phenomenological process. Disseminating the findings of these research projects via publications and conference presentations would be equally important for maintaining a dynamic, constant EA scholarly presence within Canadian and international scientific contexts.

In terms of furthering and establishing the EA scholarship, some theoretical-methodological developments may be also auspicious as they would respond to some contemporary debates and would allow the expansion of the existing EA frameworks. For instance, integrating some of the critical theory frameworks with some EA tenets would allow a more explicit engagement with questions such as: how to engage with non-Western/diverse clients by 'localizing' or 'contextualizing' some of the EA frameworks; how to acknowledge, challenge or adapt some colonial, Western stances to make EA more hospitable in encountering and working with the strangeness of refugees, homeless people, gender fluid individuals or people with disabilities; how to address the racialized, oppressive dynamics in working existentially with non-Western or diverse clients.

Community Development

Building and nurturing a strong community that actively supports and promotes the presence of EA in Canada is especially important in the future. This goal can be accomplished by organizing regular public events such as free talks, webinars, and podcasts on various EA topics relevant to everyday and community life. Organizing forums where people can gather and dialogue on a variety of existential themes would be another way to build a sense of EA community beyond training and clinical practice.

Another important aspect of EA community development is organizing fundraising campaigns that would ensure some stable funding channels for the activities that would increase the EA public presence while creating mutually beneficial partnerships with local communities. For example, building partnerships with local communities and serving them through charitable actions and initiatives would promote a steady, helpful presence of EA values amidst these communities.

Collaborations and Partnerships

Consolidating the EA presence in Canada will require promoting intra- and interdisciplinary collaborations as well as creating local and regional strategic partnerships with some key stakeholders involved in professional training and development.

In terms of intradisciplinary collaborations, encouraging an explicit dialogue between EA and other therapeutic approaches would be particularly beneficial for making the wider therapeutic community aware of EA distinctiveness and for differentiating EA psychotherapy from similar therapeutic approaches. This intradisciplinary dialogue would contribute to solidifying the EA identity in Canada and North America and could be accomplished either through dedicated publications or through podcasts and webinars that invite this dialogue with colleagues from other therapeutic approaches.

EA frameworks and practical strategies could be integrated and applied in related contexts of praxis such as healthcare or education. Thus, it would be important to promote these interdisciplinary collaborations that would allow an enrichment and expansion of the EA presence in Canada.

Finally, it would be important for the EA future development in Canada to develop partnerships with local educational institutions (i.e. colleges and universities) and other key stakeholders who may contribute to a more active presence of EA and support the vision and mission of EA in Canada.

Concluding Remarks

Existential Analysis represents a unique and much-needed addition to a North American psychotherapeutic landscape that is dominated by approaches that emphasize technique over the involvement and formation of the person. In this paper, we have chronicled the history of the development of EA in Canada, and the unique and personal way in which Vancouver, British Columbia, has set the stage to become a centre for EA practice and scholarship. We have also reviewed the specific ways in which EA, as a phenomenological and person-centred psychotherapy, fits into the Canadian

and more broadly North American context, and we have envisioned the ways in which EA could develop so that we can continue to meet the particular needs for psychotherapeutic training in the future. We remain deeply grateful for our formative and ongoing relationship with the GLE and with Alfried Längle in particular, and we look forward to hopefully many more years of ongoing collaboration. In our hearts, we are convinced that the world in general and the psychotherapeutic world in particular needs practitioners whose practice has been shaped by the formation of their personhood.

References

Drisner J (2020) The labyrinth of grief: A phenomenological exploration of turning toward loss. [Master's thesis, Trinity Western University]

Duncan B L, Hubble M A, Wampold B E, & Miller S D (Eds.) (2010) The heart & soul of change: Delivering what works in therapy. American Psychological Association

Frankl V (1988) The will to meaning. Penguin Books

Klaassen D W (2019) The question of meaning in clinical practice: Viktor Frankl's contribution to psychotherapy. BC Psychologist, 8 (2), 14–17

Klaassen D W, Bartel B T, & Bentum B (2019) Toward a more generous space for grief: Advocating for the bereaved. Selected Proceedings From The Canadian Counselling Psychology Conference 2018. University of Calgary, Calgary, AB. (pp. 56–67). Doi: http://dx.doi.org/10.11575/PRISM/37411

Klaassen D W, Launeanu M, Konieczny K, & Kwee J (2018) Reclaiming the person in counselling psychology research and practice: An existential-analytical approach. Symposium presented at the 2018 Canadian Counselling Psychology Conference, Calgary, AB, October 28

Klaassen D W, Kwee J, & Launeanu M (2015) From what if to what is: An existential-phenomenological approach to the treatment of anxiety. Workshop presented at the Annual Convention of the Canadian Psychological Association, Ottawa, ON, June 6

Konieczny K (2020) The space between us: A phenomenological study of shame in elite athletics. [Master's thesis, Trinity Western University]

Kuburic S (2018) The lived experience of moral injury in the context of intimate partner relationships: A phenomenological exploration. [Master's thesis, Trinity Western University]

Kwee J and Längle A (2013) Phenomenology in psychotherapeutic praxis: An introduction to Personal Existential Analysis. Experiencing EPIS, a Journal of the Existential and Psychoanalytic Institute and Society, 2(1), 139–163

Längle S & Klaassen D W (2019) Logotherapy and Existential Analysis: Method and practice. In E van Duerzen, E Craig, A Längle, K Schneider, D Tantam & S du Plock (Eds.), The Wiley World handbook of existential therapy. Wiley

Längle A & Klaassen D W (2019) Phenomenology and depth in existential psychotherapy. Journal of Humanistic Psychology, 1–12

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

Längle A (2005) The search for meaning in life and the existential fundamental motivations. Existential Analysis, 16(1), 2–14

Launeanu M, Klaassen D W, & Muir B (2019) Personal Existential Analysis in clinical practice: A case illustration. In E van Duerzen, E Craig, A Längle, K Schneider, D Tantam, & S du Plock (Eds.), The Wiley World handbook of existential therapy. Wiley

Launeanu M, Klaassen D W, Konieczny K & Kwee J (2019) Reclaiming the person in counselling psychology research and practice: An existential-analytical approach. Selected Proceedings From The Canadian Counselling Psychology Conference 2018. University of Calgary, Calgary, AB. (pp. 68–80). Doi: http://dx.doi.org/10.11575/PRISM/37411

Launeanu M, Klaassen D W & Kwee J (2018) Finding meaning in the aftermath of family bereavement: An existential analytic approach. In L. Brown (Ed.), Existential elements of the family: Finding meaning through life's stages. Peeters Publishers

Newman R (2020) When God feels absent: A phenomenological exploration of the experience of searching for God in adolescence. [Master's thesis, Trinity Western University]

Schutt R (2020) A phenomenological inquiry into counsellors' experiences of being-ethical in ethically and/or morally challenging situations. [Master's thesis, Trinity Western University]

Zur Person der AutorInnen:

Derrick Klaassen, Ph.D., R. Psych.[2]
Chair of the Board & Trainer, Existential Analysis Society of Canada – Affiliate of the GLE
Associate Professor of Counselling Psychology, Trinity Western University, Vancouver, Canada
Psychologist in Private Practice, Altus Psychological Services, Vancouver, Canada
dklaassen@existentialanalysis.ca

Janelle Kwee, Psy.D., R. Psych.
Board Member & Trainer, Existential Analysis Society of Canada – Affiliate of the GLE
Professor of Counselling Psychology, Trinity Western University, Vancouver, Canada
Psychologist in Private Practice, Altus Psychological Services, Vancouver, Canada
jkwee@existentialanalysis.ca

Mihaela Launeanu, PhD, RCC
Psychotherapist at the Centre of Existential Therapy Vancouver
Trainer and Board Member, Existential Analysis Society of Canada – Affiliate of the GLE
mlauneanu@existentialanalysis.ca

Anschrift der VerfasserInnen:

Existential Analysis Society of Canada
C/o Counselling Psychology Program, Trinity Western University
7600 Glover Road
Langley, BC V2Y 1Y1
Canada
www.existentialanalysis.ca

[2] The authors are listed in alphabetical order and have equally contributed to the formation of the paper.

