



GLE International

Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

EXISTENZANALYSE

WEGE ZUR AUTHENTIZITÄT

Ich-Sein in einer agilen Gesellschaft

Nr. 2 / 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

KONGRESSBERICHT

PLENARVORTRAG

Die Fähigkeit, dem Eigenen zu folgen. Wie gelingt Authentizität in der heutigen Zeit? (CHRISTOPH KOLBE) 4

Vom ‚Ich im Wir‘ zum ‚Wir des Anderen und Fremden‘ – und zurück. Phänomenologische Aspekte und therapeutische Potentiale interkultureller Begegnung (GEORG STENGER) 11

Den Finger in die Wunde legen. Ein Plädoyer für die Integration von Schmerz (KARIN STEINERT) 26

Hysterisch sein. Grundzüge des Erlebens und Behandeln inneren Verloren-Seins. Ein Gespräch (RENATE BUKOVSKI, ALFRIED LÄNGLE) 32

Kindheit heute – ein Kinderspiel? (BRIGITTA MÜHLBACHER) 45

Wege zur Authentizität von Unternehmen. Erfahrungen mit existenzanalytischen Ansätzen im Management (RAINER KINAST) 52

SYMPOSIUM: PSYCHOTHERAPIE & BERATUNG

Unterdrücktes Selbst-Sein (DORIS FISCHER-DANZINGER, BARBARA GAWEL) 59

Hysterie und Narzissmus im Lichte der agilen Gesellschaft (BARBARA JÖBSTL) 63

Macht Krankheit authentisch(ER)? (ELISABETH PETROW) 70

„Aber dann beschützt MICH das ‚Inner Beast‘ ja!“ – Wie der Ärger junge Menschen an ihr ICH heranführen kann (ESTHER PURGINA) 76

Forschung und psychotherapeutische Praxis – wie geht das zusammen? Wie Forschung die existenzanalytische Praxis unterstützen kann (SILVIA LÄNGLE, ASTRID GÖRTZ UND CLEMENS FARTACEK) 82

SYMPOSIUM: GESELLSCHAFT

Personale Inkarnation des Ich im Selbst. Vom Ich zum Selbst zum Wir (EMMANUEL J. BAUER) 86

Darf ich so sein, wie ich bin? Die personalen Herausforderungen für jeden von uns in der modernen Demokratie (CRISTINA BACHER-RIEGER) 92

ABSCHLUSSARBEIT

Aspekte der Würde im (Post-)Liberalismus aus existenzanalytischer Sicht (ANDREAS LORETZ) 98

Homepage zur EXISTENZANALYSE 10

Subskription Online-Abo 10

Weiterbildungstermine 58

Publikationen 109

Buchbesprechungen 112

Impressum 120

Hinweise für Autoren 121

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

WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT

- Karel BALCAR**
Prag (CZ)
- Boris BRATUS**
Moskau (RU)
- Renate BUKOVSKI**
Salzburg (A)
- Herbert CSEF**
Würzburg (D)
- Reinhard HALLER**
Feldkirch (A)
- Brigitte HEITGER**
Bern (CH)
- Derrick KLAASSEN**
Vancouver (CA)
- Christoph KOLBE**
Hannover (D)
- George KOVACS**
Miami (USA)
- Jürgen KRIZ**
Osnabrück (D)
- Janelle KWEE**
Vancouver (CA)
- Anton-Rupert LAIREITER**
Salzburg (A)
- Alfried LÄNGLE**
Wien (A)
- Silvia LÄNGLE**
Wien (A)
- Mihaela LAUNEANU**
Vancouver (CA)
- Paul LIESSMANN**
Wien (A)
- Fernando LLERAS**
Wien (A)
- Karin MATUSZAK-LUSS**
Wien (A)
- Corneliu MIRCEA**
Temesvar (RO)
- Kathrin MÖRTL**
Wien (A)
- Anton NINDL**
Salzburg (A)
- Evgeny N. OSIN**
Moskau (RU)
- Martin PLÖDERL**
Salzburg (A)
- Christian PROBST**
Graz (A)
- Heinz ROTHBUCHER**
Salzburg (A)
- Hans-Walter RUCKENBAUER**
Graz (A)
- Christian SIMHANDL**
Wien (A)
- Christian SPAEMANN**
Braunau (A)
- Michael TITZE**
Tuttlingen (D)
- Gabriel TRAVERSO**
Santiago de Chile (CHL)
- Liselotte TUTSCH**
Wien (A)
- Helmuth VETTER**
Wien (A)
- Beda WICKI**
Unterägeri (CH)
- Wasiliki WINKLHOFER**
München (D)
- Elisabeth WURST**
Wien (A)

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Nachdem der Kongress 2020 aufgrund der Corona-Pandemie leider abgesagt werden musste, konnte heuer der Kongress der GLE-I am 1. und 2. Mai in Wien zu dem Thema „**Wege zur Authentizität. Ich-Sein in einer agilen Gesellschaft**“ stattfinden – wenn auch pandemiebedingt nur in Streaming Form und deshalb ohne Workshops. Diese Kongress-Version erforderte eine kurzfristige Organisation der Räumlichkeiten sowie der Technik und war für die GLE-I eine Premiere, die laut den Rückmeldungen der Teilnehmer:innen hervorragend gelungen ist. Einige Vorträge aus dem Kongressprogramm können Sie nun in diesem Band als Artikel nachlesen.

Zum Einstieg in das Thema Authentizität setzt sich C. Kolbe mit der Fähigkeit, dem Eigenen zu folgen und der Frage, wie Authentizität in der heutigen Zeit gelingen kann, auseinander. G. Stenger präsentiert phänomenologische Aspekte und therapeutische Potentiale interkultureller Begegnung. K. Steinert verdeutlicht das Phänomen der Hysterie und den dahinter liegenden Schmerz und klärt den Unterschied zwischen Verletzung und Trauma. Das Gespräch zwischen R. Bukovski und A. Länge umreißt die Grundzüge des Erlebens und der Behandlung von Hysterie als innerem Verloren-Sein. B. Mühlbacher beschreibt die heutige Lebenswelt der Kinder und Eltern mit den Herausforderungen und Problemen einer agilen Gesellschaft. R. Kienast zeigt Wege zur Authentizität von Unternehmen durch den Einsatz von existenzanalytischen Ansätzen im Management auf. D. Fischer-Danzinger und B. Gawel geben einen Einblick in die existenzanalytische Arbeit am unterdrückten Selbst-Sein am Beispiel einer Fallgeschichte. B. Jöbstl beleuchtet Hysterie und Narzissmus als Persönlichkeitsstörungen und verweist auf die Wechselwirkung zwischen agiler Gesellschaft, Erziehung und Selbstwertbildung. Mit der Frage, ob Krankheit authentisch(er) macht, setzt sich E. Petrow auseinander und geht auf die Beziehung zwischen Krankheit und Authentizität ein. E. Purgina veranschaulicht anhand einer Falldarstellung, wie in der existenzanalytischen Praxis der Ärger junge Menschen an ihr ‚Ich‘ heranführen kann. S. Längle, A. Görtz und C. Fartacek stellen drei Forschungsansätze in ihrem Bezug zur existenzanalytischen Praxis vor. E. Bauer legt den Fokus seines Beitrags auf philosophische Betrachtungen über die personale Inkarnation des Ich im Selbst. C. Bacher-Rieger befasst sich mit den personalen Herausforderungen für uns Menschen in der modernen Demokratie in Hinblick auf: Darf ich so sein, wie ich bin? Den Abschluss bildet eine Abschlussarbeit von A. Loretz bzgl. der Würde im (Post-)Liberalismus aus existenzanalytischer Sicht.

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen und auch einen guten Start ins neue Jahr!



Astrid Görtz



Brigitta Mühlbacher

im Namen des Redaktionsteams

INFOS ZUR GLE-INTERNATIONAL

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

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

HINWEISE

KONGRESSE GLE-INT.

Lindau, 29.4.–1.5.2022
WENN'S FUNKT!

Begegnung als heilsames Moment in Psychotherapie und Beratung

Wien, 30.4.–1.5.2023
ANGST ALS EXISTENZIELLE HERAUSFORDERUNG

Phänomene – Verständnis – Behandlung

Anmeldung und Programm:
www.existenzanalyse.org

AUSBILDUNGEN

- **FACHSPEZIFIKUM MIT MASTER-ABSCHLUSS**
SALZBURG/WIEN (siehe S. 124)
- **PSYCHOTHERAPIE**
- **BERATUNG**

WEITERBILDUNGEN

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

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

VORSCHAU

auf die nächsten Ausgaben

Heft 1/2022

PHÄNOMEN KÖRPER

Affekte in der Psychotherapie

Erscheint im Juni 2022

Heft 2/2022

WENN'S FUNKT!

Begegnung als heilsames Moment in Psychotherapie und Beratung

Erscheint im Dezember 2022

ONLINE-ABO

Subskription siehe Seite 10

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

DIE FÄHIGKEIT, DEM EIGENEN ZU FOLGEN

Wie gelingt Authentizität in der heutigen Zeit?

CHRISTOPH KOLBE

Der Mensch kann der Notwendigkeit, sein Leben in die Hand zu nehmen und es zu gestalten, nicht entkommen. Wie ist dies angesichts der Komplexität unserer Welt und ihrer rasanten Entwicklungen möglich? Neben der Klärung des existenzanalytischen Verständnisses von Authentizität sowie der Darlegung spezifischer Charakteristika unserer Zeit wird gezeigt, wie wir mit ihren Herausforderungen konstruktiv und authentisch umgehen können, um ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Authentizität, Stimmigkeit, Eigentlichsein, Gewissen, Gesellschaft, Person

THE ABILITY TO FOLLOW WHAT IS ONE'S OWN
How is authenticity achieved in at the present time?

Human beings cannot escape the necessity to take life into the hands and to form it. How is this possible facing the complexity of our world and its rapid developments? Aside the clarification of existential analytical understanding of authenticity as well as the detailed presentation of specific characteristics of our times, the manner how we can deal constructively and authentically with its challenges in order to lead a self-determined and fulfilled life is shown.

KEYWORDS: authenticity, coherency, being true, conscience, society, person

Authentisch und erfüllt zu leben entspricht einem tiefen Verlangen, das wir alle in uns tragen. Es soll sich lohnen, für das zu leben, wofür wir uns einsetzen und einbringen. Und es soll glaubwürdig sein – echt eben. „Ein authentischer Grieche“ sagen wir, wenn es uns im Restaurant um die Ecke genauso geschmeckt hat wie im Straßenlokal auf Kreta, in dem wir im letzten Urlaub aßen. „Eine authentische Ansprache“ konstatieren wir, wenn wir den Eindruck haben, dass der Redner auch persönlich überzeugt ist von dem, was er sagt. Oder wir sprechen von einer „authentischen Atmosphäre“, wenn sich ein Ort seine Ursprünglichkeit bewahrt hat. – Was sagen uns diese Alltagsbeobachtungen über Authentizität? Sie enthalten bereits wesentliche Merkmalsbeschreibungen: Echtheit, Glaubwürdigkeit, Stimmigkeit und Ursprünglichkeit.

Gleichzeitig entstehen viele Fragen: Womit bin ich eigentlich stimmig, wenn ich mich stimmig fühle? Ist es wirklich Stimmigkeit oder eher Stimmung? Meint Echtheit die Ehrlichkeit, alles auszudrücken und zu sagen? Oder kann ich auch glaubwürdig sein, wenn ich nicht alles sage? Wie kann ich wissen, ob und wann etwas für mich wahr ist? Oder handelt es sich hier um selbst erschaffene Weltansichten, die gut präsentiert werden und deshalb authentisch wirken?

Was ist Authentizität?

Was also *ist* Authentizität? In welchem Zusammenhang steht sie zum Eigenen? Ist es leicht, authentisch zu sein? Und wie kann dies in unserer heutigen Zeit gelebt werden? – Um diese Fragen soll es im Folgenden gehen.

Authentizität geht auf den griechischen Begriff *authéntes* zurück. Er steht für den Urheber einer Tat, das griechische *authentikós* für Echtheit. Authentisch ist also das, was – im Gegensatz zur Fälschung – wahr, echt und zuverlässig ist. Außerdem ist es etwas, das von jemandem selbst erbracht ist.

Die griechischen Kirchenväter übersetzten *authentikós* mit dem lateinischen Begriff *autoritas*, den man wiederum mit Urheberschaft übersetzt. Es geht also um die Tatsache, Autor zu sein. Authentisch zu leben, hieße dann, Urheber des eigenen Lebens zu sein. Das entspricht ganz dem existenziellen Denken, wie wir es in der Existenzanalyse im Horizont der Existenzphilosophie schätzen. Ein authentischer Mensch gestaltet sein Leben in dieser Welt nach seinen innersten und eigenen Vorstellungen und Möglichkeiten als sein eigenes, einzigartiges Leben (Bauer 2016, 7). Leben ist nicht passiv ein Gelebt-Werden, sondern aktiv die Gestaltung des Lebens als eigenes.

Oft wird Authentizität der Charakter einer Eigenschaft zugeschrieben. Echt und glaubwürdig zu sein gelten dann als Persönlichkeitsmerkmale einer authentischen Person. Dies ist zutreffend, sofern es sich um existenzielle Haltungen handelt, die sich ein Mensch zu eigen gemacht hat, also in den Situationen des subjektiven Lebens im Rückbezug auf das persönlich Stimmige und vor sich und anderen zu Verantwortende wahrhaftig leben zu wollen. Ein weiteres Verständnis sieht Authentizität mehr als Vollzugserfahrung, die sich in dem Moment offenbart, in dem sie gelebt wird. Authentizität ist dann die Realisierung im Augenblick, die immer wieder neu errungen werden muss. In jedem Falle ist sie nichts, was wir von au-

ßen bekommen können, weder durch die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe noch durch den Kauf bestimmter Markenartikel. Die Fähigkeit zu authentischem Handeln und Leben ist – und das ist die gute Botschaft – unabhängig von äußeren Bedingungen wie Geld, einer Fülle von Charaktereigenschaften, einer glücklichen Lebensgeschichte etc. Ob wir arm oder reich sind, ob wir voller Angst sind oder sehr selbstbewusst, ob wir eloquent sind oder begrenzt in unseren Möglichkeiten, uns auszudrücken – dies alles sind keine notwendigen Voraussetzungen für Authentizität. Wir können, unabhängig von arm oder reich, authentisch oder unauthentisch leben. Viele verwechseln Authentizität mit bestimmten charakterlichen Stärken wie Extraversion, Unabhängigkeit, Selbstbewusstsein oder Durchsetzungsvermögen. Diese sind Werte, die in unserer Gesellschaft viel zählen. Deshalb haben sie Konjunktur. Und deshalb werden mit ihnen auch Geschäfte gemacht. Auch die Werbung nutzt das Lebensgefühl der Authentizität und zeigt damit gleichzeitig noch eine andere Seite: nämlich die hochgradige Gefährdung, in unserer Gesellschaft die Authentizität zu verlieren. Wenn wir es nur schwer von uns aus schaffen, so zu leben, wie es stimmig ist, dann versuchen wir es vielleicht mit ein wenig Hilfe von außen, also zum Beispiel gerade mit diesem Auto, das wir fahren. Wir sind dann nicht authentisch, aber machen uns das Lebensgefühl der Authentizität mit diesem Auto zu eigen.

Wie gesagt: Authentizität können wir uns nicht von außen besorgen, schon gar nicht kaufen. Sie ist ein Erleben, das allein aus uns selbst kommt. Nicht weil wir es machen, sondern weil wir in einer spezifischen Übereinstimmung mit uns selbst leben.

Zunächst ist festzuhalten: Es ist ein tiefes Verlangen des Menschen, echt zu sein. Wir möchten so leben, dass es für uns stimmt; dass unser Leben und Handeln eine Richtung haben, die wir innerlich bejahen können. Das gilt für einzelne Tätigkeiten in jeweiligen Situationen, das gilt aber auch für die Ausrichtung unseres Lebens insgesamt. Dabei geht es nicht um eine Beurteilung von außen, also um die Frage: Finden andere mich glaubwürdig? Vielmehr ist es ein ganz eigenes inneres personales Empfinden, das mir genau mitteilt, ob mein Handeln und Tun für mich stimmt. Dann bin ich mit mir im Reinen. In der Existenzanalyse sprechen wir hier von der Stimme des Gewissens (Frankl 1979, 26ff; Längle 2016, 113). Das Hören auf diese innere Stimme, ihre Beachtung, ist deshalb eine Voraussetzung für authentisches Sein. Wo wir authentisch sind, erleben wir uns in unserer Lebendigkeit, wir fühlen uns frei. Wir spüren dann, dass es gut ist zu leben. Wir sind uns gewiss, dass es so richtig und stimmig ist, selbst wenn etwas unangenehm sein sollte.