ALFRIED UND DIE SCHWEIZER*INNEN

Erika Luginbühl, Therese Jones, Brigitte Heitger

Der vorliegende Beitrag skizziert humorvoll das Engagement von Alfried Längle für die Etablierung der Existenzanalyse in der Schweiz und er soll unsere grosse Dankbarkeit zum Ausdruck bringen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Geburtstag Alfried Längle, Existenzanalyse in der Schweiz

This article humorously outlines Alfried Längle's commitment to the establishment of Existential Analysis in Switzerland and is intended to express our heartfelt gratitude.

KEY WORDS: Birthday Alfried Längle, Existential Analysis in Switzerland

Zwischen 1988 und 1990 erarbeitete Alfried Längle die Methode der personalen Existenzanalyse. Zusammen mit den 1993 beschriebenen vier personal-existenziellen Grundmotivationen legte er so das Fundament der heutigen Existenzanalyse.

Möglicherweise war es ihm im Anschluss an diese meisterhaften Errungenschaften etwas langweilig. Um einem allfälligen existenziellen Vakuum vorzubeugen, hielt er Ausschau nach neuen sinnvollen Tätigkeitsfeldern.

Im Westen stiess er auf ein sonderbar eigensinniges Völkchen. Dieses hatte im Jahr 1291 beschlossen, die Habsburger aus dem Land zu weisen.

Seither schottet es sich nach Möglichkeit von allem Neuen und Fremden ab. Ausser für Finanztransfers scheint es die übrige Welt nicht zu brauchen. Es lässt sich weder von der EU, noch von der UNO etwas vorschreiben, und es bereitet ihm Mühe, sich Anderem zu öffnen und zuzuwenden. Das Andere bleibt das Fremde.

Alfried überlegte lange hin und her, ob er dieses Wagnis eingehen und sich auf diese Menschen einlassen wollte.

Mit der Gründung des Roten Kreuzes durch Henri Dunant und der Pädagogik von Heinrich Pestalozzi gab es aber dennoch Hinweise auf eine humanistische Gesinnung. Dies weckte in ihm die Hoffnung, dass seine Existenzanalyse vielleicht doch angenommen werden könnte. So fasste er Mut und wagte den Sprung über die Ungewissheit helvetischer Gesinnung.

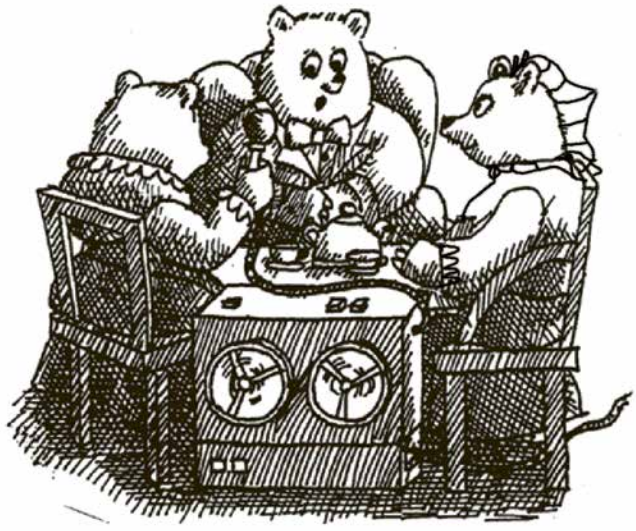
Für sein Projekt, die „neue“ Existenzanalyse in die Schweiz zu bringen, suchte er kompetente und engagierte Unterstützung vor Ort. Diese fand er in Christine und Beda Wicki sowie Brigitte Heitger. 1992 wurde in Unterägeri die erste Tagung der GLE im Land der Uhren durchgeführt mit dem passenden Thema „Zeitlichkeit“. Der damalige öffentliche Vortrag von Alfried trug den verheissungsvollen Titel:

„Kann ich mich auf mein Gefühl verlassen?“

Damit verdeutlichte er die Bedeutung der Emotionalität für unser aller Leben und sie hielt Einzug in die Theorie und die Anwendung der existenzanalytischen Beratung und Therapie.

Von 1993 – 1997 dauerte das Bemühen um die behördliche Anerkennung von Existenzanalyse und Logotherapie als Hauptrichtung der Psychotherapie im Kanton Bern. In diesem langwierigen Prozess konnten sich die engagierten Schweizer*innen auf die umfassende Kompetenz und die tatkräftige Unterstützung von Alfried verlassen. Zahlreiche Dokumente mussten eingereicht werden, gefolgt von Beurteilungen, Gutachten, Stellungnahmen und Gegendarstellungen, bis das Gesuch am 13. Mai 1997 endlich gutgeheissen wurde.

Im Frühjahr 1994 war es dann so weit:
Nach einem Seminar von Alfried im Herbst 1993 in Bern war der Funke dann so richtig auf die Schweizer*innen gesprungen, sodass der erste Lehrgang in der Schweiz starten konnte, aufgebaut nach den vier personal-existenziellen Grundmotivationen.

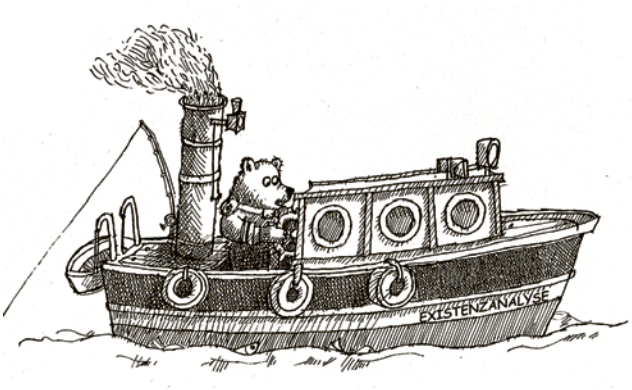


Alfried merkte bald, dass er sich an ein gemütlicheres Tempo und an eine andere Kultur anzupassen hatte. Kurz entschlossen verwandelte er sich jeweilen für die Kurse – rein geistig natürlich – in das Wappentier der Berner, einen bedächtigen Bären.

Seine anfänglichen Bedenken konnte er schon bald ablegen. Die Kandidatinnen und Kandidaten waren tief beeindruckt und berührt von seinem Gedankengut, seiner Persönlichkeit, seiner fundierten Theorie, seiner offenen Haltung und sie fühlten sich bereichert durch die selbsterfahrerische Erarbeitung der Inhalte. Es gelang ihm, ihr Vertrauen in sein Konzept zu gewinnen und Beziehungen aufzubauen, welche von gegenseitigem Respekt geprägt waren.

Motiviert machten sie sich mit ihm auf den Weg, die Existenzanalyse in der Schweiz zu verbreiten und sich für ihre Weiterentwicklung zu engagieren.

Nachdem es Alfried gelungen war, die Schweizer*innen emotional zu bewegen und kognitiv zu überzeugen, fühlte er sich bestärkt und gewappnet, mit Volldampf die Existenzanalyse in die weite Welt hinaus zu tragen.



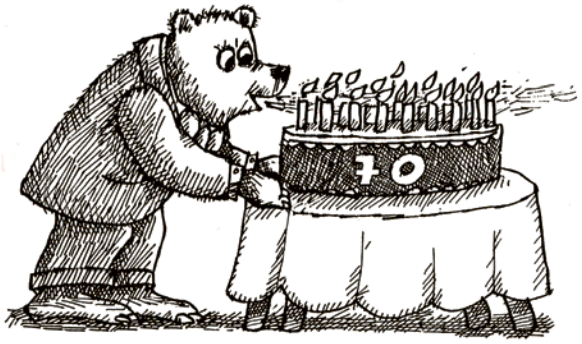
Lieber Alfried

Im November 2006 hast Du Deine Lehrtätigkeit in der Schweiz beendet. In den 12 Jahren Deines Wirkens konnte die Existenzanalyse in der Schweiz Fuss fassen. Der im Jahr 1997 gegründete Verein wird von engagierten Mitgliedern geführt, es finden regelmässig Ausbildungen und Fortbildungen statt. Du fühlst Dich uns aber immer noch verbunden, und wir können weiterhin auf Deine Unterstützung zählen.

Wenn uns die Sorgen um das Bestehen der Existenzanalyse in der Schweiz den Schlaf rauben, so können wir Dir zu jeder Tages- und Nachtzeit eine E-Mail schreiben in der Gewissheit, dass Du uns innerhalb der nächsten halben Stunde eine kompetente und unterstützende Antwort schreiben wirst, denn Du hast Deinen "Überlebtop" in allen Lebenslagen dabei.

Wir danken Dir, dass Du die Existenzanalyse zu uns in die Schweiz gebracht hast. Wir erleben und erachten ihre Inhalte als sehr wertvoll und engagieren uns mit ganzem Herzen dafür, dass sie in der Schweiz weiterhin ihren Platz hat. Als humanistische Richtung mit existenziellem Schwerpunkt setzt sie an den Ressourcen des Menschseins an, an den Möglichkeiten des «Über-sich-Hinauswachsens» im Alltag, in belastenden Lebenssituationen, in Gesundheit und Krankheit. Dies macht sie zu einer wirksamen Methode, welche sich für die Patient*innen und Klient*innen als heilsam erweist. Sie macht den therapeutischen Prozess auch für die Therapeut*innen und Berater*innen zu einer hoffnungsvollen, berührenden, belebenden und erfüllenden Erfahrung. Wir hoffen, dass sie auch gesellschaftliche Strahlkraft entfaltet und so uns Schweizer*innen helfen wird, weltoffener zu werden und die Mentalität von 1291 zu transzendieren.

Zu Deinem 70. Geburtstag wünschen wir Dir von ganzem Herzen weiterhin einen langen Atem sowie ein gutes und erfülltes Leben.



Vorstand, Lehrteam und Mitglieder der GES (alle etwas ausser Atem und mit hängender Zunge)

Zeichnungen: Barry Jones

Zur Person und Anschrift der Verfasserinnen:

Dr. med., lic. phil. Erika Luginbühl
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Lehrausbildnerin und Lehrsupervisorin der GLE-I
Co-Präsidentin der GES
Kappelenring 54D
CH–3032 Hinterkappelen
erika.luginbuehl@existenzanalyse.ch

Lic. phil. Therese Jones
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Lehrsupervisorin der GLE-I
Kappelenring 54D
CH–3032 Hinterkappelen
therese.jones@gmx.ch

Lic. phil. Brigitte Heitger
Psychologin, Einzel-, Paar- und Familientherapeutin
Lehrausbildnerin und Lehrsupervisorin der GLE-I
Gutenbergstrasse 27
CH–3012 Bern
brigitte.heitger@bluewin.ch

MASTERARBEIT

DER PAAR-BEZIEHUNGSRAUM

AUS DER EXISTENZANALYTISCHEN SICHTWEISE
EIN THEORETISCHER UND PRAKTISCHER ZUGANG

Iris Magdalena Bucher

In dieser Arbeit werden Einblicke in die existenzanalytische Paartherapie eröffnet. Personales Beziehungserleben *zwischen* einem Paar bezeichne ich als Paar-Beziehungsraum[1]. Im Therapieprozess vertrauen der/die Therapeut*in und das Paar darauf, dass sich im PBR deren Lösungen aufzeigen, um sie im weiteren Prozess zu integrieren und personalen Umgang zu ermöglichen. In der Existenzphilosophie findet sich die Unterscheidung zwischen eigentlichem und uneigentlichem Leben, die in einer Analogie zum PBR zu sehen ist. Ich lege in meiner Masterarbeit dar, dass im PBR Veränderungspotenzial aufzuspüren ist, um als Paar eine wechselseitige und bedeutungsvolle Antwort zu geben.
Folgende Erkenntnis ergibt sich daraus: Damit eine erfüllte Existenz im PBR möglich ist, braucht es immer wieder klärende Gespräche, eine Zeit der Begegnung und qualitative Nähe, die das Paar in eine größere Einheit und auf einen Weg der Entfaltung führen. Der PBR eröffnet dem Paar den Entwicklungs- und Werderaum in der Beziehung. Im Zentrum steht dabei das von Längle[2] entwickelte PEA[3]-Modell, das ich ergänzt habe, um es mit dem Paar im Therapiekontext anzuwenden (vgl. Längle 2016, 124 ff.). Der PBR ist ein Raum, der wieder die Nähe zwischen zwei Personen herstellt. Es ist ein Ort, wo sich das Paar tiefgründig kennen lernt, um gemeinsam zu wachsen. Der Dialog verhilft dem Paar zu einer liebevolleren Beziehungsfähigkeit und zur Wirklichwerdung. Dann begegnen sich zwei Menschen, die sich personal gegenüberstehen und sich bereichern, weil sie berührbar sind. Er und sie dürfen ihren gemeinsamen PBR bewohnen und gestalten. Die bewusste Wahl füreinander eröffnet die Möglichkeit, aus einem umfassenderen Zusammenhang des PBRs heraus Beziehung bewusster zu leben. Der PBR kann somit als besonderer Lebensraum erfahren werden.
Schlüsselwörter: Raum, Beziehungsraum, Zwischenmenschlicher Beziehungsraum, Paarraum, Paarbeziehungsraum, Paartherapie, Resonanz, Dialog, Kooperation, Kollusion

ABSCHLUSSARBEITEN

ES WAR EINMAL…

Ein existenzanalytisch - tiefenpsychologisches Zwiegespräch über die Mär der Frau Holle