Dies kann nur gelingen, wenn wir unsere eigene Stimme, unser Eigenes finden und zeigen können. Dies ist das Fundament des authentischen Lebens: mit anderen in dieser Welt zu leben und dabei sich des Eigenen gewiss zu sein. Beides gehört immer zusammen: Der Ausdruck des Eigenen und das Leben mit anderen, Selbstsein und Mitsein (Kolbe&Dorra 2020). Sich hierin in einer Übereinstimmung mit sich im Horizont der anderen zu erleben, ist eine zutiefst beglückende Erfahrung.

Hierzu gibt es eine wunderbare chassidische Geschichte von Rabbi Sussja, die Martin Buber (1949, 394) erzählt: „Vor seinem Ende sprach Rabbi Sussja: In der kommenden Welt wird man mich nicht fragen: ‚Warum bist du nicht Mose gewesen?‘ Man wird mich fragen: ‚Warum bist du nicht Sussja gewesen?‘“ Nicht das Nachahmen von Vorbildern, auch wenn sie noch so ehrenwert sind, macht das Leben bedeutsam, sondern den eigenen Weg, den eigenen Glanz, die eigene Stimme zu finden und dieser zu folgen – das, was nur wir selbst sind. Man könnte es auch so sagen: „Sei du selbst, sonst wärst du nur eine Kopie.“

Existenzanalytisch gesprochen geht es bezüglich dieses Eigenen um den so bedeutsamen Selbstbezug, den Alfred Längle als das zentrale Thema der dritten Grundmotivation beschreibt. Mit dem eigenen Wesen will sich der Mensch anderen Menschen zeigen. Dabei ist ihm daran gelegen, sich mit dem Eigenen immer auch auf den anderen abzustimmen, so dass er auch ihm gerecht wird (Längle 2016, 111ff).

Wege zur Authentizität

Wie können wir dieses Eigene finden? Wie ist der Weg zur Authentizität? Ich möchte drei Schritte nennen.

1. Hören

Zuallererst ist hervorzuheben: Wir müssen gut im Kontakt mit uns selbst sein. Dazu bedarf es des Hörens. Die Schriftstellerin Anne Sexton, die selbst unter schweren Depressionen litt, sagte einmal: „Leg dein Ohr an deine Seele und höre gut hin!“ (beruhmte-zitate.de 2021), das bedeutet, aus einer Haltung der Achtsamkeit und des inneren Hörens zu leben. Um in dieser Welt mit ihren lauten und vielfältigen und dringlichen Anliegen zurecht zu kommen, bedarf es der Besinnung, des Innehaltens – mit dem Ziel, sich klar zu werden: Wie klingt das, was ist, eigentlich in mir? Was ist darin meins? Was ist mir wichtig? Will ich das wirklich? Kann ich es verantworten? Wie sehe ich es? Finde ich es bedeutsam? Was gilt

für mich? Die Antworten auf diese Fragen geben uns die wichtige Orientierung. In der Personalen Existenzanalyse nach Längle ordnen wir diese hier wesentlichen Fragen dem Prozessgeschehen der PEA mit der Schrittfolge von PEA 1 und PEA 2 zu (Längle 2000, 24 u. 82f; 2016, 112). Es braucht also einen Raum der Aufmerksamkeit, für den wir uns Zeit nehmen sollten, um diesem inneren Geschehen mit Bedacht und Achtsamkeit zu folgen. Dann verbinden wir uns mit uns selbst, um darin das Eigene zu finden. In dieses Hören mischt sich jedoch leider allzu schnell auch das Votum des Zweiflers. Das irritiert uns. Mahnt uns der Zweifler, weil wir etwas Wichtiges übersehen haben? Oder sorgt er dafür, dass wir dem Eigenen nicht auf die Spur kommen? Dann gibt es auch noch die Stimmen unseres Über-Ichs, also Stimmen der öffentlichen Meinung, häufig auch Stimmen der Angst, die sich jedoch gerne tarnen. Welche Stimme also ist die Unsrige? Wir stellen fest, dass es eine Vielfalt innerer Stimmen in uns gibt, wenn wir uns auf diesen Weg des Hörens begeben. Und doch ist nur eine Stimme die Unsrige. Sie ist die Grundlage unserer Authentizität. Einen anderen Weg gibt es nicht: Das Hören auf *unsere* innere Stimme, die uns das uns Gewisse offenbart. Wie Luther können wir dann sagen: „Hier stehe ich nun und kann nicht anders.“ Das ist der Referenzpunkt. „Ich als Person öffne mir gleichsam das Tor zu meiner Ursprünglichkeit, zum Echtesten, zum Originären, zur Tiefe, die mir aus meiner Unbewusstheit entgegenkommt.“ (Längle 1999, 32)

2. Unterscheiden

Für das Hören auf das uns Gewisse sind wir auf die Fähigkeit angewiesen, die „Geister“, die inneren Stimmen zu unterscheiden. Im Grunde geht es um die schlichte, aber zentrale Frage: Ist es wirklich meins? Oder folge ich einem Schein, einer Verheißung, einer öffentlichen Erwartung, einer Ideologie, einem Prinzip oder einer Angst? Das ist die Frage, die jeder Mensch letztlich nur selbst klären und entscheiden kann. Dies ist anspruchsvoll, denn: Selbstverständlich ist alles Hören beeinflusst von Erfahrungen und Vorstellungen, die uns geprägt haben – aufgrund der persönlichen Lebensgeschichte und der gesellschaftlichen Kultur. Das geht gar nicht anders. Wir sind deshalb zur kritischen Selbstreflexion herausgefordert: Ist es wirklich meins? Oder kommt es aus dem Über-Ich? Erlebe ich es deshalb so, weil es Erfahrungen gibt, die mich geprägt haben, es so zu fühlen und zu fürchten? Oder kommt das Erleben aus der Begegnung mit der Struktur dieser Wirklichkeit? – Um es an einem aktuellen Beispiel zu sagen: Ist Corona bedrohlich, weil die reale

materielle Existenzgrundlage wegzubrechen droht? Oder ist es bedrohlich, weil unverarbeitete Verlusterfahrungen intrapsychisch den Erlebenshintergrund bilden?

Und noch eine zweite Unterscheidung ist hier wesentlich: Gelten mein Erleben, meine Entscheidung und mein mögliches Handeln primär nur für mich? Oder hat es auch den anderen im Blick, d.h. einzelne andere Menschen, die mich umgebende Gruppe von Menschen in Familie, Freundeskreis und beruflichem Umfeld, die Gesellschaft und Kultur und die umgebende Natur? Wir leben nicht isoliert, sondern sind als soziale Wesen maßgeblich bezogen auf andere. Niemand möchte und kann nur für sich selbst Mensch sein. Immer hat die Gesellschaft eine Bedeutung für uns. Bedeutsame soziale Bewegungen wie *Fridays for Future* oder *Black lives matter* bringen das zum Ausdruck.

Wir haben also das, was wir erleben, zu reflektieren, aus welcher Quelle es sich speist, um das zu wählen, was tatsächlich das Unsrige ist. Und wir haben zu schauen, ob wir mit dieser Wahl alles im Blick haben, was wesentlich ist – sowohl für uns selbst als auch für das Miteinander, in dem wir immer stehen.

3. Handeln

Noch etwas ist wichtig: Authentisch sind wir nur im Tun, im Hier und Jetzt, denn Authentizität ist kein Gedankenspiel, kein abstraktes Reflektieren. Authentizität offenbart sich im Handeln. Deshalb sprechen wir davon, dass sie eine Vollzugserfahrung ist. Das Handeln ist sozusagen die Nagelprobe, in der sich beweist, wofür wir stehen und welchen Preis wir bereit sind, in Kauf zu nehmen. Das ist nicht schwer, wenn es im Horizont unserer Komfortzone stattfindet. Was wir tun, deckt sich dann mit unserem Können, unseren Vorstellungen und unserem Wohlfühlen. Deutlicher spüren wir die Herausforderung zu unserer Authentizität in persönlichen Konflikten und Auseinandersetzungen. In ihnen werden wir nämlich vor die Frage nach unserer inneren Wahrheit gestellt, für die wir dann einstehen müssen. Gilt diese Überzeugung, die wir in uns tragen, auch, wenn andere uns dafür ablehnen, wenn wir spüren, damit nicht erwünscht zu sein, wenn wir unangenehme Konsequenzen fürchten müssen? Tausende Menschen machen uns das weltweit vor, wenn sie für ihre Überzeugungen auf die Straße gehen, auch wenn sie dabei ihr Leben riskieren. Wir sehen die Bilder jeden Abend in den Nachrichten: die Demonstranten in Myanmar, die Studentinnen und Studenten in Hongkong und viele mehr. Wir können nicht halb authentisch sein. Nur ganz oder gar nicht. Ähnlich mahnt Jesus in der Bergpre-

digt: „Eure Rede sei ‘Ja, Ja‘ oder ‘Nein, Nein!’“

Es ist menschlich und verständlich, wenn uns das nicht gelingt, weil wir Angst haben oder weil wir das als zu anstrengend empfinden. In der Therapie ist es sicherlich immer wieder eine Aufgabe, das aufzuspüren, was hindert. Trotzdem stehen wir in dieser Herausforderung. Das Authentisch-Sein gibt es nicht ohne das Ringen um das persönlich Gültige, Wahre und Stimmige. Und wir veraten etwas von uns, wenn wir unserer inneren Stimme, unserer persönlichen Wahrheit nicht folgen. Wie bedauerlich ist es, wenn wir nicht ganz wir selbst sind.

Zusammenfassung

Was ist bisher deutlich geworden?

1. Authentizität ist keine substanzielle Eigenschaft. Sie ist einerseits reiner Vollzug und andererseits Ausdruck existenzieller Haltung, wahrhaftig leben zu wollen.
2. Authentizität braucht Achtsamkeit im Hören auf die innere Stimme, um personale Werte wahrzunehmen und das Ansprechende und Wesentliche, unser Eigentlichsein zu finden.
3. Authentizität ist die Erfahrung der Stimmigkeit. Etwas wird gewissensmäßig als gut und richtig erlebt. Es erweist sich in der Auseinandersetzung. Auch selbstreflexive Unterscheidung ist hier bedeutsam.
4. Authentizität kann nur subjektiv sein. Das diesbezüglich Eigene kann dabei von der sozialen Dimension des Menschseins nicht gelöst werden.
5. Authentizität ist die Erfahrung einer Gewissheit, die nicht an das Gefühl des Wohlbefindens oder der Harmonie gekoppelt ist. Deshalb kann sie auch von Angst begleitet sein. Gleichzeitig gibt sie Halt und innere Kraft, sich der Auseinandersetzung zu stellen.
6. Authentizität zeigt sich im Handeln. Dieses ist begleitet von der Wahrhaftigkeit, die für den Menschen gilt.

Längle sieht als wesentliches Merkmal der Authentizität „das Finden des eigenen Wesens durch Bezugnahme auf die innere Stimmigkeit“ (Längle 1999, 32). Dieses Verständnis schließt Selbsttreue mit ein – also die Fähigkeit des Menschen, zu sich selbst zu stehen und dieses Eigene, das ihm Wesentliche zu leben. „So fragen wir uns nicht nur, was die Situation von uns will, sondern auch, was in mir leben will“ (ebd 33). Wo dies gelingt, übernimmt der Mensch Eigenverantwortung. Er steht dazu, dass er radikal subjektiv – nicht subjektivistisch – lebt. Dann handelt es sich um personale Existenz. Authentizität ist also – so könnten wir es auch sagen – personale Lebensführung, der es um das Eigentlichsein des Menschen in seiner

Welt geht (Kolbe 2019, 5). Denn das ist es, wonach jeder Mensch strebt, sein Eigentlichsein zu finden und leben zu können.

Was sind die besonderen Herausforderungen unserer Zeit, authentisch zu leben?

Jede Zeit hat ihre Themen, deshalb muss der Mensch sein Ringen um Authentizität immer neu klären. Dabei kann er nur von den gegebenen Umständen ausgehen. Und es ist interessant, dass immer wieder festgestellt werden kann, wie die einen im Umgang mit den Gegebenheiten gut zurechtkommen und andere nicht. Diese Beobachtung macht deutlich, dass der Mensch nicht von seinen Bedingungen festgelegt ist, sonst müsste es allen Menschen zu bestimmten Zeiten zumindest ziemlich ähnlich gehen. So ist es aber nicht. Das bedeutet: In unserem persönlichen Ringen um Authentizität stehen wir dem Horizont der Bedingungen mit unterschiedlich ausgestatteten persönlichen Voraussetzungen gegenüber. Diese unterschiedliche Ausstattung ist dafür verantwortlich, dass wir mit spezifischen Bedingungen besser oder weniger gut zurechtkommen. – Nehmen wir die Coronapandemie, die uns derzeit schon so lange begleitet, als Beispiel: Sie ist unzweifelhaft eine Herausforderung für jeden Menschen, weil sie uns alle angeht und wir ihr nicht entkommen können. Alle müssen wir uns den Tatsachen stellen, die diese Pandemie schafft. Wir können nicht mehr reisen, Geschäfte haben kaum geöffnet, Verabredungen mit Freunden und Kollegen, gar in der Familie sind nur sehr eingeschränkt möglich, und manches Weitere ließe sich aufzählen. Es gibt viele Menschen, die an diesen Einschränkungen und Verlusten leiden. Anderen fällt es nicht schwer, sich neu auszurichten und die freigewordenen Spielräume als persönlich wertvolle Möglichkeiten zu nutzen. Wer schon vor der Pandemie ein ängstlicher Mensch war, wird die Ungewissheit, sich zu infizieren oder die Entwicklung der Pandemie einschätzen zu können, viel bedrohlicher erleben als jemand, der ein sehr zuversichtlicher und vertrauensvoller Mensch ist. Ähnliches gilt für die Beziehungsebene oder die Einschränkung der Freiheit, nach eigenen Vorstellungen leben zu können.

Gleichzeitig gilt aber auch, dass die Bedingungen, in denen wir leben, auf den Menschen einwirken, eine Rückwirkung auf sein psychisches Befinden haben können und ihm eine spezifische Bewältigung abverlangen. – Bleiben wir wieder beispielhaft bei Corona: Selbstverständlich ist es ein Verlust, liebgewordene Gewohnheiten nicht leben zu können, keine Kommilitoninnen oder Kommilitonen

physisch zu treffen, obgleich man studiert und sich nach Begegnung und Austausch sehnt, Projekte nicht vorantreiben zu können, mit denen man auf einem guten Weg war. Berichte dieser Erfahrungen erreichen uns tagtäglich über die Medien oder persönliche Gespräche. Trauer über diese Verluste, die bis zu depressiven Verstimmungen führen können, ist nachvollziehbar und selbstverständlich. Aber auch hierbei gibt es diejenigen, die dies besser oder schlechter verkraften. Wir alle stehen vor der Aufgabe, mit dieser Wirklichkeit umzugehen, mit ihr zurechtzukommen. Die erste Herausforderung liegt im *Wahrnehmen dessen, was ist*, ohne den Blick auf die Wirklichkeit durch eigene Wünsche, Erwartungen und Vorstellungen zu verzerren. Dann wird sichtbar, was dem Menschen tatsächlich gegenübersteht. Die zweite Herausforderung liegt im *Geltenlassen dessen, was ist*. So ist es jetzt. Hier gilt es auch, sich einer möglichen Erschütterung zu stellen. Das schließt ggf. auch die Erfahrung der eigenen Ohnmacht mit ein, mit der Befürchtung, der Wirklichkeit nicht gewachsen zu sein, oder dem Gefühl, überfordert zu sein. Die dritte Herausforderung liegt im *Annehmen dieser Wirklichkeit*. Erst auf der Basis der Akzeptanz dieser Bedingungen wird der Mensch frei, in einen neuen und eigenen Umgang mit ihnen zu kommen, ohne die Bedingungen zu manipulieren. Und die vierte Herausforderung besteht dann im *Gestalten dieser vorfindlichen Wirklichkeit*. Welche sinnstiftenden Möglichkeiten enthält sie? Was ist immer noch möglich? Was kann erfreuen? Welche Chancen enthält diese Situation?