Marisa Fellner

Die Mär der Frau Holle, ein Märchen, also eine unglaubwürdige Geschichte gehört zu der wohl bekanntesten und erfolgreichsten Geschichtensammlung Europas, zu den Kinder- und Hausmärchen der Gebrüder Grimm, erstmals 1812 erschienen. Bis heute bewahren sie sich ihren Zauber und ihre Faszination, denn sie berühren uns, Kinder ebenso wie geneigte Erwachsene, auf einer unbewussten Ebene und sagen etwas über unsere Bedürfnisse und Wünsche aus.
Mit einem existenzanalytischen Blick auf das Märchen wird anhand der beiden Protagonistinnen verdeutlicht, wie Leben gelingen kann, wie man zu einer erfüllten Existenz kommt. Durch Fremdbestimmung, Hergabe und einem Nichtergreifen des eigenen Lebens bleibt es dunkel, schwarz wie Pech. Mittels der Theorie der Heldenreise nach Joseph Campbell und dem Gedankenmodell der Archetypen nach C. G. Jung wird der existenzanalytischen Betrachtungsweise ein tiefenpsychologischer-analytischer Ansatz gegenübergestellt.
Schlüsselwörter: Märchen, Unbewusste, erfüllte Existenz, Lebensvollzug, Heldenreise, Archetypen

„Scheiße, ich dachte es ist Mittwoch.“[4]

Existenzanalytische Grundlagen in der psychotherapeutischen Arbeit ambulanter Suchthilfe beim Verein p.a.s.s.

Michael Fridrich

In Österreich variieren die Angebote der ambulanten Suchthilfe nicht nur standortspezifisch, sondern auch anhand ihrer psychotherapeutischen Herangehensweise. Die folgende Arbeit soll speziell die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede zwischen der Existenzanalyse nach Alfried Längle und dem Personzentrierten Therapieansatz nach Carl Rodgers herausarbeiten und die beiden Ansätze hinsichtlich ihrer Einflussnahme auf die ambulante Suchthilfe vergleichen. In weiterer Folge werden mögliche Parallelen der Therapierichtungen bezüglich einer ‚nachgehenden‘, sowie bindungsorientierten und störungsspezifischen Vorgehensweise aufgezeigt. Evi-

[1] In weiterer Folge werde ich für „Paar-Beziehungsraum“ die Abkürzung „PBR“ verwenden. Siehe dazu näher Abschnitt 1.6.
[2] Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle ist Arzt für Allgemeinmedizin, psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut, Professor an der psychologischen Fakultät in Moskau (HSE), Dozent an der psychologischen Fakultät in Klagenfurt und Gründungsmitglied der Internationalen Gesellschaft für Existenzanalyse und Logotherapie (GLE-Int.) und Lehrausbildner für Psychotherapie.
[3] Das Prozessmodell der EA – die Personale Existenzanalyse.
[4] SMS von Klientin, 23. April 2020

dente Auswirkungen von Komorbiditäten auf den Therapieverlauf werden in diesem Zusammenhang besonders hervorgehoben. Auf Basis bisheriger wissenschaftlicher Erkenntnisse wird auf Therapiephänomene, wie das Fernbleiben von der Therapie und Kontaktabbrüchen seitens der KlientInnen, genauer eingegangen.

Schlüsselwörter: ambulante Suchthilfe, „nachgehender" Therapieansatz, Komorbidit ten, Kontaktabbruch

Relevanz frühkindlicher Bindungserfahrungen betrachtet vor dem existenzanalytischen Hintergrund.

In wieweit sind frühkindliche Bindungserfahrungen relevant für die Entwicklung eines geistig und emotional freien Erlebens, authentischen Stellungnahmen und eigenverantwortlichem Umgang mit sich selbst und der Welt?

Mag. Gisela Ortiz Garcia

Folgende Arbeit soll darstellen, zu welchen Ergebnissen die Bindungstheorie einerseits und die Existenzanalyse andererseits zur Beantwortung der Frage, wie und in welchem Ausmaß frühkindliche Beziehungen zur Entwicklung einer stabilen bzw. gesunden Persönlichkeit beitragen, gekommen sind und in welchen Bereichen es bereinstimmungen bzw. Unterschiede gibt. Besonders möchte ich auf die unterschiedlichen Bindungsqualitäten vor dem Hintergrund der vier Grundmotivationen eingehen und das Konzept der elterlichen Fürsorge einer elterlichen phänomenologischen Haltung gegenüberstellen. Abschließend soll der Begriff „Selbst" bindungstheoretisch und existenzanalytisch beleuchtet werden. In einer Zusammenschau sollen die herausgearbeiteten Ergebnisse zusammengeführt werden und die Frage nach der Relevanz frühkindlicher Beziehungserfahrungen zur Entwicklung eines geistig und emotional freien Erlebens, authentischer Stellungnahmen und eigenverantwortlichen Umgangs mit sich selbst und der Welt beantwortet werden.

Schlüsselwörter: Bindungstheorie, Existenzanalyse, Selbst

Die Entwicklung meiner Daseinsberechtigung

Eine existenzanalytische Selbstreflexion zur Entwicklung meiner Daseinsberechtigung in der Ausbildungsgruppe

Anna Gleirscher Entner, MSc

Diese Abschlussarbeit für die fachspezifische Ausbildung in Existenzanalyse beschreibt den Prozess der Autorin zur eigenen Stellungnahme im Rahmen der Ausbildung (sowohl in der Ausbildungsgruppe als auch im Einzelsetting), bezogen auf die Frage nach der Entwicklung der eigenen Daseinsberechtigung. Nach einer überblicksweisen Darstellung über den Begriff der Daseinsberechtigung nach Alfried Längle wird die Frage nach der Daseinsberechtigung aus der speziellen Sichtweise einer österreichischen Minderheitsgruppe, der Sinti, gestellt. Das ist die Basis für die Beschreibung der konkreten Fallgeschichte im Rahmen der Ausbildung. Darauf folgen eine existenzanalytische Selbstreflexion zur Stellungnahme in der Ausbildungsgruppe sowie eine Zusammenfassung der wesentlichen Ergebnisse und Schlussfolgerungen.

Schlüsselwörter: Existenzanalyse Daseinsberechtigung, Erste Grundmotivation, Sinti und Roma, Selbstreflexion, Stellungnahme

Die existenzielle Bedeutung von Gartenarbeit

Dr. Beatrix Hohengartner

Diese Arbeit gliedert sich in 3 Teile. In einem ersten Kapitel wird die Wirkung von Natur und Garten auf den Menschen beschrieben. In diesem Abschnitt stehen zudem die Bedeutung des Gärtnerns und die positive Wirkung von Gärten und Gartenarbeit im Focus. Zusätzlich wird eine Typologisierung von Freizeitgärtnern vorgestellt. Abschließend werden die natur- und gartengestützte Intervention in der Gartentherapie und die Bedeutung des Gärtnerns in der Gartenpädagogik beschrieben.

Ein zweiter Abschnitt betrachtet Gärtnern im Hinblick auf die vier Dimensionen der Existenz. Jede Grundmotivation bzw. Dimension der Existenz wird kurz beschrieben. Anschließend wird das Gärtnern im Hinblick auf das Sein-Können in dieser Welt, das Leben-mögen, das Selbstsein-dürfen und die Sinnerfahrung betrachtet. Ein letztes Unterkapitel führt zur Erkenntnis, dass die vier Dimensionen der Existenz nicht isoliert betrachtet werden können. Damit Leben gelingen kann, müssen all vier Themen im Focus stehen.

In einem dritten Kapitel werden Handlungsempfehlungen ausgearbeitet. Wichtige Wirkbereiche bestehen darin, die Bedeutung des Gärtnerns verstärkt an die öffentlichkeit zu tragen und Menschen in Schul-, Gemeinschafts- und Therapiegärten sowie in der Gartenpädagogik, aber auch in der Therapie neue Zugänge zu ermöglichen. Eine Zusammenfassung rundet die Arbeit ab.

Schlüsselwörter: Gartenarbeit, Gärtnern, gartengestützte Intervention, Gartentherapie, Gartenpädagogik, Dimensionen der Existenz

Sinn-voll Führen

Die Aufgabe der Führungskraft in *VUCA times* vor dem Hintergrund der vier Grundmotivationen

Mag. Stephanie Kaiser

In dem Moment wo eine Führungskraft ihre Ver-antwortung übernimmt vollzieht sie die existenzielle Wende (vgl. Längle, 2011, 218). Dies bedeutet sich als persönlich Angefragter in der (Führungs-) Situation wahrzunehmen und zu erkennen, was gerade ansteht; und dann die passenden Antworten auf die Anforderungen der aktuellen Situation zu geben. Dies würde im existenziellen Sinn bedeuten, die Führungsverantwortung wahrzunehmen. (vgl. Marti, 48) Die vorliegende Arbeit soll Anregungen dazu geben wie diese Führungsverantwortung aus der Perspektive der vier Grundmotivationen der Existenzanalyse in Bezug auf die Führung von Mitarbeiter*innen wahrgenommen werden kann.

Schlüsselwörter: Führung, Logotherapie, Existenzanalyse, Mitarbeiterverantwortung, Personalmanagement, Motivation, VUCA

Burnout Prävention für das Mittlere Management eines international tätigen, börsennotierten Versicherungskonzernes, auf Basis existenzanalytischer Beratung und Psychotherapie

Arno Kern, MSc

Der Begriff Burnout ist in unserer Gesellschaft wie auch in den Unternehmen mittlerweile sehr bekannt. In dieser Arbeit werden auf die Führungskräfte einer Verkaufsorganisation bezogen allgemein mögliche Ursachen aus existenzanalytischer Sicht betrachtet. Spezielle Blickwinkel stellen dabei die Auswirkungen der Anreizsysteme dar, sowie psychische Aspekte wie Angst, Scham, Selbstzweifel, Ohnmacht, Rivalität und Rollenvielfalt. Im Rahmen einer Einzelfallbetrachtung fließen auch biographische und individuelle Aspekte als mögliche Ursachen ein. Daraus abgeleitet werden Möglichkeiten der Burnout Prävention auf existenzanalytischer Basis angeführt.

Schlüsselwörter: Burnout Prävention Grundmotivationen Angst Scham Ohnmacht Rivalität Resilienz

---

SELBSTFÜRSORGE IN DER EXISTENZANALYTISCHEN PSYCHOTHERAPIE

Ingrid Mittendorfer

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Thema der Selbstfürsorge und deren Einbettung in die Existenzanalytische Psychotherapie. Ich beleuchte die Bedingungen und Voraussetzungen der Selbstbeziehung, Selbstannahme, Selbstwertentwicklung und des Selbstvertrauens auf der ich-strukturellen Ebene.
Ausgehend von der historischen Entwicklung und Bedeutung der Selbstliebe mit dem neuralgischen Punkt im Kontakt zu sich, in der Selbst-Abwertung, gehe ich der Frage nach, wie durch Selbstvergebung die Selbstliebe wachsen und sich innere Freiheit, Ruhe, Friede und letztlich tiefe Freude einstellen kann, damit eine Beziehung zum Du möglich wird.
Das dabei entstehende Spannungsfeld zwischen Individualismus und Kollektivismus wird beleuchtet.
Die Relevanz der phänomenologischen Haltung in der existenzanalytischen Psychotherapie und dessen philosophische Ursprung werden erläutert. Das mobilisieren der personalen Kräfte und deren Potential, sowie das Ankurbeln des Inneren Dialogs geschildert.
Dazu werden auf dem Hintergrund der Existenzanalyse die vier Grundmotivationen beschrieben. Dessen Zugang die tiefste persönlichkeitsstrukturierende Motivation des Menschen beschreibt, das was uns zutiefst bewegt, die Grundbedingungen unseres Menschseins. Jede der vier Grundmotivationen verlangt dem Menschen eine Einwilligung zum Leben ab. Es geht um das „Ja zur Welt“, dass „Ja zum Leben“, das „Ja zum Selbstsein“ und das „Ja zum Sinn“. Wenn diese Bejahungen gefunden werden können, ist ein existenziell erfülltes, selbstbestimmtes und authentisches Leben möglich, auch wenn belastende Ereignisse in das Leben treten. Selbstfürsorge als resilientes Verhalten ist in engem Zusammenhang mit der vierten Grundmotivation, dem „Ja zum Sinn“ zu sehen. Wird es möglich belastende Ereignisse zu verstehen, sie mit Sinn zu er-füllen, können selbst schwierigste oder traumatische Ereignisse zu Wachstum und Entwicklung führen.
„Mensch sein heißt verantwortlich sein!“, meint Viktor Frankl (der Erfinder der Logotherapie), nicht ein ausgeliefert-sein an unsere Triebe und Bedürfnisse. Also, ich kann mich auch immer auch anders entscheiden! Diesen Moment des Selbst- gefragt- seins, im Sinne der Selbstverantwortung möchte ich in meinen Überlegungen beleuchten und die hinderlichen Faktoren, Bedingungen und Voraussetzungen anhand der existenzanalytischen Grundmotivationen beschreiben.

Schlüsselwörter: Selbstfürsorge, Existenzanalyse, vier Grundmotivationen, Phänomenologie

---

Überlegungen zur Sinnfrage

Mag. Dr. Thomas Pröll

Den Anfang der Überlegungen zum Sinn bilden Grundsatzfragen. Ist es sinnvoll nach einem Sinn im Leben zu fragen

und wenn dem so ist, lässt sich auf diese Frage eine sinnvolle Antwort geben? Der vorliegende Text macht es sich zur Aufgabe, einige grundsätzliche Fragen nach dem Sinn, seinem Verhältnis zum Glück und zu einem gelingenden Leben, zu Leid- und Verlusterfahrung und zu Wert- und Zielsetzungen aufzuwerfen. Dabei werden perspektivisch sich gesellschaftlich wandelnde Begriffsbestimmungen und psychotherapeutische Aspekte im Zusammenhang mit Sinn ebenso in den Blick genommen, wie philosophische Bezüge zum Thema hergestellt. Die im Text stark voneinander abweichenden Positionen sollen hinsichtlich der Sinnfrage nicht nur einen Eindruck über die Schwierigkeit und Fülle der Thematik bieten, sondern auch darauf hinweisen, wie stark das Bild vom Menschen, die ihm zugeschriebenen geistigen Eigenschaften und seine Stellung in der Welt davon mitbestimmt sind.