So begegnen wir einem Wechselspiel von Bedingungen und Voraussetzungen. Spezifische Themen der Zeit sind deshalb nicht für alle Menschen ein gleiches Thema und ein gleiches Problem. Das ist die Schwierigkeit mit verallgemeinernden Aussagen, was eine Zeit für *den* Menschen bedeuten mag. Tatsächlich ist die Person immer mehr als die sie umgebenden Bedingungen. Natürlich ist sie nicht frei von ihnen, aber angesichts der Bedingungen bleibt ihr immer noch ihr spezifischer Spielraum, den sie je nach Situation ergreifen kann. Wer authentisches Leben abhängig macht von gesellschaftlich optimalen Rahmenbedingungen, hält sich als Person für ohnmächtig. Und die Frage bleibt: Bin ich so ohnmächtig, oder kann ich – wenn auch in begrenzter Weise – mich einbringen, etwas tun, bestimmtes sagen. Das wäre dann meine Verantwortung, die ich übernehme, indem ich authentisch bin. Nicht äußere Bedingungen sind die Voraussetzung für authentisches Leben, wenngleich sie es erschweren oder erleichtern können. Es sind ja gerade die vielen eindrucksvollen Beispiele, wo Menschen in nahezu erdrückenden Situationen zu ihrer Meinung stehen und damit zeigen, dass

sie ihre persönliche Verantwortung übernehmen, weil sie ihrem Gewissen folgen. Und es scheint gerade eine Zeit zu sein, so stellen es kritische Beobachter fest, dass sich aufgrund des Druckes von Bewegungen wie beispielsweise *Fridays for Future* oder *Black lives matter* ein gesellschaftlicher Bewusstseinswandel vollzieht, in dem vernachlässigte Kategorien wie bspw. Nachhaltigkeit in ein neues Zentrum der Aufmerksamkeit kommen. Zusammengefasst heißt dies: Gesellschaftliche Bedingungen können die Möglichkeit für ein authentisches Leben nicht verhindern, sie können es jedoch behindern. Hierauf sind sie kritisch zu befragen.

Welche Merkmale unserer Zeit machen es herausfordernd, authentisch zu leben?

Da ist die ungeheure Beschleunigung, in der wir leben. Nachrichten brauchen im Zeitalter der Digitalisierung und Mobilität nicht mehr Tage, bis sie den Empfänger erreichen, per Mail oder Twitter sind sie unmittelbar zugestellt. Alles geht schnell, Antworten werden umgehend erwartet, entfernte Orte sind in Windeseile zu erreichen, Pakete werden kurz nach der Bestellung zugestellt, Abläufe unterliegen einer immerwährenden Optimierung. Neues Saatgut ermöglicht mehrfache Ernten. Die Lebensmittel müssen nur noch über den Kassenscanner gezogen werden – einzig ihr Einpacken oder das Finden von Münzen zum Bezahlen dauert, wenn man mal nicht mit Karte bezahlt. Dieses Tempo wird zum Lebenstempo. Entspricht es aber der dem Menschen eigenen biologischen und seelischen Rhythmik? Entspricht es der Bedingung für eine umsichtige Wahrnehmung? Was macht das mit unserer Achtsamkeit, die wir für das Hören auf die innere Stimme, zum Finden des Eigenen brauchen? Können wir das noch? Vielleicht ist der Boom der Achtsamkeitsthemen eine Antwort darauf.

Ein anderes Thema unserer Zeit ist der Kult um Schönheit und ewige Jugend. Makellose Attraktivität, jugendlicher Pioniergeist, lebenslange Wendigkeit und immerwährende Belastbarkeit setzen Maßstäbe für ein zeitgenössisches Selbstverständnis. Man ist immer gut drauf, zeigt keine Müdigkeit und sieht in allen Lebenslagen perfekt aus. Die Welt will erobert werden, Grenzen sind zum Überwinden da. Schwächen sind kein Charaktermerkmal, sondern ein Makel. Alles gerät unter das Diktat der Perfektion. Kinder lernen, bloß keine Fehler zu machen, Erwachsene trainieren ihren athletischen Körper und lassen sich in späteren Jahren die Haut glätten für eine perfekte Erscheinung. Zaudern, Unsicherheit, Angst, Unvollkommenheit oder

Scheitern haben in dieser Welt keinen Platz. Das Dumme ist nur, all dies gehört genauso zum Menschen, kann aber nicht in gleicher Weise gezeigt und geklärt werden. Also wird es verdrängt. Auf diese Weise verliert der Mensch das wirkliche Wissen um sich selbst. Er ist nur noch identifiziert mit dem Bild dessen, was er sein sollte. Wie es ihm dabei im Grunde geht, ob er es wirklich selbst so will, diese Fragen spürt er nicht mehr, weil er abgeschnitten von sich selbst lebt. Der Schein ist wichtiger als das Sein. Das ist der Histrionismus unserer Zeit. Hier ist der Mut gefordert, sich auch der eigenen Schattenseiten gewahr zu werden und sich dabei in Wertschätzung und Selbstliebe verbunden zu bleiben, um sich dann authentisch in dieser Welt zeigen zu können – auf Basis der eigenen Stimme und nicht eines Bildes von außen.

Oder betrachten wir die Phänomene Komplexität und Mehrdeutigkeit (also Ambiguitäten). Die Welt ist dank der Globalisierung zum Dorf geworden. Prozesse und Wirtschaftssysteme greifen differenziert ineinander. Kulturen treffen aufeinander und müssen miteinander auskommen, sich austauschen. Sie befruchten und inspirieren sich, bringen aber auch völlig konträre Vorstellungen in das Miteinander ein. Was macht das mit der Identität der Menschen oder der Identität einer Volksgemeinschaft? Was bedeutet dies bezüglich einer Haltung der Toleranz? Was sind die Kriterien für unser Urteils- und Unterscheidungsvermögen? Die Gefahr ist, sich in diesem Dickicht der Meinungsvielfalt und Komplexitätstiefe im unverbindlichen Betrachten, im partikularisierenden Segmentieren zu verlieren oder Dogmatiker zu werden. Das Eigene zu finden und dabei das Ganze im Blick zu haben, benötigt Unterscheidungsfähigkeit und Urteilskraft. Grundlage hierfür wird das Wissen sein, das wir im Laufe eines Lebens erworben haben. Das Ausmaß der Komplexität macht es jedoch unmöglich, alles wissen zu können. Also werden wir uns zusätzlich auf unser Gespür für das je Eigene im Horizont dieser Mehrdeutigkeit und Komplexität verlassen müssen. Und das haben wir zu üben. Es braucht ein Vertrauen in das Hören auf die eigene innere Stimme. Eingebettet in eine Haltung des Respekts und der Wertschätzung allen Beteiligten gegenüber.

Dann haben wir es mit der Zunahme von Unsicherheiten zu tun. Jetzt ist es die Corona-Pandemie. Was wird als Nächstes kommen? Welche Folgen wird der Klimawandel haben? Was passiert, wenn autoritative Staaten Unruhe in den Weltfrieden bringen? Wie sicher ist unser Arbeitsplatz? Wie fragil ist unser Wirtschaftssystem? Wie leben wir mit Ungerechtigkeiten, mit der Spanne von arm und reich? Welche Auswirkungen kommen durch die Di-

gitalisierung auf uns zu? Das sind Fragen von ungeheurer Tragweite. Wie leben wir mit ihnen? Wie halten wir die Spannungen und Unsicherheiten, die aus diesen Fragen entstehen, aus? Was lässt uns trotzdem vertrauensvoll in die Zukunft blicken? Denn auch das brauchen wir, um authentisch zu leben: eine Hoffnung für morgen, eine Zuversicht für morgen.

Und noch eine Herausforderung enthalten diese Fragen: Welche Werte sollen uns in der Gestaltung eines guten Lebens leiten? Und welche Orientierungen führen uns in die Irre? Am Beispiel des Wertes der Nachhaltigkeit lässt sich ein großer Bewusstseinswandel der Menschen in unserer Gesellschaft feststellen. Hier tritt ein neuer Wert in den Fokus, der unser Handeln für die Zukunft ausrichten kann und wird. Oder schauen wir auf die Vergewisserung des Wertes und der Bedeutung von Demokratie für ein respektvolles und tolerantes gesellschaftliches Zusammenleben. Diese Werte, die wesentliche Bedeutung für das gelingende Miteinander der Menschen auf dieser Welt haben, gilt es zu finden und ins Bewusstsein zu heben. Weil es keine Instanz gibt, die diese Werte für alle Menschen setzt, ist ein Diskurs zu führen. Dies verdanken wir der Aufklärung, und es handelt sich um eine Stärke der deliberativen Demokratie. Dann bilden diese Werte den Rahmen, in dem der einzelne Mensch seinem Leben die konkrete Gestalt gibt.

Ein letzter Gedanke

Kehren wir zum Schluss noch einmal zum individuellen Ringen des einzelnen Menschen um seine Authentizität zurück: Wer sich auf ein authentisches, auf ein existenziell stimmiges Leben einlässt, lebt unsicher. Aber sein Leben wird dadurch auch spannend. Es wird lebendig. Lebendige Menschen sind entweder ein Ansporn für diejenigen, die sich von dieser Lebendigkeit anstecken lassen, oder eine Provokation für die nicht authentisch lebenden Menschen. Deshalb dürfen authentisch lebende Menschen nicht zwangsläufig auf Verständnis von anderen hoffen. Letztlich ist es ihnen auch nur bedingt wichtig, was andere denken, weil es ihnen wichtiger ist, der Stimme des eigenen Gewissens, der eigenen inneren Wahrheit, des eigenen inneren Weisheitssystems zu folgen als der äußeren Erwartung. Die hieraus entstehende Spannung gilt es auszuhalten und das eigene Maß zu finden. Es lohnt sich!

Ich möchte mit einem Gedanken von Hermann Hesse (2000, 176) schließen:

„Es gibt für Jeden keinen anderen Weg der Entfaltung

und Erfüllung als den der möglichst vollkommenen Darstellung des eigenen Wesens. ‚Sei Du Selbst‘ ist das ideale Gesetz (...), es gibt keinen anderen Weg zur Wahrheit und zur Entwicklung.“

Literatur

- Bauer E (2016) Verstehen als Existenzial menschlichen Daseins. Existenzanalyse 33, 1, 4–14
- Buber M (1949) Die Erzählungen der Chassidim. Zürich: Manesse
- Frankl V (1979) Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion. München: Kösel
- Hesse H (2000) Eigensinn macht Spaß. Frankfurt/Main: Suhrkamp
<https://beruhmte-zitate.de/zitate/697667-anne-sextton-put-your-ear-down-close-to-your-soul-and-listen-ha/> 13.11.2021
- Kolbe C (2019) Person–Ich–Selbst. Klärungen sowie existenzanalytische Anmerkungen zur Ich-Struktur. Existenzanalyse 36, 2, 4–11
- Kolbe C & Dorra H (2020) Selbstsein und Mitsein. Existenzanalytische Grundlagen für Psychotherapie und Beratung. Gießen: Psycho-sozial
- Längle A (1999) Authentisch leben. Menschsein zwischen Sachzwängen und Selbstsein. Existenzanalyse 16, 1, 26–34
- Längle A (2000) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle A (2016) Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas

Anschrift des Verfassers:

DR. CHRISTOPH KOLBE
 Borchersstr. 21
 D–30559 Hannover
c.kolbe@existenzanalyse.com
www.christophkolbe.de

**Besuchen Sie unsere eigene Homepage
für die Zeitschrift EXISTENZANALYSE**

WWW.EXISTENZANALYSE.NET

MIT INFOS ZUR ZEITSCHRIFT

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

ONLINE-ABONNEMENT

BESTELLUNG VON JAHRES-ABOS *

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

BESTELLUNG VON EINZELHEFTEN

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

Alle Preise inkl. Versand Europa

Die Umrechnung der Preise in Schweizer Franken erfolgt tagesaktuell

* Mitglieder der GLE erhalten die gedruckte oder online Zeitschrift kostenlos.

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

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

VOM ‚ICH IM WIR‘ ZUM ‚WIR DES ANDEREN UND FREMDEN‘ – UND ZURÜCK

Phänomenologische Aspekte und therapeutische Potentiale interkultureller Begegnung

GEORG STENGER

Sowohl die Tradition der Philosophie als auch jene der diversen Therapie-Konzepte kommen darin überein, dass sie, theoretisch wie praktisch, von „therapeutischen Grundzügen“ getragen sind. Mein Beitrag möchte diese Verbindung eigens hervorheben, zumal diese in der Philosophie meist übergangen wird. Gleichwohl, begriffliche Selbstklärungen auf der einen, praktisch vollzogene Gesprächsräume zwischen Therapeut:in und Patient:in auf der anderen Seite, unterscheiden sich, was Weg und Ziel anbelangt, gar nicht so sehr, wie man zumeist annehmen möchte. Therapien sind in diesem Sinn Unterstützungen, Beförderungen, ja Freisetzungen des Menschseins hinsichtlich seiner gesellschaftlichen wie individuellen Tiefenstrukturen. Nicht allein in der sog. westlichen Hemisphäre liegt dies auf der Hand, auch in (ost)asiatischen Kontexten erweist sich dieser Konnex als grundlegend. Mein Beitrag geht unter diesen Hinsichten einige Wegstrecken entlang, worin Topoi wie ‚Ich‘ und ‚Selbst‘, ‚Wir‘ und ‚Andere‘ resp. ‚Fremde‘, ‚Existenz‘ und ‚Sinn‘, ‚Situativität‘ und ‚Tiefenstrukturen‘ in ihren wechselseitigen Bedingungsformen und Konstitutionsprozessen zum Vorschein kommen. Bezugnahmen zu den Konzepten v.a. von Viktor E. Frankl und Kimura Bin möchten darauf hinweisen, dass diese Grundlagen und Einsichten von kulturübergreifender Relevanz sind.

SCHLÜSSELWÖRTER: Ich, Selbst, Existenz, Sinn, Wir, Fremderfahrung, Situation(sgeflecht), Zwischen

FROM THE „I IN THE WE“ TO THE “WE OF THE OTHER AND ALIEN” – AND BACK

Phenomenological aspects and therapeutic potentials of intercultural encounters

The traditions of philosophy and of various therapy-concepts agree that they are founded upon “therapeutic fundamentals”, theoretically as much as practically. My contribution wants to highlight this particular relationship, because it often is ignored in philosophy. Nevertheless, conceptual self-clarification on the one side, and practically implemented space of consultation between therapist and patient on the other side, do not differ as much as one might think when it comes to path and destination. In this sense, therapies are support, promotion, even liberation of the human being with regard to its social and individual depth structures. This is not merely evident in the so-called western hemisphere; it also proves to be fundamental in (East) Asian contexts. In this respect, my contribution follows a few stretches of the way on which topoi such as “I” and “self”, “We” and “others” pertaining to “foreign”, “existence” and “meaning”, “situativity” and “depth structures” emerge in their reciprocal forms of conditionality and constitutional processes. References to the concepts of Viktor E. Frankl und Kimura Bin wish to point out that these fundamentals and insights are of cross-cultural importance.

KEYWORDS: I, self, existence, meaning, We, alien experience, situation(al network), between

Einführende Problemskizze

Die westlich orientierte Philosophiegeschichte hat sich über Jahrhunderte hinweg neben dem „Subjekt“ vor allem am „Ich“ abgearbeitet, oder besser, durch dieses hindurchgearbeitet, bis es in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts zum „Selbst“ durchgebrochen ist, was zugleich bedeutete, dass die vor allem rational motivierte Zuschreibung von einer existential grundierten Zuschreibung abgelöst wurde. Spiegelbildlich, und weit vor Lacans „Spiegelstadium“, hat sich auf der „Objektseite“ des Ichs jener Topos herausgebildet, den man bis heute „System“ nennt, womit zugleich mehr oder weniger alle Wissenschaftsbereiche hantieren und woraus sie ihr „objektives“ und zugleich „evidenzbasiertes“ Selbstverständnis gewinnen. Im Zuge dessen trat sukzessive das Ich zugunsten einer „rein objektiv“ operierenden Wissenschaftlichkeit in den Hintergrund, wodurch es

Schritt für Schritt in Vergessenheit geriet. Seither ringt „das Ich“, da überherrscht von den Systemen jedweder Provenienz wie Gesellschaft, Politik, Wissenschaft, Technik, Ökonomie, Bildung, Familie usw. nach Atemluft, nach seinem „Sich-selbst-Erleben“, letztlich nach seiner „Selbst“-Berechtigung. Es scheint kein Zufall zu sein, dass im Maße dieser Verschiebungen „Therapieansätze“ auf den Plan getreten sind, die sich der grundsätzlichen, weil lebensförderlichen Bedeutung des menschlichen, sprich geistigen, seelischen und sinnlich-leiblichen Ichs erneut zuwandten. Man könnte daher mutmaßen, dass Therapien so etwas wie die Arbeit am Riss zwischen Ich und System darstellen, die es beide neu zu orten, zuzuordnen und zu verstehen gilt. Auch die Grundsituation aller therapeutischen Praxis ist davon gespeist, dass zwischen Therapeut:in und Patient:in, dieses Begriffspaar jeweils ‚be-handelt‘, nicht nur ‚verhandelt‘ wird.