Schlüsselwörter: Sinn, Wert, Suche, Krise, Relativität

In Berührung mit dem eigenen Körper kommen –

Welche Bedeutung die Entwicklung von Achtsamkeit für den Leib als Dimension unseres menschlichen Seins hat.

Renate Schwendinger

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich im ersten Teil damit, welche Bedeutung der Leib für das Dasein des Menschen hat, wie sich die Sicht darauf im Laufe der Geschichte durch verschiedene philosophische Strömungen und gesellschaftliche Entwicklungen verändert hat und welchen Platz er in der existenzanalytischen Psychotherapie einnimmt. In der Folge geht es um die Frage, wie die existenzanalytische Psychotherapie den Zugang und die Dialogfähigkeit zum Körper unterstützen und es dadurch zur Stärkung der Grundmotivationen kommen kann. Abschließend werde ich anhand einer Fallschilderung zeigen, wie die Stärkung aller vier Grundmotivationen, die eine erfüllte Existenz begründen, bei einer Klientin in der Praxis unterstützt werden konnte.

Schlüsselwörter: Achtsamkeit, Leib, Dialogfähigkeit zum Körper, Fallschilderung

Von der Bergsucht zur Freiheit am Berg

(Von der Getriebenheit in die existenzielle Freiheit)

Veränderungen der Motivation zum Bergsteigen im Lebensverlauf, betrachtet auf der Hintergrundfolie der vier Grundmotivationen der Existenzanalyse.

Mag. Georg Stadler

In der vorliegenden Arbeit möchte ich – ausgehend von der Beschreibung der Erlebnisse eigener Bergsteigerphasen – einen möglichen Verlauf von der Getriebenheit in die Freiheit der Existenz sichtbar machen. Um dies darzustellen habe ich zeitlich drei Lebensphasen bzw. Bergsteigerphasen definiert (Kindheit/Jugend, frühes Erwachsenenalter, spätes Erwachsenenalter), meine Erfahrungen (Gefühle, Gedanken, körperliche Empfindungen) im Rahmen meines Bergsteigens aber auch im sozialen bzw. familiären Kontext der jeweiligen Zeitraums dargestellt und auf Basis der Existenzanalyse und den vier Grundmotivationen, reflektiert. Die Schilderung einer erlebten alpinen Grenzsituation und deren Verarbeitungsprozess soll diese Reflexion noch zusätzlich greifbarer machen.

Schlüsselwörter: Existenzielle Freiheit, Getrieben-Sein, Copingreaktion, Alpinismus, Bergsteigen, Grenzsituation, Grundmotivationen, Lebensphasen, Angst, Mut

Über Abgründen

Ein existenzanalytischer Zugang zu Höhenangst und anderen Ängsten im Kletter- und Bergsport

Jürgen Wietrzyk

Angst vor Höhen (Akrophobie oder auch Aerophobie) ist eine der häufigsten Formen gerichteter Ängste. Die vorliegende Arbeit soll den existenzanalytischen Zugang zur Angst am Beispiel der Höhenangst im Bergsport beschreiben. Dieser Zugang beinhaltet als ersten Schritt ein Erarbeiten eines situativen Umgangs mit dem Erleben von Angst und dessen Folgen in Form einer „Schule des Vertrauens“, sodann ein vertiefendes Herausarbeiten einer möglichen eigentlichen Erkenntnis aus der Angst, welche auf ein ursprüngliches Sich-Selbst-Gegeben-Sein aus dem Seinsgrund stößt. Die Implikationen eines in dieser Weise einleuchtenden Seinsgrundes für die Lebenspraxis des Angst erlebenden Menschen, hier bezogen auf gelingenden Bergsport als Beitrag zu erfüllter Existenz, sollen im abschließenden Teil der Arbeit herausgestellt werden.

Schlüsselwörter: Höhenangst, Akrophobie, Existenzanalyse, Seinsgrund, Grundmotivationen

Viktor, Alf und Bea im Jugendknast

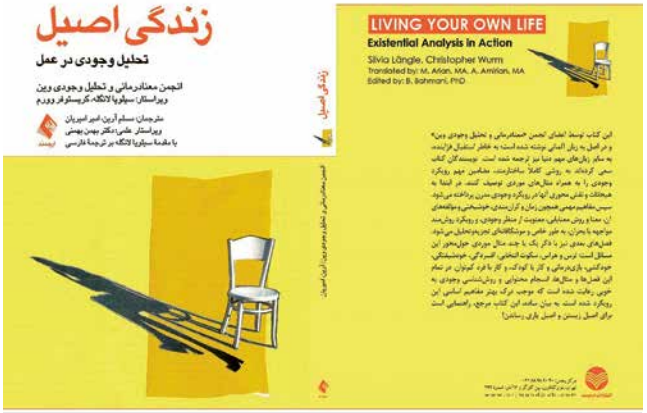
Herausforderungen, Möglichkeiten und Grenzen der psychotherapeutischen Behandlung von delinquenten Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Justizanstalt anhand der Existenzanalyse

Dr. Mario Wolframm

Die Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen stellt spezifische Anforderungen an die Psychotherapie. Identitätskrisen, Ziellosigkeit und der altersstratifizierte Höhepunkt delinquenter Verhaltensweisen gepaart mit af-

fektiver Labilität sind während dieser Lebensphase anzutreffen. Für manche Personen aus dieser Altersklasse ist der Weg in die Straffälligkeit vorgezeichnet. Die Anwendung der Existenzanalyse als Angebot für delinquente Jugendliche und junge Erwachsene in der Jugendabteilung einer österreichischen Justizanstalt wird im Rahmen dieser Arbeit vorgestellt. Es sollen anhand von Fallvignetten exemplarisch die existenzanalytische Arbeit dargestellt, und die Möglichkeiten und Grenzen dieser Therapieform in diesem besonderen Umfeld diskutiert werden.

Schlüsselwörter: Jugendliche, Straffälligkeit, Justizanstalt, Kriminalität



FARSI ÜBERSETZUNG VOM BUCH: **DAS EIGENE LEBEN**

Das von Silvia Längle und Martha Sulz 2005 herausgegebene Buch „Das eigene Leben" zieht immer weitere Kreise. Neben Übersetzungen in Tschechisch, Russisch, Spanisch und Englisch erscheint nun eine Übersetzung ins Farsi.