Meine folgenden Überlegungen sind daher dem Umstand geschuldet, dass Philosophie – und dies von Anfang an – selbst schon von „therapeutischen Grundzügen“ motiviert war, und dass umgekehrt Therapien, sei es in theoretischen oder praktischen Hinsichten, philosophische Grundierungen oder zumindest Grundbezüge aufweisen. Dass dieses „Szenario“ im Laufe der etwa letzten 150 Jahre verschärft nach beiderseitigen Selbstklärungen suchte, macht ein erneut aufzunehmendes Gespräch zwischen Philosophie und Therapie mehr als attraktiv. Ein Blick über die europäisch-westliche Hemisphäre hinaus vermag diese historischen wie systematischen Zusammenhänge zu erweitern und damit auch zu vertiefen. Insbesondere in ostasiatischen Kontexten sind diese Verschränkungen beständig präsent.

Anhand einer phänomenologisch instruierten Herangehensweise, die die Konstitutionsprozesse zu beschreiben versucht – also *wie* man zu dem *wird*, was man „ist“ –, werde ich über mehrere Schritte hinweg und aufeinander aufbauend, vom „Ich *im* Wir“ über das „Wir des Anderen und Fremden“ zum Ausgangspunkt zurückkehren, der sich nun allerdings anders darstellen, weil verändert oder gar verwandelt haben wird. Anders gesagt: Nicht mehr wird „der Weg“ als Distanz vom Anfang bis zum Ende definiert, er wird auch nicht mehr allein von seinem Ziel her gesehen, sondern – und hier greife ich auf einen Spruch des altchinesischen Weisen Laozi aus dem „Daodejing“ (Kap. 64) zurück, wo es heißt: „Eine Reise von tausend Meilen beginnt unter deinem Fuß“ –, dass mit jedem Schritt der Weg, auf dem man geht, überhaupt erst miterstellt wird, ebenso wie der Gehende *als dieser* Gehende daraus erst hervorgeht. Es geht also um die aufzuzeigenden Erfahrungs- und Phänomengehalte, die ich mit der zugegebenermaßen etwas erratisch anmutenden Titelformulierung im Auge habe.

Mit Rückgriff auf den japanischen Psychiater Kimura Bin, der u. a. anhand des Topos „Zwischen“ (jap.: ‚aidagara‘) die Strukturen japanischer Subjektivität freigelegt und für ein anders gelagertes Therapieverständnis fruchtbar gemacht hat, möchte ich zudem unter Einbeziehung einiger Anmerkungen zur japanischen Sprache ebenso wie mit einigen Grundgehalten der (alt)chinesischen Philosophie, die bis heute nichts an Attraktivität eingebüßt haben, auf ein anders gelagertes Subjektverständnis hinweisen, was wiederum für ein inter-kulturell motiviertes Therapieverständnis und damit einhergehender Praxis eine erweiterte *Sinndimension* anbieten könnte.

Historisch-systematische Vorbemerkungen

– oder: Zur Veränderung und Handhabung der Grundbegriffe, im Sinne einer Art „Begriffsanamnese“

Hier ist zunächst auf die Begegnung und Veränderung der „Grundbegriffe“ und damit verbundener „Denkerfahrungen“ hinzuweisen. Anhand der Genese des Begriffs der „Person“, der griechisch-römischen Ursprungs auf „Maske bzw. „Persona“ zurückgeht und der noch bis in die aktuellen Debatten und Praktiken im Umgang mit der „Corona-Pandemie“ im wahrsten Sinn des Wortes „virulent“ bleibt, lässt sich zeigen, dass und wie sich an diesem Begriff der Streit zwischen Freiheit und Pflicht aufrechterhält. So man sich deren wechselseitiger Bedingtheit bewusst ist, wird nicht weniger als die „Rechtsperson“ in uns angesprochen: das Universale, genauer gesagt die Universalität *im* Konkreten spricht hier in uns und mit uns als das „Unteilbare“, sprich als „In-dividuum“. Person, Person-sein, das heißt und meint „(Hin) Durchtönen“, „Klingen/-lassen“, ist also eigentlich ein Klangphänomen. Vielleicht ist es eine der grundlegenden Diagnosebedingungen, wenn eine Patient:in (Leidende) zur Therapeut:in kommt, dass letztere diesen *Resonanzraum*, wenn auch und gerade noch ganz verborgen, verdeckt, verstrickt, verkantet, usw., anklingen spürt, um so „gestimmt“ ihr eigenes Klangregister, sprich Diagnose-Setting zum Einsatz zu bringen. Der Personbegriff bleibt gleichwohl in Geltung, er hat einen eigentümlich unbeschädigten Parforceritt durch eine nahezu 2000 Jahre alte Geschichte zurückgelegt, auch wenn er zwischendurch seine Pferde des Öfteren wechseln musste. Es war die Philosophie und stets in ihrem Schlepptau die Wissenschaften, die mit dieser Begrifflichkeit zugleich das grundsätzlich therapeutische Grundmotiv im Auge hatten. Schon Platon spricht davon, dass „Philosophieren sterben lernen“ bedeutet, d. h. „den Tod vermögen“, also „um den *Sinn* des Lebens *wissen*“, was wiederum anders im berühmt-berüchtigten Ausspruch „οἶδα οὐκ εἰδώς“ („Ich weiß, dass ich *nicht* weiß“) zu Wort kommt. Lange hin bis ins Hochmittelalter galt die „Philosophie“ als „Magd (ancilla) der Theologie“, bis schließlich mit der Renaissance die Neuzeit anbrach, wo wiederum Philosophie *und* Wissenschaft die Domäne übernahmen, jetzt mit den „Entdeckungen“ eines (neuen) mathematischen auf der einen und künstlerischen Denkens auf der anderen Seite. Schließlich sollte das Zeitalter der „Aufklärung“ in den Fokus treten, worin klar wurde, dass Menschsein heißt: „sich seines eigenen Verstandes zu bedienen“ (Kant u. a.), und nicht mehr den „Autoritäten“ hinterherhecheln, als ob

diese die Verwalter der Wahrheit wären, oder anders gesagt: „Wahrheit“ ist gar nicht zu verwalten, sondern jedes Mal neu zu finden und zu kreieren. Die „Person“ – stets flankiert vom Begriff des „Subjekts“ bzw. der „Subjektivität“ (dies wäre nochmals eine andere Schiene) – hat sich indes durchgetragen, ja vertieft, sieht sich „freigesetzt“, ja „unantastbar“, wenngleich lediglich auf zwei Pfeilern, der „Würde“ und des „Rechts“, aufruhend.

Aber warum ist diese Geschichte doch nicht zur Ruhe gekommen, wie das viele gehofft hatten? So schrieb Anfang der 90er Jahre Francis Fukuyama seinen Bestseller „Das Ende der Geschichte“¹, worin er dem vermeintlich ultimativen Siegeszug der liberalen Demokratie nach dem Ende des Ostblocks das Wort redete. Nun, meine Antwort mutet auf den ersten Blick vielleicht etwas einfach an: Dieses Paradigma war allein europäisch-westlich-amerikanisch gestrickt und hat zudem eine lange und bis heute anhaltende „blutige (Seelen)spur“ hinterlassen, die vom Zeitalter des sog. Kolonialismus² bis heute reicht.³

1. Vom „Ich“ zum „Selbst“⁴

Es ist auffallend, dass sich etwa mit Anfang, verstärkt dann Mitte des 19. Jahrhunderts in der Philosophie geradezu ein Begriffsumsturz vom „Ich“ zum „Selbst“ ereignete, der keineswegs zufällig vonstattenging: Die Philosophie „nach Hegel“ war davon gekennzeichnet, dass nicht mehr die großen (Denk)Systeme Leitfunktion innehatten, da die maßgeblichen Philosophen danach eher vom „Grundphänomen (des menschlichen Daseins)“ ausgingen, welche das Menschsein bestimmten und die es entsprechend zu entfalten galt: Bei K. Marx stehen Arbeit(swelt), Produktionsverhältnisse, *gesellschaftliches* Tätigsein im Vordergrund. Was früher noch als allem zugrundeliegendes „Wesen“ bezeichnet wurde (auch der „Gottesbegriff“), erfasst sich jetzt als *eine neue Tiefenstruktur*, von der her sich Menschsein fürderhin versteht, auch weil es sich darin konkret erfährt, sei es davon profitierend, sei es daran leidend. „Laboralismus“ im doppelten Sinne als „arbeiten“ und „leiden“ bringt einen „neuen Menschen“ hervor, eingebettet in ein soziales Grundverständnis, auch wenn sich dies verhärten und dogmatisieren wird, aber: Man „lebt“ fürderhin in dieser

Grundsituation, die nicht in Frage gestellt werden kann, es sei denn, durch eine erneute Revolution, die gar nicht anders kann, als alles umzugraben und umzuwälzen, bis hin zu den weitesten und tiefsten „Situationsringen“, in denen wir als Menschen leben.

Kierkegaard wiederum entwickelt ein neues Verständnis von „Glauben“ und zeigt, wie sich der Mensch angesichts des „Unendlichen“ zum Endlichen verhält und dadurch seines eigenen „Selbst-Verhältnisses“ gewahr wird. Ich zitiere die prominente Passage hierzu: „Der Mensch ist Geist. Aber was ist Geist? Geist ist das Selbst. Aber was ist das Selbst? *Das Selbst ist ein Verhältnis, das sich zu sich selbst verhält, oder ist das am Verhältnis, dass das Verhältnis sich zu sich selbst verhält; das Selbst ist nicht das Verhältnis, sondern, dass das Verhältnis sich zu sich selbst verhält.* Der Mensch ist eine Synthese aus Unendlichkeit und Endlichkeit, aus dem Zeitlichen und dem Ewigen, aus Freiheit und Notwendigkeit, kurz: eine Synthese. Eine Synthese ist ein Verhältnis zwischen zweien. So gesehen ist der Mensch noch kein Selbst.“⁵ Dies wird er auch niemals sein können, aber in der existentiellen Auseinandersetzung zwischen Glaube und Verzweiflung kündigt sich ein „Selbst“ an, das jegliches Subjekt, jegliches Ich zu unterlaufen sich anschickt. Kierkegaard zielt auf die Art und Weise, *wie* sich der Mensch zu seiner Endlichkeit verhält, so nämlich, dass er sich durchsichtig auf das Unendliche gründet. Ein Subjekt oder auch ein Ich hätte stets schon über sein „Gegenüber“, wie immer es benannt sein würde, – etwa Objekt, Es, Realität, Ding, Substanz, Welt, usw. – vorentschieden.

Bei Nietzsche schließlich, jenem Autor schöpferischer Prozesse, der Kreativität, der „Schaffenden Tugend“, der Perspektivierung und Selbstübersteigerung zugleich, stoßen wir im Kapitel „Von den Verächtern des Leibes“ seines „Zarathustra“ auf jene Passage, die den „Sinn von Selbst“ vielleicht am prägnantesten trifft: „Der Leib ist eine grosse Vernunft, eine Vielheit mit Einem Sinne, ein Krieg und ein Frieden, eine Herde und ein Hirt. (...) Ich’ sagst du und bist stolz auf dieses Wort. Aber das Grössere ist, woran du nicht glauben willst, – dein Leib und seine grosse Vernunft: die sagt nicht Ich, aber thut Ich. (...) Werk- und Spielzeuge sind Sinn und Geist: hinter ihnen

¹ Fukuyama 1992

² Wimmer spricht in diesem Zusammenhang vom „Kolumbussyndrom“, was zum einen bedeutet, dass hier einer im Namen der Wahrheit, des Glaubens, des „eigentlichen Menschseins“, usw. hinausfuhr, um zu bekehren, zum anderen, dass dies vor dem Hintergrund dreier stereotyper Zuschreibungen geschah resp. geschieht: „Das Fremde“ wird wahrgenommen als „barbarisch“ (anthropologische Differenz), als „exotisch“ („ästhetische Differenz“) sowie als „heidnisch“ (religiöse Differenz). vgl. Wimmer 1993, 34–37

Siehe das auch heute noch lesenswerte Buch von Said, *Orientalismus*, (dt. Ausg.), 2009

³ Dies reicht, um nur einige Stichworte zu geben, von der weltweiten „Flüchtlings“-Situation über die „globale Klimakrise“, bis – scheinbar kleinteiliger – zum „Streit um Rückgabe bedeutender Kultur- und Kunstschatze“, wo es nicht allein um Rechtsfragen, sondern vor allem um Lebens- und Seelenfragen der Menschen anderer Kulturen geht. Die gegenwärtige Debatte um das „Einsteinforum“ in Berlin spricht hier Bände.

⁴ Als Referenzautoren seien hierzu v. a. Phänomenologen wie Husserl, Fink, Sartre, Schütz, Rombach genannt.

⁵ Kierkegaard 1997, 13

liegt noch das Selbst. Das Selbst sucht auch mit den Augen der Sinne, es horcht auch mit den Ohren des Geistes. (...) Hinter deinen Gedanken und Gefühlen, mein Bruder, steht ein mächtiger Gebieter, ein unbekannter Weiser – der heisst Selbst. In deinem Leibe wohnt er, dein Leib ist er. (...) Dein Selbst lacht über dein Ich und seine stolzen Sprünge.“⁶ Blicke zuletzt auf Freud zu verweisen, der ebenfalls an einem ‚Grundphänomen‘ arbeitete, wo ein vorausliegendes ‚Ich‘ geradehin unterwandert wird. Sieht man genauer hin, so arbeitete auch Freud gewissermaßen vor-prädikativ, indem er zeigte, dass und wie im Grunde alles auf die Grundmotive Lust und Lustgewinnung zurückgeführt werden kann, ja muss. Libido und Sexus bilden eine eigene Grundstruktur, die sich auf alles bezieht und dabei eine Macht ausbildet, die sich sowohl im individuellen wie im sozialen Leben durchsetzt. Das menschliche Dasein ist durch und durch davon besetzt, obwohl, oder genauer, gerade weil es der Auffassung ist, vollkommen frei und autark zu sein, und dementsprechend überlebensstrategisch zu handeln.

Ich halte fest: Es sind die Tiefenstrukturen, in die der Mensch eingelassen ist, wovon her er sich wiederum versteht, weit bevor er als Subjekt oder Ich Stellung beziehen könnte. Diese Tiefenstrukturen eröffnen wiederum eine zuvor so nicht gekannte Pluralität, die sich auf mehreren Ebenen ausbildet und in mehreren Hinsichten zum Tragen kommt, was wiederum „das Selbst“ gleichsam beschreibt: anthropologisch, gesellschaftlich, sozial, schöpferisch, existentiell, sinnlich, leiblich, un-/unterbewusst.

2. Eröffnung, Freisetzung, Gelingen versus/und Verhärtung, Unterdrückung, Misslingen

Gleichwohl, es liegt geradezu auf der Hand: Der Entdeckung und Beförderung von Pluralität, d. h. von Lebens- und verbundener Welperspektiven „musste“ geradehin ein *jeweils* damit einhergehender Wahrheitsanspruch folgen, der bekanntlich nicht teilbar ist, daher auch potentiell zu „Weltanschauungen“ kondensiert(e), die ihre innere Offenheit und Lebendigkeit zu Gunsten einer Verhärtung und Deutungshoheit preisgeben, die später denn auch zu kriegerischen Auseinandersetzungen führen sollten.

Und dennoch, alle diese oben angesprochenen Konzeptionen haben eine eigene Überzeugungskraft, die so weit reicht, dass von jeder „Position“, jedem Ansatz aus die jeweils anderen mitaufgenommen sind, wenn auch mit der nicht unerheblichen, ja einschneidenden, weil auf Ganze gehenden Beschränkung, dass diese sodann lediglich im Lichtkegel der jeweils eigenen erscheinen können

und ihr Dasein entsprechend fristen. Aufsässiger noch erweist sich der Umstand, dass die angesprochenen Tiefenstrukturen und Grundphänomene auf Augenhöhe oder eben verkantet und inadäquat aufgenommen bzw. gelebt werden, was schließlich zu einem gesunden oder kranken Dasein führt. Treten die Ansätze auf der Makroebene als „Entlarvungs- und – vice versa – als „Befreiungstheorien“ auf, so auf der Mikro- oder Individualebene als „therapeutisch“ angelegte Praktiken, die selbst wiederum theoretisch unterfüttert sind. Letztlich zielen aber alle Therapien nicht allein auf das Individuum, sondern damit verbunden auf ein adäquateres, verbessertes und zukünftig orientiertes Verhalten und Handeln des Menschen und damit der menschlichen Gesellschaft/en.

Zusammenfassend gesagt: Therapien sind in diesem Sinn Unterstützungen, Beförderungen, ja Freisetzungen des Menschseins hinsichtlich seiner gesellschaftlichen *wie* individuellen Tiefenstrukturen. Jedenfalls zielen sie darauf. Ob es gelingt, liegt nicht allein im Ermessen von Therapeut:in und Patient:in, sondern an dem „Freiwerden“ und Sich-Öffnen der Tiefenstrukturen, ein Prozess, der das Gespräch zwischen beiden und damit auch beide trägt.