Das Verlagshaus Arjmand Publication (www.arjmandpub.com<http://www.arjmandpub.com>) hat es verlegt, siehe auch den Hinweis auf Instagram

part 1: https://www.instagram.com/tv/CNrxJe2AHPf/?igshid=blb1xrht2i3l
part 2: https://www.instagram.com/tv/CNrxYQigdp9/?igshid=1tdnuywx7tjub

Das dt. Original ist auf der hp der GLE-I zum Download

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

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

Aus der Reihe
Psychotherapie kompakt

Alfried Längle
Existenzanalyse und Logotherapie

Preis: EUR 25,00
ISBN / Artikel-Nr: 978-3-17-034198-2
1. Auflage
195 Seiten
Erschienen: 2021

Vorschau mit Leseprobe:
https://www.kohlhammer.de/wms/instances/KOB/appDE/nav_product.php?product=978-3-17-034198-2&world=BOOKS

Aus dem Geleitwort zur Reihe:
Die neue Buchreihe verfolgt den Anspruch, einen systematisch angelegten und gleichermaßen klinisch wie empirisch ausgerichteten Überblick über die manchmal kaum noch überschaubare Vielzahl aktueller psychotherapeutischer Techniken und Methoden zu geben. Die Reihe orientiert sich an den wissenschaftlich fundierten Verfahren, also der Psychodynamischen Psychotherapie, der Verhaltenstherapie, der Humanistischen und der Systemischen Therapie, wobei auch Methoden dargestellt werden, die weniger durch empirische, sondern durch ihre klinische Evidenz Verbreitung gefunden haben.

Die Existenzanalyse, ein existentiell-humanistisches Psychotherapieverfahren, hat ihren Ursprung in der Logotherapie Viktor Frankls. Ihre Erweiterung des Existenzverständnisses führte zu vier psychologischen Dimensionen der Existenz („Grundmotivationen") – die Sinndimension ist eine davon. Das Buch vermittelt die Grundlagen und das phänomenologisch-dialogische Vorgehen der Existenzanalyse theoretisch und an einem Fallbeispiel. Als verstehende Psychotherapie arbeitet diese nicht mit Interpretationen oder Deutungen, vielmehr wird das individuelle Leiden der Klienten aus den Mustern ihres eigenen Erlebens verstanden, um durch Anregung personaler Kräfte zu einem existentiellen Leben mit innerer Zustimmung zu kommen.

Aus dem Inhalt:
1. Herkunft und Entwicklung der Existenzanalyse
2. Verwandtschaft mit anderen Verfahren
3. Wissenschaftliche und therapietheoretische Grundlagen
4. Kernelemente der Diagnostik
5. Kernelemente der Therapie
6. Klinisches Fallbeispiel
7. Anwendungsgebiete und spezifische Indikation
8. Die therapeutische Beziehung
9. Settings
10. Wissenschaftliche und klinische Evidenz
11. Institutionelle Verankerung
12. Informationen zu Aus-, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten

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 Profit-unternehmen, 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

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: 11./12. März 2022

Leitung: Dr.in Astrid Görtz & Dr.in Helene Drexler

Neuer Kurs ab WS 2021/22: Graz / Salzburg

Anmeldung und Information:
sekretariat.ulg@existenzanalyse.at

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

www.universitaetslehrgang-existenzanalyse.at

Malerisch eingebettet in das Nordufer des Traunsees, bieten das moderne Kongresshaus, mitten in einem idyllischen 90.000 m² großen Park gelegen, mit der direkt verbundenen historischen Villa Toscana, den perfekten Rahmen für unser diesjähriges Herbstsymposium mit dem Thema:

PHÄNOMEN KÖRPER

LEIBLICH-PERSONALE ZUGÄNGE IN DER EXISTENZANALYSE

Die explizite Auseinandersetzung mit dem Körper in der existenzanalytischen Psychotherapie hat (offiziell) beim Kongress 2009 in Salzburg unter dem Titel „Leibhaftig. Körper & Psyche" begonnen. Seither sind nicht nur außerhalb der GLE vielfältige Bildungsangebote zu körperorientieren Therapieverfahren entstanden, auch innerhalb der GLE gibt es Vertiefungen zu dieser Thematik. Diese Entwicklungen sollen bei unserem Symposium vorgestellt, diskutiert und aus dem existenzanalytischen Verständnis heraus reflektiert werden.
Die Tagung führt uns auch zur klinischen Anwendung sogenannter körper-orientierter Psychotherapieverfahren in Bereichen wie Suchterkrankungen, Essstörungen und dem großen Feld der Psychosomatik.
Wir setzen uns mit Zugängen anderer Richtungen auseinander, mit Beiträgen aus der ACT (Verhaltenstherapie, Akzeptanz-Commitment-Therapie) und der Psychoneuroimmunologie. In Workshops entdecken wir in den Schatzkisten unserer KollegInnen spezifische existenzanalytische Zugänge zum „Phänomen Körper" und entfalten diese bis in die konkrete Praxis hinein.

Plenarvorträge: Markus Angermayr, Renate Bukovski, Marie Christine Dekoj, Doris Fischer-Danzinger, Christian Schubert, Karin Steinert, Ingo Zirks.

Programm unter: www.existenzanalsyse.at
Anmeldung unter https://existenzanalyse.at/anmeldung-herbstsymposium.php

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

Markus Angermayr & Renate Bukovski
im Namen des Vorstandes der GLE und des Organisationsteam

Sollte es die weitere Entwicklung der Covid-19 Situation erfordern, werden wir die verordneten und erforderlichen Maßnahmen setzen und Sie darüber informieren! Dies kann ggf. eine reduzierte Anzahl an Teilnehmer*innen bedeuten.