3. „Existenz“ und „Sinn“

Auffallend sodann – ich mache einen Sprung – setzt mit Beginn der 20er Jahre des 20. Jahrhunderts der Versuch einer „Untergrabung“ rein formal-rationaler Philosophien ein, mit der „Entdeckung“, dass diesen klassischen Denkformen „existenziale“ Grundstrukturen des Menschseins vorausgehen. Prominent hervorzuheben sind hier Jaspers, Heidegger, Sartre, u. a., auch Merleau-Ponty, der an einer leiblichen Verankerung jedweder Existenz interessiert ist. Im Weiteren ist damit geradezu unmittelbar die philosophische Frage nach der „Situation“, und was es mit dieser auf sich hat, gestellt. Direkt damit verbunden tauchte prominent der „Sinn-begriff“ als neue *Wegführung* auf, und nicht erst als Ziel. „Logo-Therapie“ verstehe ich daher durchaus im Anschluss an besagte Philosophie-Tradition als Therapie-Ansatz aus dem „Geiste existential-situativ verankerter Sinndimension“, wogegen Viktor Frankl vielleicht gar nicht so viele Einwände gehabt hätte, wenn er die logo-therapeutische Tätigkeit als „Heilung durch Sinn“ beschreibt.⁷ Jedenfalls würde ich seinen so prägnanten wie erhellenden Ausspruch „Neurose heißt: den Sinn nicht gefunden (haben)“, nicht allein als eigenen Ansatz gegenüber Freud, Adler u. a. hervorheben, sondern als Praktischwerden des soeben beschriebenen geschichtlichen Erbes philosophischer Selbstverständi-

⁶ Nietzsche 1980, 39–41

⁷ Frankl 2018, (Zitate hieraus)

gung.⁸ Dass Frankl offenkundig noch am „Willen zum Sinn“ festhält, erscheint mir zwar zu Recht kritisch gegen einen „Willen zur Macht“, „Willen zum Willen“, „Willen zur Lust“ usw. gewendet, gleichwohl – so wäre zu fragen – hat, gehe ich vom „Willen“ aus, nicht schon ein oder das „Ich“ Platz genommen, um überhaupt wollen zu können? Beim „Klettern“, so Frankl, der bekanntlich ein leidenschaftlicher Kletterer war, „gibt es nur einen Rivalen: man selbst!“

Sehr anders – und damit unternehme ich einen weiteren Schritt nach Ostasien – sieht dies etwa Nishida Kitaro, der Begründer der sog. „Kyoto-Schule“ und „Vater“ der modernen japanischen Philosophie. In seinem Erstlingswerk von 1911, „Über das Gute (jap. Zen no kenkyû) – Eine Philosophie der Reinen Erfahrung“⁹ bedient sich Nishida eines im westlichen Denken nicht bekannten Terminus der „handelnden Anschauung“ im Unterschied zur „intellektuellen Anschauung“ bei Fichte, womit er ein Zugleich von „Sinnlichkeit und Intellekt“ vorschlägt, welches eine leiblich verankerte Handlung indiziert, die wiederum auf eine „Logik der Praxis“ vorausweist.¹⁰ Mit der „handelnden Anschauung“ führt Nishida ein ursprüngliches Praxismoment ins Feld, worin dimensionale Erfahrung mit der individuellen Erfahrung Hand in Hand gehen.¹¹ Damit einher geht zugleich ein „Selbstloses Selbst“, welches darauf „vorweist“, dass ein Ich oder Selbst allererst aus dem Vollzugsgeschehen jeweiliger Handlung hervorgeht.¹² Es ließe sich hier – an diesem Beispiel – ev. von einem „Kletter-Selbst“ sprechen. Gleichwohl, so würde ich vorschlagen, ist Frankls Ansatz wiederum gar nicht so weit von Nishidas’ entfernt, wenn er davon spricht, „Ja“ zu und in jeder „Situation“ zu sagen, wie prekär, ausgesetzt, ja aussichtslos auch immer sie sich darstellen mag.¹³

4. Existenzphilosophie und „Situationsbegriff“ *Exklusivität der Situation?*

Insbesondere die Tradition der Existenzphilosophie hat sich dem *Phänomen der Situation* angenommen. Dies hängt damit zusammen, dass es dort vor aller Erkenntnisweise um die Existenz- und Daseinsweise geht, die allem Erkennen zugrunde liegt. »Existenzphilosophie« entsteht, um es so zu sagen, da, wo das »Ich« als archimedischer Punkt Risse und Abgründe in sich entdeckt, die es nicht länger mehr als »reines Ego« bestehen lassen können. Dies trifft für das transzendente ebenso wie für das

empirische Ego zu. In diesem Sinne liegt das Bestreben der Existenzphilosophie jenseits des Duals »(rationales) Subjekt« und »Lebenswelt«. Die Existenzphilosophie erfährt und zeigt den Abgrund und die Abgründigkeit aller Begründung, und damit auch die Grenze aller Begründungsphilosophie. Das heißt nicht, dass sie sich nicht mehr um Begründung bekümmert, im Gegenteil, sie möchte dem »Grund«, den man gewöhnlich voraussetzt, im wahrsten Sinne des Wortes »auf den Grund gehen«.

So sind die Existenzphilosophen, allen voran Heidegger, Jaspers und Sartre, von Anfang an davon ausgegangen, dass Menschsein immer „Sein in Situationen“ heißt. Man wusste zwar um die Nachträglichkeit jeglichen „Ego-Begriffs“, aber man hat die sich dabei auftuende Chance, das „Ich“ (resp. das Ego, das Subjekt) hinsichtlich seines Konstitutionsganges, seines Konstitutionsgeschehens anzugehen, nicht erkannt. Dies kommt u. a. darin zum Ausdruck, dass man das „In-Situation-sein“ negativ bestimmte. Die „Situation“ war es, was es zu überwinden galt, und so konnte denn auch der Begriff des „Transzendierens“ zu einem existenzphilosophischen Hauptbegriff werden.

Jaspers stellt dem alltäglichen Dasein die Situation der „Grenzsituation“ (Leiden, Kampf, Tod, Schuld, etc.) gegenüber, die den Menschen zwar immer schon bestimmt, die er aber nicht eigens ergriffen hat. Erst durch einen existentiellen Durchbruch erbringt sich das autonome Wesen des Menschen, das sich vor allem in Handlung und Tat bekundet. Auch Sartre ging es um die Freiheit des Menschen, die er allein durch die Freiheit des Neinsagens (der Nichtung) zum „An-sich-sein“ aller Wirklichkeit gewinnen kann. Das „An-sich“ situativer Gegebenheiten muss „genichtet“ werden, um, indem alles Bestehende überstiegen wird, daraus als autonomes Wesen hervorgehen zu können. Es gilt, die Wirklichkeit zu seiner zu machen, wodurch alles zur Situation des „Für-mich“ wird. Die dialektische Disposition von Für-mich-sein und An-sich-sein stellt die nicht hintergehbare Situation dar; dem „zur Freiheit Verurteiltsein“ ist nur durch das „Engagement“ zu begegnen, welches jedes Dasein letztlich zum „projet“ seiner selbst verpflichtet. Auch „Das Für-Andere-sein“ bleibt an diesen Entwurfscharakter des Daseins rückgebunden.¹⁴ Heidegger schließlich war es, der das Dasein als »hermeneutische Situation« erfasst hat, d. h. als den eigentlichen Seinsvollzug des Daseins selber, genauer gesagt als konstitutive Voraussetzung allen Verstehenkönnens. Seine Analysen haben gegenüber jenen von

⁸ Wurm 1986. (Zitate hieraus)

⁹ Nishida 1990, 2. Aufl., übers. u. eingeleitet v. Pörtner

¹⁰ Genauer gesagt wird dieser Terminus in Nishida, 1999 näher und grundlegend expliziert.

¹¹ Sh. hierzu Stenger 2021, Kap. Dimension/Dimensionen 521–560

¹² Sh. hierzu Stenger 2021, Kap. Japanische Denkmodelle, 532–541

¹³ Vgl. hierzu einige Passagen in Frankl, Wer Sinn sucht, findet Heilung, Vorträge und Gespräche 1956–94

¹⁴ Siehe diese Sartre’schen Begriffsformeln in Sartre, 1994, insbes. „Zweiter Teil: Das Für-sich-sein“, 163–401, und „Dritter Teil: „Das Für Andere“, 405–748

Jaspers und Sartre den Vorzug, dass sie den konstitutiven Bedingungs Zusammenhang von „Situation“ und „Welt“ aufweisen. Ja, die hermeneutische Situation *ist* das Dasein *als* „In-der-Welt-sein“. Damit nun aber das Dasein sich als „Fundamentalontologie“ erweisen kann, ist es notwendig, die bislang selbstverständliche Sichtweise von Erkenntnis-subjekt und Wirklichkeitsobjekt als abgeleitet und nachträglich aufzuzeigen. „Erkennen“ wird vom „Seinsverständnis“ der Sorgestruktur unterlaufen, das sich näherhin in der „Entschlossenheit“ des Daseins zu seinem eigensten „Seinkönnen“ darstellt. Der „Entwurf-Geworfenheits“-Charakter des Daseins umschreibt die Grundsituation des Daseins. Darin einbehalten, wengleich der Auslegung bedürftig, zeigt sich der Erschließungscharakter bzw. die „Erschlossenheit“ des Daseins. Das, wovon sich die Eigentlichkeit des Daseins abhebt, jenes „Zunächst und Zumeist“, jenes „man“, jene „Uneigentlichkeit“, erweist sich so gewissermaßen als „Noch-nicht-Situation“, das heißt, dass erst im Ergreifen der je eigenen Möglichkeiten die Situation zur Situation wird. Erst die „Existenzialität“ des Daseins im ganzen Umgriff ihres „In-der-Welt-seins“ macht die Situation zur „Situation“.

Nimmt man einmal diese drei Protagonisten zusammen, bei allen Differenzen, die keineswegs eingeebnet werden sollen, so fällt eines auf: Erst durch den Schritt in die Existenz und Eigentlichkeit eröffnet sich die Situation in ihrer konstitutiven Kraft. Dementsprechend muss die Alltäglichkeit als zu transzendierende erscheinen, da sie nur als Faktum in all ihrer Stumpfheit und Verfallenheit hingenommen wird. Dass die „Alltagssituation“ selber schon Situationscharakter hat, dass diese Situativität der alltäglichen Lebenswelt selber ein ganzes Situationsgeflecht aufspannt, welches selber wiederum in weitergreifende Situationen eingebunden ist, und dass all dies in seiner konstitutiven Gesamtleistung Sinn macht, so dass es nichts gibt, was nicht schon „Situation“ wäre, auch das ganz Gewöhnliche nicht, dies bleibt dem Existenzdenker verschlossen. Für Heidegger indes notwendig, da er ja seinen Entwurf und Durchbruch gerade *gegen* diese Alltäglichkeit erst gewinnt. Der „Existenzialist“ sieht zwar die konstitutive Situativität allen Daseins, er verkürzt diese aber auf die „heroischen“ Extrempositionen der „Grenzsituation“, des „projets“ und der „Eigentlichkeit“. Als Konsequenz antwortet ihm die Situation als ‚pathische‘, d. h. sie – d. i. das konkrete Dasein – leidet selber unter dieser Unterdrückung. Der pathische Stil, das weltverbessernde Pathos, die ihr „Besserein“ aus dem Vergleich mit der zu überwindenden Alltagssituation erhalten, werden so zum Erkennungszeichen des Existenzialismus. *Dieser* leidet unter der „Situation“, die er selber, schon als Konzept, hervorgebracht hat. D. h., dass er die „Situation“

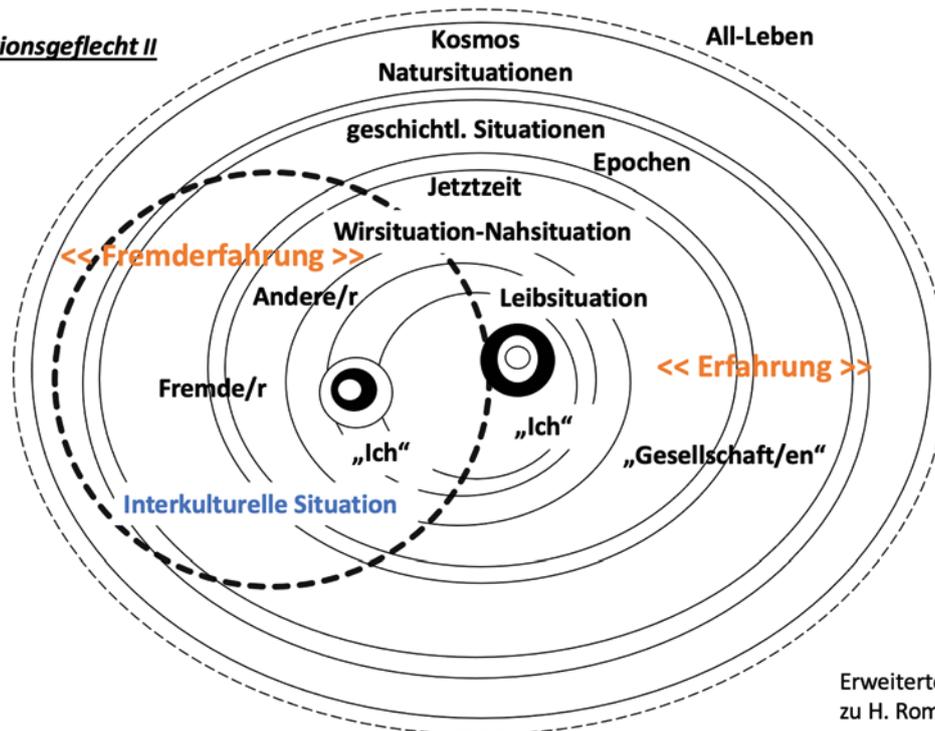
nach außen verlagert, um gegen dieses „Aussen“ das Eigentliche der Innenverfasstheit ins Feld zu führen. Genau dieses »Aussen« meldet sich aber dann »innen« als nicht bewältigte Situation, wogegen das existenziale Dasein aufzustehen hat. Diese Gegenstellung der Situation macht die existenziale Situation in ihrer Selbsterfahrung zur »leidenden« Situation. Der »Existenzialist« leidet an der Welt, aber genau dieses Leiden macht die Welt zur Leidenswelt, an welcher die Existenz arbeitet. Wie vielleicht nirgends sonst leuchtet einem hier die gemeinsame Etymologie von »Leiden« und »Arbeiten« (laborare) ein. Trotz aller Kritik an den existenzialen Konzeptionen, vornehmlich hinsichtlich ihrer Darstellung der Situation als „besondere“, ja „exklusive Situation“, gilt es doch festzuhalten, was durch diese Denkepoche für den weiteren Fortgang des Philosophierens gewonnen wurde: 1. Das Erkenntnissubjekt (also auch das „Ich“) ist nicht erst ein konstituierendes, sondern dem zuvor auch schon ein konstituiertes. 2. Mögliche »Erkenntnisinteressen« fußen selber schon auf konkreten Daseinsentwürfen und -vollzügen, möchten also die „Lebenswelt“ in ihrer realen und gelebten Existenzialität aufzeigen und sie nicht einer „Rationalität“ anheimstellen, welche die Lebenswelt auf ein „vorprädikatives Etwas“ reduziert. 3. Philosophie und Wissenschaft bleiben nicht länger mehr „Theorien“, die je nach Bedarf zur Anwendung gebracht werden, sondern sie stehen von Anfang an hinsichtlich ihrer lebensweltlichen, humanen, ethischen und vor allem auch existenzialen Relevanz in Frage. Was leisten also beide für die Menschheit? Was versteht man unter dem Menschen in seiner konkreten Existenz und nicht allein als Erkenntnissubjekt? 4. Die „Situation“ avanciert zum phänomenologischen Feld, auf dem Subjekt und Individuum ihr eigentliches Dasein, ihre Existenzialität *zur Erfahrung* bringen. Es wird zwar die Konstitutionsbedingung der Situation erfasst, es wird aber nicht gesehen, dass die Situation und *das* „In-Situationen-sein“ ein dynamisches und sich vielfältig auszeichnendes, ja steigendes Geschehen ist. Anders gesagt: Das Transzendieren der Situation ist selbst ein Strukturzug des situativen Geschehens, es gehört konstitutiv zur normalen Arbeit der Situation an der Situation. Wird dieses konstitutive Geschehen nicht in seinem Hervorgang erfasst, so rutscht man in eine Art „Wertehierarchismus“ ab, wie er in den Differenzen von Existenz und Dasein (Jaspers), Für-mich-sein und An-sich-sein (Sartre), Eigentlichkeit und Uneigentlichkeit (Heidegger) zur Darstellung kommt. Und dennoch, das *existenziale* Denken bleibt in Geltung und man kann im Grunde nicht hinter es zurückgehen; versteigt es sich indes zu einem existenzialistischen, wird es in einem doppelbödigen Sinn „exklusiv“ und bleibt, wenn überhaupt, nur ganz wenigen vorbehalten.

den werden kann. Das Geschehen im Zusammenhang mit COVID-19 derzeit trifft mich leibhaftig, und wen es nicht leibhaftig trifft, den betrifft es nicht wirklich. Der Individualleib erfährt sich eingelagert in einen Sozialleib, wodurch wiederum sprachspezifische, kulturelle und auch religiöse Felder angesprochen und aufgerufen werden, die einen angehen und betreffbar machen. Das Ganze ist ein einziges simultanes Geschehen, das über Innen- und Außensituationen in eine jeweils konkrete Situation hineinvermittelt wird. Aber dies befindet sich stets in einem strukturalen Aufbau- und Bewegungsverhältnis, worin jede Einzelsituation mit der Situation der Gesamtwelt auf eine je bestimmte Weise vermittelt ist. „Die Welt“ – das meint hier in sich gegliederte und bewegte Situationsimplikationen – *besteht* nicht, sie *geht* uns *an*, und in diesem Uns-Angehen erzeugt sie eine Dynamik, die uns nicht nur feststellt, sondern die ständig an uns arbeitet, die uns konstituiert. Dieses (ontologische) Dynamisierungsgeschehen, welches das eigentliche Grundgeschehen von Welt- und Selbsterfahrung ist, lässt jeden in seine Welt hinein aufgehen, oder besser gesagt: Das Aufgehen dieses Geschehens ist der „Aufgang von Welt“. Noch einmal anders: Die Welt *ist* nur *im Kommen* und darin oder daraus wird jeder geboren. Nicht der Mensch bewegt die Situation und die Welt, sondern diese *bewegen* ihn. Die Subjektivität ergibt sich, genauer sie geht hervor aus der situativen Bewegtheit, als welche die Welt kommt und aufgeht. Das über die Situationen vermittelte Geschehen *ist* das Aufgehen von Welt. Man muss das Sprengende des Gedankens, der Phänomenstruktur, sehen: Die Dynamik ist das „ontologisch“ Grundlegende, und dies zeigt sich jeweils konkret und von der Sache her, das heißt „im Phänomen“. Die gesamten Grundbefindlichkeiten des Daseins (Angst, Langeweile, Stimmung, Freude, Trauer, Mut, Glück etc.) erweisen sich etwa als phänomenologisch ausweisbare Situationskonstellationen von Nah- und Fernsituationen, Innen- und Außensituationen in ihrer jeweiligen Weise des Anrückens, ihres Kommens und Gehens. Anders gesagt: Situation, Welt und „Ich“ gehen im wahrsten Sinne des Wortes *auseinander hervor*. „Die Konsequenz der Situationen ist die Situation der Situation. Die Konsequenz bin ich selbst. Das Ich springt aus der Situation als das Erlebnis der Konsequenz der Situationen hervor. Dies ist die Nachgängigkeit des Ich, das sich *aus* der Situation empfängt, d. h. ein Konstitut, nicht ein Konstituens der Situation ist. Ich bin: die Situation.“ (Rombach 1987, 161) Ebenso, so könnte man hinzufügen, wie ich das „In-der-Welt-sein“ bin, aber eine je konkrete und gestaltete, situativ vermittelte Welt, *als* die ich aufgehe, nicht *in* der ich aufgehe. Der Aufgang der Welt kommt aus ihrem dynamischen Angang, der wiederum

zeigt, dass „Welt“ das ist, was aus sich selber hervorgeht. Das „Selbst“ geht selber aus sich hervor, und darin liegt ja der schon bei Kant angezielte Sinn der Welt, in ihrer Autonomie und Selbstklärung. Nur dass sie dort als „transzendente Idee“ verharret, die jetzt in ein ganz konkretes, phänomenologisches Geschehen überführt wird. „Welt“ gestaltet sich selber, geht als ihre jeweils eigene Selbstgestaltung hervor, Freiheit ist nicht, auch nicht als gedachte, sie entsteht und geht hervor, und nur deshalb können wir uns überhaupt als Freiheitswesen erleben und empfinden. Die Analyse der Situation als einem „Grundphänomen“, auf die ich hier ausschnittsweise eingegangen bin, lässt folgende Aspekte festhalten: „Situation“ ist nicht mehr bloß als „Lage“, „Gegebenheit“ und dergleichen angesetzt, sondern dem voraus, wesentlich vielschichtiger und damit auch lebendiger verstanden: a) die *Bewegtheit* und auch *Dynamik* der Situation, b) *Vielstufigkeit* und *Mehrdimensionalität* und darin deren jeweils *konkretes Verhältnis* zueinander (wechselseitige Interpretation), c) es wird möglich, die klassischen Zuschreibungen von Ich-Anderer, Ich-Du – er, sie, es, Ich–Wir, Andere/r, Fremde als situativ verankerte Vielschichtigkeit zum Sprechen zu bringen.

Nicht alle „Strukturzüge“ und Begriffe, die auf Folie I aufgeführt sind, konnte ich hier eigens ansprechen, aber ich hoffe dennoch, dass die Intention meiner Überlegungen deutlich geworden ist, und die geneigten Leser:innen mögen hier und da einiges ergänzen oder auch weglassen. Die bisherigen Analysen möchten jedenfalls dazu dienen, das „Ich-Sein“ nicht schon als Ausgangspunkt zu verstehen, sondern dem voraus auf die grundsätzliche Situativität aufmerksam zu machen, die allererst ein „Ich“ in seinem situativen Eingebettetsein ersichtlich werden lässt, aus dem es realiter auf sich zukommt. Therapeutisch relevant wird dies, wenn die wechselseitigen Konstellationen und Antwortgeschehen sich verstricken und dadurch der *Sinnspuren* verlustig werden, weil sie diese in sich „einhausen“ und dadurch einer „agilen Gesellschaft“ gegenüber in die Defensive zwingen, was allererst den „Aufschrei“ eines verwundeten Selbst nach sich zieht. „Therapie“ kann, ja muss – wie es Frankl geradezu diagnostiziert hatte – mit guten Gründen als „Heilung durch Sinn(angebote)“ verstanden werden, was wiederum bedeutet, dass die „Existenztherapie“ gesprächsweise zumindest in diese situativ-lebensmäßigen Verstrickungen und Blockaden im wahrsten Sinne des Wortes „hineingeht“, um gerade dadurch das „Ich“ auf sein tieferliegendes „Selbst“ hin zu öffnen, was schon erste Schritte von „Heilung“ als eigene Wegfindung in Aussicht stellt. Anders gesagt: „Authentizität“ mag durchaus ein hohes Gut durchlichteter Selbstheit sein, solange diese aber „auf sich“ in Differenz zu einem „Wir“ bezogen bleibt – mag

3) Situationsgeflecht II



Erweiterte Fassung (2),
zu H. Rombach, 1987, S. 409.

es sich dabei um Familie, Freundschaften, Gruppen, Gesellschaft, Sprachen, Kulturen und anderes mehr handeln –, arbeitet sie gerade entgegen ihrem „eigentlichen“, persönlichen Wunsch nach Selbstständigkeit und Daseinsfülle. Der hohe Wert authentischen Selbstseins, der durch eine besondere Eigentypik hervorsteht und brilliert, läuft dann Gefahr, sich von anderen abzusetzen oder gar abzuschneiden, obwohl es die positive Kraft der Unterscheidung und Besonderheit stets begrüßt. „Sinn“, so die These, verliert sein eigenes, gleichsam inkorporiertes „Wir“ im Maße dieser Absetzungen.

2. Zum „Wir des Anderen und Fremden“, oder: „Fremderfahrung“

War es schon Husserls phänomenologische Grundeinsicht, dass wir, um dem „Wahrnehmungsglauben der Geradeauseinstellung“, also der sog. Realität und Empirie in ihrem bloßen Gegebensein, d. h. auch einem gewissen „Dogmatismus der Wahrnehmung“ nicht aufzusitzen, vor diesen zurücktreten müssen, d. h. „Epoché üben“ müssen, um die spezifische Korrelation von Subjekt- und entsprechender Objektseite zu erhalten, also die jeweilige *Weise* der Gegebenheit, so hat B. Waldenfels diese Einsicht als „einen Prozess“ präzisiert, „in dem *Sachgehalt* und *Zugangsart* unauflöslich miteinander verschränkt sind.“¹⁶ Das heißt, die transzendentalphilosophische Einsicht

Kants, wonach Methode gleich Sache bedeutet, wird ernst genommen, zugleich aber auf ihre *je spezifische* Methoden- und Sachproblematik hin erweitert und vertieft. „’Anders wahrnehmen ist Anderes wahrnehmen’, heißt es lapidar bei Levinas.“ (ebd) Bezüglich einer Thematisierung des Fremden wird man daher nicht an einer Phänomenologie der *Fremderfahrung* vorbeikommen. Denn „’Erfahrungen machen’ heißt etwas durchmachen und nicht etwas herstellen. (...) Erfahrung bedeutet dem (Denken von Empirismus und Rationalismus) gegenüber einen Prozess, in dem sich Sinn bildet und artikuliert und in dem die Dinge Struktur und Gestalt annehmen. Die Phänomenologie hat es, wie es bei Merleau-Ponty heißt, mit einem Sinn in *statu nascendi* zu tun und nicht mit den Gegebenheiten einer fertigen Welt.“¹⁷

1. Ich werde daher das Phänomen der Fremderfahrung hinsichtlich seiner generativen und genealogischen Grundmotive angehen, die u. a. zeigen, inwiefern und auf welche Weise Fremderfahrung zur Fremderfahrung *wird*. Waldenfels hat vor dem Hintergrund der „Heimwelt-Fremdwelt“-Untersuchungen Husserls wie auch jener Merleau-Pontys zur „Interkorporeität“ etc. grundlegende Analysen vorgelegt, von denen ich einige markante Aspekte ansprechen möchte.¹⁸ Schon das Wort ‚Interkulturalität‘ benennt eine Zwischen-sphäre, in der der intermediale Charakter von Eigenem und

¹⁶ Waldenfels 1992, 19
¹⁷ Waldenfels 1997, 19
¹⁸ vgl. Waldenfels, 2006

Fremdem und zugleich die Scheidung in Eigen- und Fremdkultur zum Vorschein kommen. Wie immer man die Universalisierungs- und Globalisierungsbestrebungen verstehen mag, sie „setzen eine Fremderfahrung voraus, die sie niemals einholen“ (Waldenfels 2006, 111) können. Eigenes und Fremdes sind keine festen Größen, sondern entspringen einem Prozess der Ein- und Ausgrenzung, der sich auf unterschiedlichen Ebenen bekundet. Zum einen macht er mit dem „paradoxen Charakter“ der Fremderfahrung bekannt, „einer Zugänglichkeit des Unzugänglichen, einer Zugehörigkeit in der Nichtzugehörigkeit, einer Unverständlichkeit in der Verständlichkeit“, was genuine Züge der Fremderfahrung benennt, in der sich jeder „Bezug [zugleich] als Entzug dar(stellt).“ (ebd 115f)

2. Zum anderen zeigt das Phänomen der „Verflechtung von Eigenem und Fremdem“ (ebd 117f) einen Prozess, der über verschiedene Fremdheitsstile und Fremdheitsgrade generiert und der nicht auf einen gemeinsamen Nenner gebracht werden kann. Um nun dieser genuinen Fremderfahrung näher zu kommen, unterscheidet Waldenfels drei „Grade der Fremdheit“.¹⁹ Die „*alltägliche* und *normale* Fremdheit“ („Fremdheit I“) wäre etwa darin zu sehen, dass uns etwas fremd anmutet oder einfach nur anders ist als wir, sei dies der Nachbar von nebenan oder die andere Stadt, die wir besuchen. Entscheidend ist, dass uns diese Fremdheit *innerhalb* eines „Vertrautheitshorizontes“ begegnet, der dafür verantwortlich zeichnet, dass wir durch diese Fremdheiten nicht aus unserer gewohnten Lebenswelt und Ordnungsform katapultiert werden. Davon unterschieden wird eine „Fremdheit II“, die „*strukturelle* Fremdheit, die all das betrifft, was außerhalb einer bestimmten Ordnung anzutreffen ist, so etwa die fremde Sprache, die wir nicht verstehen, das fremde Ritual oder selbst nur der Ausdruck eines Lächelns, dessen Sinn und Funktion uns verschlossen bleibt, oder ein vergangener Zeitgeist, der uns nichts mehr sagt.“ (Waldenfels 1995, 615) Hier wird vor allem der Entzugscharakter betont, der in aller Fremderfahrung wohnt. Schließlich steigert sich die Fremdheitserfahrung zur „*radikalen* Fremdheit“ (Fremdheit III), die allerdings die wichtigste Stufe darstellt. Denn ihr Hauptaugenmerk liegt in dem „*Überschreiten*“ einer Ordnung, in dem, was „außerhalb“ jedweder Ordnung ist, und daher auch das „Außer-ordentliche“ genannt wird. Gleichwohl bleibt es rückbezogen auf bestimmte Ordnungen, worin sie sich eben unterscheidet von einer „absoluten und tota-

len Fremdheit“, die ihre Bezüglichkeit und daher überhaupt ihre Erfahrungsmöglichkeit preisgeben muss. So lässt sich „das radikal Fremde (...) nur fassen als Überschuss, der einen bestehenden Sinnhorizont überschreitet. (...) Eine fremde Sprache, die ganz anders wäre als die eigene Sprache, würde aufhören, eine fremde zu sein; sie würde als bloßes Geräusch den Bereich möglicher Verständigung hinter sich lassen.“ (Waldenfels 1995, 616) Diese, Waldenfels nennt sie „Steigerungsgrade des Fremdseins“, führen sozusagen in das *Erfahren* der Fremdheit selbst hinein, sie zeigen die unterschiedliche Dimensionierung der Fremdheit. Vor allem aber wird deutlich, dass „Fremdheit“ nicht einfach ein Topos ist, sondern ein *Erfahren*, welches in steigendem Maße zeigt, *wie* Fremdheit sich konstituiert. Wir stehen nicht noch einmal neben dieser Erfahrung, um sie beurteilen zu können, sondern wir werden nur insoweit Erfahrene des Fremden, inwieweit wir diese Fremderfahrungen realiter erbringen und von dieser angegangen werden. Dies fordert von uns eine, wie Merleau-Ponty sagt, „Denkweise, (die) eine Wandlung unserer selbst abverlangt (...) es geht darum, zu lernen, wie man das, was unser ist, als fremd, und das, was uns fremd war, als unsriges betrachtet.“²⁰ Entscheidend also und für die innere Differenzierung bzw. Klärung der Fremdheit unabdingbar ist das *Erfahren* selbst, das nur aus und in der Konfrontation und Herausforderung von Eigenem und Fremdem erfassbar wird. Genauer müsste man sagen: das einen *als* diese Herausforderung erfasst und trifft. So kommt es, dass beide nicht gegeneinander aufzurechnen und in symmetrischen oder auch analogen Kategorien zu fassen sind. Gleichwohl bleiben sie sich nicht gänzlich entzogen, weshalb sie sich in einer „Asymmetrie“ begegnen. Dieser vor allem von Levinas übernommene Begriff, der auf die Unmöglichkeit aufmerksam machen möchte, den Anderen und Fremden weder „von außen“ noch ihn so sehen zu können, wie er sich oder gar mich sieht, zeigt das eigentümliche Zwischen, ein Weder-Noch von Symmetrie und Nichtsymmetrie, von Vergleichbarkeit und Unvergleichbarkeit. So wie ich den Anderen sehe, entspricht keineswegs der Sichtweise, wie der Andere mich sieht. Über dieses gegenseitige Nichtsehenkönnen gibt es keine übergeordnete Sichtweise mehr. Da bleibt nicht nur ein Rest, da bleibt ein radikales Entzogensein. Gleichwohl gibt es eine „Präferenz des Eigenen“ (Waldenfels 1997, 74), ohne die gar keine Unterscheidung möglich wäre.