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

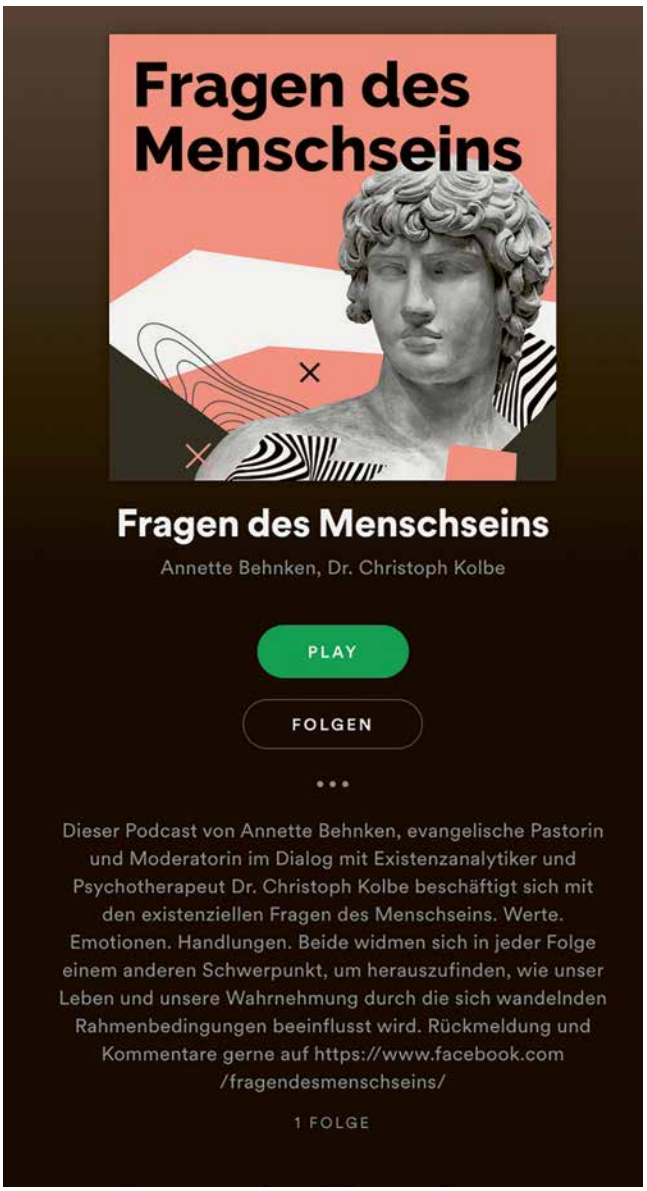
PODCAST

„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

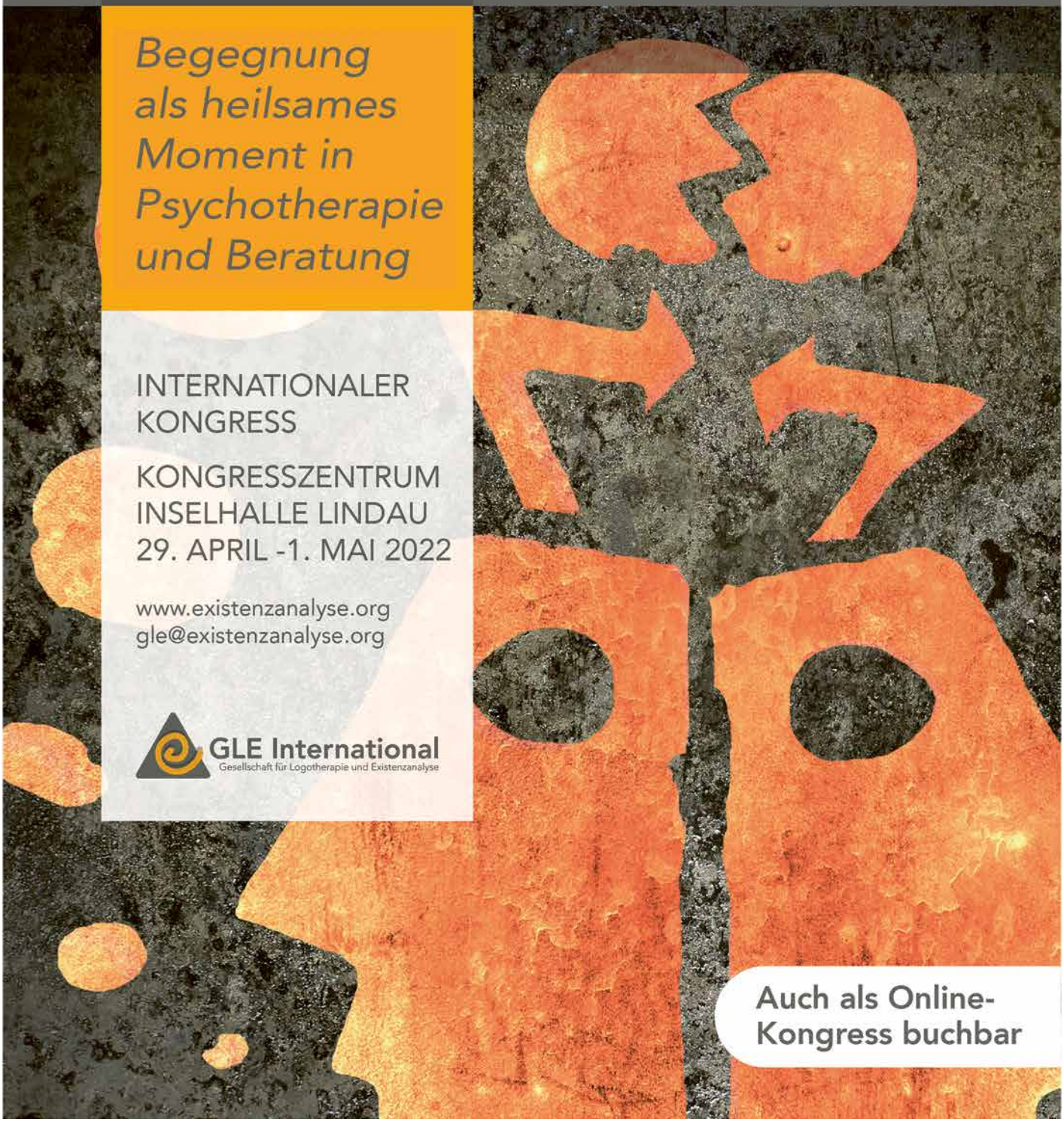
INTERVIEWS ALFRIED LÄNGLE
BY IRINA RYAZANOVA

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

Joachim Bauer
Steffen Glathe
Christoph Kolbe
Erika Luginbühl
Hartmut Rosa
Ulrike Willutzki
Helmut Dorra
Heiner Keupp
Alfried Längle
Susanne Pointner
Gunther Schmidt
Ingo Zirks

Wenn's funkt!

Begegnung als heilsames Moment in Psychotherapie und Beratung



INTERNATIONALER KONGRESS

KONGRESSZENTRUM INSELHALLE LINDAU
29. APRIL -1. MAI 2022

www.existenzanalyse.org
gle@existenzanalyse.org

GLE International
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

Auch als Online-Kongress buchbar

NEUE AUSBILDUNGSKURSE 2021–2022

ÖSTERREICH

Infos für alle Ausbildungen in Österreich:
Sekretariat der GLE-Ö:
Tel.: 0043 (0) 1/89 74 339
sekretariat@existenzanalyse.at
www.existenzanalyse.at

Salzburg, 08./09.10.2021
Existenzanalytisches Fachspezifikum
Leitung: Dr. Anton Nindl

Graz, 27./28.11.2021
Existenzanalytisches Fachspezifikum
Leitung: Dr.in Barbara Jöbstl

Wien, 02./03.12.2021
Existenzanalytisches Fachspezifikum
Leitung: Dr.in Helene Drexler

Wien, 27./28.1.2022
Lebens- und Sozialberatung
Leitung: Dr.in Helene Drexler & Mag.a Susanne Pointner

Rum, 19./20.02.2022
Existenzanalytisches Fachspezifikum
Leitung: Mag.a Renate Bukovski, MSc

Wien, 11./12.03.2022
Existenzanalytisches Fachspezifikum mit Masterabschluss an der Universität Salzburg
Universitätslehrgang
Kursleitung: Dr.in Astrid Görtz
Co-Leitung: Dr.in Helene Drexler
Info: Universität Salzburg in Kooperation mit der GLE-Österreich
sekretariat.ulg@existenzanalyse.at
Tel.: 0676/324 69 49 – Di 12:00–14:00

Linz, 10./11.09.2022
Existenzanalytisches Fachspezifikum mit Masterabschluss an der Universität Salzburg
Universitätslehrgang
Kursleitung: Mag. Markus Angermayr
Co-Leitung: Mag.a (FH) Kerstin Breckner, MSc, BEd.
Info: Universität Salzburg in Kooperation mit der GLE-Österreich
sekretariat.ulg@existenzanalyse.at
Tel.: 0676/324 69 49 – Di 12:00–14:00

DEUTSCHLAND

Berlin, 12.11.2021
Existenzanalytische Beratung und Begleitung
Leitung: Dr. Thomas Herzog
Info: Berliner Institut der Akademie für Logotherapie & Existenzanalyse
Tel: 0049/(0)30/58583387
akademie.berlin@existenzananlyse.com

Dresden, 27.8.2021
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, 19./20.08.2021
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