¹⁹ Sh. Waldenfels 1997, 35 ff; vgl. auch 66–84, hier 59 f; 1995, 611–620

²⁰ Zit. nach Dammann 1991, 15

3. Es herrscht also eine unüberbrückbare Asymmetrie vor, die uns auch als Einzelnen schon betrifft, und die zuletzt gar in ein „Fremdwerden der Erfahrung selbst“ mündet. Nach Waldenfels zeigen sich diese Phänomenkonstellationen überall, im inter- und intrapersonalen wie im inter- und intrakulturellen Zusammenhang. Es gibt eine interne und externe Fremdheit: „Ich bin mir fremd, indem ich von Fremdem heimgesucht werde, auf Fremdes eingehe und darauf antworte. Wer über Fremdes staunt und vor ihm erschrickt, ist seiner selbst nicht mächtig.“ (Waldenfels 2006, 120) Entscheidend ist hier das jeder Entität oder Substantialität vorgeordnete Konstitutionsgeschehen zwischen ‚Eigenem‘ und ‚Fremdem‘ zu sehen, wodurch der ‚Zugang‘ zum Fremdem möglich wird, was individualistischen und personalen wie holistischen und universalen Konzepten im entscheidenden Punkt verwehrt bleibt. Des Weiteren zeigt die Fremderfahrung, dass bestimmte Ordnungsmuster durchbrochen werden, dass ihr ein Überschuss innewohnt, der die jeweiligen Sinnvorgaben und Gesetzlichkeiten übersteigt und von ihnen abweicht (ebd 125). Ordnung und Außerordentliches bilden daher eine nicht-reduzierbare oder aufeinander zurückführbare Konstellation. So wohnt jedem Politischen ein Apolitisches bei, so wie schon Sokrates mit seiner philosophischen Existenz den Athenern eine „eigentümliche Atopie“ ihres Topos (ebd 131), ihrer Ordnung zumutete und dadurch das ‚Eigene‘ der Griechen verfremdete. Das Ergebnis kennen wir: Die Geburtsszene des philosophischen Fragens, der Philosophie. Die Fremderfahrung erweist sich als Konstituens eines jeden Werdeprozesses, gehört zu diesem doch immer auch ein Durchbrechen, ein „Aussetzen selbstverständlicher Annahmen, ein Abweichen vom Vertrauten, ein Zurücktreten vor dem Fremdem“. (ebd)
4. Ein weiterer wichtiger Grundzug der Fremderfahrung besteht darin, dass das Fremde nicht in unserer Verfügungsmacht steht, sondern ‚uns‘ *widerfährt*, was eine ‚*pathische Dimension*‘ aufreißt, die uns spüren lässt, dass, noch bevor wir etwas fragen oder sagen können, vom Fremden her ein Anspruch ausgeht, auf den wir antworten. „Antworten auf das Fremde besagt mehr als ein sinnhaftes Verstehen, mehr als eine normengeleitete Verständigung.“ (ebd 131f) Waldenfels reserviert hierfür den Grundbegriff der „Responsivität“, „die für eine ‚Antwortlichkeit‘ (steht), die der Verantwortlichkeit für das, was wir tun und sagen, unwiderruflich vorausseilt. (...) Der Überschritt über die Sphäre eines intentional oder regelhaft konstituierten Sinnes vollzieht sich im Antworten auf einen *fremden*

Anspruch, der weder einen Sinn hat noch einer Regel folgt, der im Gegenteil geläufige Sinn- und Regelbildungen unterbricht und neue in Gang setzt. Das, was ich antworte, verdankt seinen Sinn der Herausforderung dessen, „*worauf* ich antworte“. (ebd 57f) Zwischen beiden liegt ein unumkehrbares Gefälle, eine „responsive Differenz“, die allen Bestrebungen widersteht, die „Asymmetrie von Anspruch und Antwort“ (ebd 59) aufzulösen.

5. Diese gewiss etwas holzschnittartige Abbeviatur einiger Grundzüge der Waldenfels’schen Analysen zur Fremderfahrung sollte vor allem zwei Aspekte herausstellen: Zum einen die konstitutive Vorgeordnetheit des Erfahrungsmotivs, die gewissermaßen *diessseits* von bloß empirischer und transzendentaler Zuschreibungen anzusiedeln ist, was überhaupt erst das Fremde *in* seiner Fremdheit aufbrechen lässt und *als* Fremdes ‚zugänglich‘ macht. Und auch wenn ich kritische Einwände gegenüber einer Fremderfahrung als dem alleinigen Paradigma interkultureller Erfahrung vorbringen würde, wird gleichwohl die grundsätzliche Relevanz der in der Fremderfahrung durchgehend anwesenden ‚Verantwortung‘ für die interkulturelle Problemstellung ersichtlich. Der Fremderfahrung wohnt ein eigentümlicher Ereignischarakter inne, eine Art Antwortgeschehen, das man auch als „responsive Praxis“ bezeichnen könnte. Nicht von ungefähr tritt daher nach Waldenfels die Responsivität an die Stelle der Intentionalität.

Interkulturelle Begegnungs- und Gesprächssituation

‚Zwischen‘ Mensch und Mensch, Mensch und Natur

– Japanisch-ostasiatisches Erfahrungsdenken mit besonderer Berücksichtigung des Ansatzes des Psychiaters und Therapeuten Kimura Bin

Das „Zwischen“, von dem im Folgenden die Rede sein wird, benennt – entgegen üblicher Erwartungshaltungen – weder eine räumliche noch eine zeitliche Kategorie, ebenso wenig wie eine Verhältnisbeziehung zweier Pole. Das Zwischen entzieht sich einer Situierung im Sinne eines „Wovonaus“ ebenso wie einer numinosen Einheitsgestalt, die über allem schweben würde. Vielleicht ist es noch am ehesten mit dem Wort „Nichts“ getroffen, allerdings in der (ost)asiatischen Prägung. (Dieses „Nichts“ würde besser verstanden, wenn man auf die Termini „Absolutes Nichts“ bei Keiji Nishitani und „Schöpferisches

Nichts“ (jap. *sôzôteki mu*) bei Kitarô Nishida zurückgeht.) Das Nichts hat in Ostasien die vergleichbare Stellung wie in der westlichen Hemisphäre das Wort „Sein“. Allerdings sind auch diese wiederum nicht vergleichbar im Sinne einer *differentia specifica*, die von einem umfassenden Einheitsbegriff zusammengehalten werden. So verwundert es auch nicht, dass der Topos des „Zwischen“ (*aida*) in Asien, und da vornehmlich in Japan, philosophisch Eingang gefunden hat. Kimura Bin und vielen anderen japanischen KollegInnen folgend ließe sich festhalten, dass die grammatikalische Struktur aus einem *Zwischen* heraus verstanden werden muss, um überhaupt die japanische Sprache zu verstehen.

Dass die Sprache lebensform- und welterschließende Kraft hat, ist uns seit Humboldt, Herder, Heidegger, Gadamer, Wittgenstein, Austin, Habermas u. a. bekannt. Dass sie aber eine Welt nicht nur erschließt, sondern anhand ihrer verschiedenen Sprachebenen (Grammatik, Syntax, Semantik, Pragmatik usw.) die dazugehörigen Lebensformen gar erzeugt, wie umgekehrt die Sprache aus ihrer kulturellen Lebensform hervorgeht, mag vielleicht noch nicht so deutlich sein. Es ist jedenfalls auffallend, dass die indogermanischen Sprachkulturen und -strukturen eine substanz- und subjektzentrierte Grammatik ausgebildet haben, im Unterschied etwa zum Japanischen, das eher *geschehenszentriert* gebaut und zudem weitaus kontextbezogener ausgerichtet ist. „So ist z. B. im deutschen Satz: ‚Der Ball rollt‘ das Subjekt ‚Ball‘ das Zugrundeliegende, das durch das Prädikat ‚rollt‘ nur attributivisch näher bestimmt wird. Im japanischen Pendant des Satzes hingegen (‚*bôru ga korogaru*‘) ist das Prädikat ‚rollen (korogaru)‘ das Wesentliche, und das „Subjekt“ ‚Ball (*bôru*)‘ ist nur Attribut, das jenes näher bestimmt.“²¹ Man kann hier un schwer die Differenz zwischen *Subjektzentriertheit* und *Geschehenszentriertheit* feststellen. Im Japanischen wird das Satzsubjekt oft nicht genannt, was – berücksichtigt man im Weiteren die offenkundige Kontextbezogenheit und Ortgebundenheit vor allem von Verbum und Personalpronomen – auf eine völlig andere Satzstruktur hinweist, die ihr Zentrum im Verbum hat. „Den logischen Mittelpunkt des japanischen Satzes bildet das Verbum als Vorgangs- oder Geschehensbezeichnung, der gegenüber alle übrigen Satzglieder nur attributive Bedeutung haben. In der japanischen Sprache kommt also Wirklichkeit nicht als eine Ansammlung von substanzialen, feststehenden Dingen bzw. für sich seienden Subjekte, die sich dann

auch noch in Geschehnissen und Vorgängen aufeinander beziehen können, zum Vorschein, sie zeigt sich vor allem und zuerst als ein Geschehen, das sich in sich hinsichtlich seiner Bezüge, Richtungen und Orte dann noch näher bestimmt und bestimmen lässt. Das Satzsubjekt ist dem Prädikat nicht vorausgesetzt, sondern sozusagen im Prädikat eingewickelt, involviert, weswegen es meist gar nicht genannt werden muss.“²² Das (Satz)Subjekt erfasst sich also eher als *Bezugsort*, gleichsam als Moment, der aus dem Geschehen mithervorgeht.²³ Schon aus diesen kurzen Andeutungen mag der wechselseitig konstitutive Bedingungs Zusammenhang zwischen „Sprachspiel“, „Lebensform“, „kultureller Lebensform“, „Situativität“, „Ortgebundenheit“, „Ortlogik“ und anderen mehr ersichtlich werden. Ein weiterer Hinweis hierzu mag auch die Besonderheit belegen, wonach im Japanischen der Topos „Mensch“ („Menschliche“) – jap.: „*nin-gen*“ oder auch „*hito*“ eigentlich „Zwischen Mensch und Mensch“ bedeutet, was im Weiteren auch „Zwischen Mensch und Natur“ bzw. vor allem als „*ningen*“ der „gesellschaftliche Mensch“ oder „Existenz als Zwischensein“ genannt wird. Dieses „Zwischen“ wiederum – jap.: „*aida*“, manchmal auch „*aidagara*“, deren Wurzel dem altjapanischen Wort „*awai*“ entstammt – hat im japanischen Denken eine zentrale Rolle inne.

Was aber, so wäre festzuhalten, bedeutete dies für das gegenseitige Verstehenkönnen und für die in den Lebensformen mittransportierten kulturellen Standards, Normen usw., wenn bspw. ein für das westliche Denken so zentraler Grundbegriff wie das „Subjekt“ eine vergleichsweise sekundäre Rolle einnimmt? Schon an diesen kleinen Beispielen kommen kulturelle Hintergründe zu Wort, die erst mit der jeweiligen Praxis als diese hervortreten und sodann durchaus normative Qualität annehmen können. Bevor dies aber möglich ist, hat eine bestimmte „Verantwortlichkeit“ schon gesprochen, hat geantwortet auf etwas, das mit ihrer Antwort, ihrem Sprechen erst hervorgeht. Versteht man die Sprache als jeweilig eingeschrieben in kulturell-gesellschaftliche Zusammenhänge, d. h. in einem gegenseitigen Antwortgeschehen als auseinander hervorgegangen und hervorgehend, also auch als gegenseitige Formengestaltung, so mag man die philosophisch überaus bedeutsame Reichweite sprachlicher (sprich satzlogischer, syntaktischer, grammatischer, semantischer, pragmatischer etc.) Architekturen ermessen. Noch ein Grundwort wie „*Ki*“ (chines. „*Chi*“) kann na-

²¹ Vgl. Busche 2004, 31

²² Weinmayr 1989, 191f

²³ Sh. hierzu Kimura 1995: „Es gibt im Japanischen verschiedenste Personalpronomina für ‚Ich‘, aber da fast für jede Situation, für jedes Geschehen, jede Beziehungsstruktur ein anderes ‚ich‘ gebraucht wird, lässt man es in der Regel weg; es taucht auch nicht im konjugierten Verb auf, da es ein solches im Japanischen gar nicht gibt.“ (97)

hezu alles bedeuten, was wir unter der „geistigen“ Ebene subsumieren; es kann zugleich leibhaftige Energie, Kraft, Fluss, Fluidum, Hauch, Atem usw. bedeuten, wo Natur und Geist niemals getrennt sind.²⁴ Der konstitutive, sich wechselseitig bedingende Zusammenhang von Erfahrung und Sprache, der selbst der Arbeit an den kulturell imprägnierten Lebensformen entspringt, scheint offenkundig zu sein: „Erfahrung kann niemals ‚bloße‘ Erfahrung sein; sie bleibe, wie Husserl sagt, ‚stumm‘, und dies gerade deshalb, weil sie als unmittelbare und gleichsam unkritische gegen sich selbst verharrte. Merleau-Ponty hat dies auf seine unnachahmliche, geradezu ‚chiasmatische‘ Sprechweise so zum Ausdruck gebracht: ‚Reden und Schreiben bedeutet, eine Erfahrung zu ‚übersetzen‘, die doch erst zum Text wird durch das Wort, das sie selbst wachruft.‘²⁵ Das oder der jeweils Benannte steht also nicht etwa für sich, sondern erfährt seine Bedeutung jeweils aus der Konstellation und Situation heraus, in der es oder er begegnet. Dies mag bei einem ersten Hinsehen an Wittgensteins spätere Sprachphilosophie erinnern, wonach der Bedeutungssinn der Sprache erst aus ihrem Gebrauch entsteht, es zeigt aber doch sogleich eine grundsätzliche Differenz, insofern Wittgenstein, auch jener der „Philosophischen Untersuchungen“, niemals auf die Sprache als erstem Kriterium von Welterfahrung verzichten würde. *Dagegen* steht nun die japanische Sprachauffassung: „Die Zurückweisung von Sprache in der modernen japanischen Philosophie ist orientiert an der Interpretation von logos als ‚Wort‘ und legt Sprache auf ihre diskursive Form fest. (...) Charakteristisch für die japanische Sprache ist, dass sie in hohem Maße von außersprachlichen Faktoren gesteuert ist.“²⁶ Dieses „Außersprachliche“ ist aber nicht ein Feld vor oder hinter der Sprache, sondern arbeitet gleichsam *im Zwischen* der Sprache, aus dem jedes Wort seine Zuteilung erfährt. Kimura Bin nun dehnt dieses Phänomen auf die Beziehungsstruktur zwischen Mensch und Mensch aus, so dass etwa die Identität nicht eine vorausgesetzte, sondern eine zu gewinnende ist. „Bei dieser Identität handelt es sich weder um die Identität eines einzelnen Menschen noch um die Identität einer Gruppe, die sich durch den Zusammenschluss einzelner Menschen gebildet hat, sondern um eine „Identität“, die sich auf etwas bezieht, das den einzelnen Menschen vorausliegt, ja woraus jeder einzelne Mensch überhaupt erst geboren wird. (...) Ich möchte, – so Kimura –, dieses Etwas (...) einmal als ‚Zwischen Mensch und Mensch‘

bezeichnen. Natürlich meint dieses Zwischen nicht so etwas wie eine Beziehung zwischen zwei Menschen, die sich bereits als selbständige Individuen gegenüberstehen. Ich gebe diesem Etwas nur deswegen provisorisch einmal diesen Namen, weil dieses Etwas, aus dem Ich und Nicht-ich, Ich und Du, Individuum und Individuum gleichzeitig entstehen und hervorgehen, seinen Ort sozusagen zwischen Mensch und Mensch hat.“²⁷ Berücksichtigt man, dass der indogermanische Sprach-logos dem hier angezielten Phänomen niemals gerecht werden kann, so ist eine dennoch versuchte Übersetzung wie diese hier vermutlich nur möglich, wenn der Übersetzer selber in diese »Kultur des Zwischen« Eingang gefunden hat. Übersetzen bedeutet ja mindestens zweierlei: Übersetzen und Über-setzen, und dies sowohl sprachlich wie gesamt-kulturell.²⁸ Für Kimura avanciert dieses Zwischen zur Grundvoraussetzung des japanischen Menschen, was für seine Arbeit als Psychopathologie von unschätzbarem Wert ist. Die Annahme eines harten Personenkerns bzw. eines in sich stehenden Subjektbegriffs, wie er in Europa mehr oder weniger gängig ist, vermag dagegen sog. pathologische Erscheinungsweisen nur als defizitär und abfallend zu qualifizieren. Eine „Vielheit der Iche“, wie es Nietzsche für jedes Subjekt schon längst diagnostiziert hat, scheint noch in weiter Ferne zu liegen. Für Kimura hingegen ist das Zwischen überall tätig, eben auch „zwischen Mensch und Natur“. Mit Rückgriff auf den Grundbegriff des 'fūdo' des japanischen Philosophen Tetsuro Watsuji, der in Anlehnung an Heideggers Daseinsanalyse im jeweiligen Klima (fūdo = Wind-Erde, Klima) zusätzlich noch ein räumliches „In-der-Welt-sein“ findet, sieht Kimura ein kulturelles Zwischen am Werk, das die Naturgegebenheiten selber noch mit in die Analyse aufnimmt. Das Zwischen ist überall tätig. So etwa auch in der traditionellen japanischen Hausbauweise, deren Struktur sich, bei allen äußeren durch technische Errungenschaften möglich gewordenen Veränderungen, in ihrer Grundaussage gleichwohl durchhält. Das Haus selbst ist so gebaut, dass nicht nur zwischen den einzelnen Zimmern – schon dieses heißt wie das Teezimmer *Cha no ma*: Tee-Zwischen – ein Zwischen in Form der Schiebetüre (fusuma) „arbeitet“, wodurch Innen und Außen (der Zimmer) gegenseitig offen zueinander gehalten sind. Auch das japanische Reispapier (shōji) übernimmt diesen Strukturzug, indem es licht- und luftdurchlässig, zugleich aber auch trennend ist; ähnlich dem Glas, nur dass dieses umge-

²⁴ Vgl. hierzu Yamaguchi 1997; vgl. zum „Zwischen“ mit japanischen Bezügen auch Waldenfels 2015, 218 ff; Stenger 2015, 293–321

²⁵ Zit. nach Waldenfels 1995b, 115

²⁶ Kimura 1995, 15

²⁷ ebd 17

²⁸ Stenger 2004, 93–122

kehrt eine visuelle Durchlässigkeit und eine klimatische Abgeschlossenheit intendiert. Auch das Drinnen und Draußen von Haus und Garten verdankt sich diesem Zwischen, insofern wiederum durch die Schiebetüre das Haus ganz direkt genommen in den Garten geht und umgekehrt der Garten das Haus bewohnt. Drinnen und Draußen werden hier tatsächlich aus dem Zwischen geboren. (Noch in Neubauvierteln heute hat trotz überall bestehender großer Raumknappheit nahezu jedes Haus seinen Garten, und habe er die Ausmessung von nicht einmal einem Quadratmeter!) Diese Struktur trägt sich vollkommen durch, bis in das spezifische Zwischen des Aufeinandereingehens der Holzbauweise und der klimatischen Bedingungen. Im Winter dehnt sich das Holz stärker aus, während es im Sommer durchlässiger ist. Und schon bei Regen oder Sonne geschieht eine ähnliche Entsprechung. Heinrich Rombach hat in einer ‚Strukturanalyse des japanischen Wohnhauses‘ darauf aufmerksam gemacht, dass das Haus selber schon in einer Art ‚Tischung‘ vom Erdboden abgehoben ist, und auch noch die Trittsteine, die zum Haus hinauf führen, gehen keinerlei Verbindung mit dem Haus ein. Überall ist hier ein Zwischen tätig, aus dem heraus sich Mensch und Natur begegnen.²⁹

Hierin kann man eine ästhetisch-ethische Implikatur ersehen, die ihre eigene Konsequenz hat: „Der Ort der ethischen Probleme liegt demnach gerade nicht im isolierten Einzelbewusstsein, sondern gerade im ‚Zwischen den Menschen‘.“ Kimura Bin erwähnt in diesem Zusammenhang „das Zwischen“ und schreibt es eigens auf Japanisch: aidagara - 間柄.

Aidagara (間柄)

Aidagara (awai; aida) = „zwischen“, Zwischen-sein.

„In between“

Das japanische Wort für Mensch: > ningen (人間)

Das Wort ‚ningen‘ ist aus den Zeichen 人 (nin), und 間 (gen) zusammengesetzt, worin besagtes ‚Zwischen‘ unmittelbar „zu(m) Wort kommt“

Gleichwohl könnte man Kimura Bin vielleicht kritisch rückfragen, da er offenkundig dieses Zwischen allein für die asiatische, speziell die japanische Kultur gültig sein lässt. Ja, er setzt dagegen gerade einen ‚harten‘ Subjektbegriff des europäischen Menschen, dem das Zwischen notwendig fehlt. Zudem scheint er auch die Tendenz zu haben, diesen gefundenen Grundzug des »Zwischen von

Mensch und Natur« zu isolieren und alle ‚Zwischenstufen‘ weiterer kultureller Phänomene zu vernachlässigen. Jedenfalls legt das sein Schlußplädoyer seines Buches „Zwischen Mensch und Mensch. Strukturen japanischer Subjektivität“ nahe, worin er für eine kulturübergreifende, „transkulturelle Psychiatrie“ eintritt.

Und dennoch: Kimura Bin hat ganz in Entsprechung zu seiner Sprachanalyse an den Phänomenen der Melancholie, der Schuld, Schuld und Scham, u. a. seine Arbeit (in Theorie und Praxis) angelegt, was wiederum eine eigene, äußerst fruchtbare „Begegnung“ interkulturell motivierter Therapieformen auf den Plan rief.

Nun sollen diese Grundzüge des Zwischen nicht für die japanische Kultur vereinnahmt werden, obgleich sie dort in unübertroffener Weise zum Vorschein gebracht worden sind, sondern es soll festgehalten werden, dass dieses Phänomen überall tätig ist, ja phänomenkonstitutive Kraft hat, die inhaltlich dann natürlich jeweils anders aussehen mag. Es gälte sozusagen die ‚Zwischenstruktur‘, dieses ‚Interesse‘, für jede Kultur und jede Bauweise herauszufinden. So würde schon eine Phänomenanalyse der Tür und des Tores von großem Gewinn für interkulturelle Belange sein können, da darin vieles über die Weise von Übergängen, von Abschließen und Öffnen, usw. in Erfahrung gebracht werden kann. Das ‚Zwischen Mensch und Mensch‘ könnte auch für einen Begriff wie jenen der ‚Inter-subjektivität‘ hilfreich sein, insofern dieser Begriff meist in einem verkürzten Sinn gebraucht wird, wonach sich das ‚Inter‘ aus der Beziehung von zuvor schon feststehenden Größen zweier oder mehrerer Subjekte ergeben soll. Die entscheidende Frage aber, woher denn der Einzelne in seiner Individualität und Subjektivität kommt, und dass dies selber einer komplexen phänomenologischen Analyse bedarf, taucht da erst gar nicht auf. Der Schritt zum ‚Zwischen‘ als subjektkonstitutiv hingegen zeigt schon an, inwiefern das ‚Ich‘ nicht Ausgangspunkt, sondern ein Geschehen ist, das aus diesem Zwischen, das selber wiederum in weitere Zwischen gestaffelt ist, auf sich ‚zurückkommt‘. Im Grunde kommt das ‚Sich‘ vor dem Ich – auch im Hinblick auf die Gebungsstrukturen des „Mir“ (Dativ) und „Mich“ (Akkusativ) –, insofern es das Ich nur als ‚Sich-tun‘ gibt. Ich ist Ichgeschehen, Ichwerdung, nicht Ichsetzung oder gar -voraussetzung. In diesem Sinne kommt das Ich erst aus dem Zwischen von naturalen und biologischen, kulturellen, sprachlichen und gesellschaftlichen Phänomenen, oder eben auch „Situationen“ auf sich zu, das heißt, es gewinnt erst daraus seine spezifische ‚Subjektgestalt‘. Das Einzelsubjekt ist immer schon ein Sozialsjekt, zu dem wiederum Natur und Kultur auf je spezifische Weise gehören.

²⁹ Rombach 1996, 61–77

Coda

Der Titel meines Beitrags ‚Vom ‚Ich im Wir‘ zum ‚Wir des Anderen und Fremden‘ – und zurück‘ möchte vor allem auf den ‚Wegcharakter‘ meiner Überlegungen hinweisen. Das ‚...- und zurück‘ zielt daher zum einen auf das ‚Durcharbeiten‘, welches ‚Gewesenes‘ herholt, bearbeitet und vertieft, um dadurch nicht einfach zu verändern, sondern zu ‚verwandeln‘, wie es etwa in der berühmten Zengeschichte der ‚Zehn Ochsenbilder‘ von Meister Ohtsu heißt. (1985) ‚Zurück‘ bedeutet dann erneut ‚Anfangen‘ und den Weg aus seinem Gehen heraus auf-nehmen.

Literatur

- Busche H (2004) Kultur – Begriff und Erklärungsrahmen, In: Einführung in das Studium der Kulturwissenschaften. Kursband FernUniversität Hagen, 3–33
- Dammann R (1991) Die dialogische Praxis der Feldforschung. Der ethnographische Blick als Paradigma der Erkenntnisgewinnung. Frankfurt/M.: Campus
- Frankl V E (2018) Wer Sinn sucht, findet Heilung, Vorträge und Gespräche 1956-94, Hörbuch, SWR Edition
- Fukuyama F (1992) Das Ende der Geschichte. Wo stehen wir? München: Kindler
- Kierkegaard S (1997) Die Krankheit zum Tode. Stuttgart: Reclam
- Kimura B (1995) Zwischen Mensch und Mensch – Strukturen japanischer Subjektivität, übers. v. Weinmayr E. Darmstadt: WBG
- Laotse Tao te king (1978) Das Buch vom Sinn und Leben. Übersetzt ins Deutsche mit Kommentar v. Wilhelm R. Köln: Diederichs
- Nietzsche F (1980) Also sprach Zarathustra, KSA 4, DTV München: dtv
- Nishida K (1990) Über das Gute (jap.: Zen no kenkyū), übers. u. eingeleitet v. Pörtner P. Frankfurt a. Main: Insel-Verlag, 2°
- Nishida K (1999) Logik des Ortes. Der Anfang der modernen Philosophie in Japan, übers. u. hg v. Elberfeld R. Darmstadt: WBG
- Ohtsu Meister Daizohkutsu R (1985) Der Ochs und sein Hirte. Eine altchinesische Geschichte, erläutert von Meister Ohtsu, übers. v. Tsujimura K & Buchner H. Pfullingen: Neske, 5°
- Rombach H (1987) Strukturanthropologie ‚Der menschliche Mensch‘. München/Freiburg: Alber
- Rombach H (1996) Drachenkampf, Der philosophische Hintergrund der blutigen Bürgerkriege und die brennenden Zeitfragen. Freiburg: Rombach
- Said E W (2009) Orientalismus, (dt. Ausg.) Frankfurt a. Main: Fischer
- Sartre J.-P (1994) Das Sein und das Nichts. Versuch einer phänomenologischen Ontologie, GW, Philosophische Schriften, Bd. 3, hg. u. übers. v. König T & Schöneberg H. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Stenger G (2004) Übersetzen übersetzen: Zur Phänomenologie des Übersetzens. In: Renn J, Shimada S. & Staub J. (Hg.) *Übersetzung als Medium des Kulturverstehens und sozialer Integration*, Frankfurt a. M./New York: Campus, 93–122
- Stenger G (2015) Arbeit an den Lebensformen. Aspekte interkultureller Phänomenologie. In: *Phänomenologische Forschungen*. Hamburg: Meiner, 293–321
- Stenger G (2021) Philosophie der Interkulturalität – Phänomenologie der interkulturellen Erfahrung. Freiburg/München: Alber, 2. Aufl.
- Waldenfels B (1992) Einführung in die Phänomenologie. München: UTB
- Waldenfels B (1995a) Das Eigene und das Fremde. Deutsche Zeitschrift für Philosophie 43, 611–620
- Waldenfels B (1995b) Deutsch-Französische Gedankengänge. Frankfurt/M.: Suhrkamp
- Waldenfels B (1997) Topographie des Fremden. Studien zur Phänomenologie des Fremden I. Frankfurt/M.: Suhrkamp
- Waldenfels B (1997–1999) Studien zur Phänomenologie des Fremden 1–4, Frankfurt/M.: Suhrkamp
- Waldenfels B (2006) Grundmotive einer Phänomenologie des Fremden Frankfurt/M.: Suhrkamp
- Waldenfels B (2015) Sozialität und Alterität. Modi sozialer Erfahrung. Berlin: Suhrkamp
- Weinmayr E (1989) Aspekte des Übersetzens zwischen Heidegger und Japan. In: Buchheim T (Hg) *Destruktion und Übersetzung. Zu den Aufgaben von Philosophiegeschichte nach Martin Heidegger*. Weinheim: VCH, 177–196
- Wimmer F (1993) Ansätze einer interkulturellen Philosophie. In: Mall R A & Lohmar D (Hg) *Philosophische Grundlagen der Interkulturalität*. Amsterdam/Atlanta: Editions Rodopi, 29–40
- Wurm T (1986) Die Frage nach dem Sinn. Eine Begegnung mit dem Psychotherapeuten Viktor E. Frankl, SWR2 Gespräch, Hörbuch SWR-Edition
- Yamaguchi I (1997) Ki als leibhaftige Vernunft. München: Fink

Anschrift des Verfassers:

UNIV.-PROF. DR. GEORG STENGER
UNIVERSITÄT WIEN
INSTITUT FÜR PHILOSOPHIE
NIG 3, Stock, A0328
Universitätsstr. 7
A–1010 Wien
georg.stenger@univie.ac.at

DEN FINGER IN DIE WUNDE LEGEN

Ein Plädoyer für die Integration von Schmerz

KARIN STEINERT

Hysterie ist eine Erkrankung, die sich hinter anderen Diagnosen versteckt, am liebsten hinter solchen, die gerade im Trend sind. Im Moment erleben das Trauma und die Traumatherapie ein großes Interesse bis hin zu einem inflationären Charakter in der therapeutischen Landschaft. Dadurch werden oft Verletzungen mit Traumatisierungen verwechselt, was zur Folge haben kann, dass Verletzungen ausschließlich versorgt werden, ohne den dahinterliegenden Schmerz anzurühren. Aber ohne Anrühren des Schmerzes gibt es keinen Weg aus der Hysterie. In dem Artikel soll der Unterschied zwischen Verletzung und Trauma beleuchtet und ein Umgang mit psychischem Schmerz in der therapeutischen Praxis thematisiert werden.

SCHLÜSSELWÖRTER: Hysterie, Schmerz, Trauma

PLACING THE FINGER IN THE WOUND
Taking a stance for the integration of pain

Hysteria is a disorder which is concealed behind other diagnoses, most preferably behind those meeting current trends. Currently, trauma and trauma therapy evoke great interest, with sometimes inflationary character, in therapeutic landscape. Due to this, injuries are often confused with traumatization, sometimes leading to situations in which solely injuries are provided for, without touching underlying pain. But without touching the pain, there is no way out of hysteria. In this article, the difference between injury and trauma is illuminated, and a way of dealing with mental pain in therapeutic practice is discussed.

KEYWORDS: hysteria, pain, trauma

Vorbemerkung

Als ich vor fast zwei Jahren zugesagt habe, beim Kongress der GLE-International in Wien im Mai 2021 einen Vortrag zum Thema „Schmerz“ zu halten und diesen dann im Anschluss für eine Publikation in der Zeitschrift Existenzanalyse zu überarbeiten, bin ich davon ausgegangen, dass mir die Vorbereitung dazu leichtfallen und mir auch Freude bereiten würde. Ich habe schon öfter Vorträge bei Kongressen und Tagungen gehalten – und ich habe bisher immer die Erfahrung gemacht, dass mich die Vertiefung in ein interessantes Thema inspiriert und die Auseinandersetzung damit bereichert hat. Umso überraschter war ich, als das diesmal so ganz anders war. Es gab in mir eine eigenartige innere Sperre. Immer wenn ich mich daran machte, aufzuschreiben, was ich sagen wollte, wurde es ganz leer in mir, und ich saß vor meinem Computer, ohne dass mir auch nur ein einziger sinnvoller Satz einfiel. Das ging eine Zeit lang gut, aber dann rückte der Kongresstermin immer näher und zu der Leere kam auch noch Druck. Was sollte ich tun, wenn ich bis zu dem Tag, an dem ich meinen Vortrag halten sollte, immer nur Leere in mir finden würde?

Ich habe vor über zwei Jahren zugesagt, diesen Vortrag zu halten bzw. diesen Artikel zu schreiben. Ich kann mich noch genau daran erinnern. Es war ein warmer Junitag, das Lehrteam war zusammengekommen, um über die In-

halte des Kongresses zu diskutieren. Ungefähr 30 Leute in einem Raum – ein Sesselkreis – so eng nebeneinander, dass man die Beine der Nachbarin ganz leicht mit den eigenen Beinen berühren konnte. Keine Spur von Babyelefanten¹. Eine Kollegin neben mir holte eine Schachtel mit Hustenzuckerln hervor, hielt sie mir hin und fragte, ob ich auch eines wollte. Ich wollte – und griff mit meinen undesinfizierten Fingern einfach in ihre Schachtel. Dabei lächelten wir einander an, ganz nahe waren unsere unmaskierten Köpfe nebeneinander. Das war damals, gefühlt vor einer sehr langen Zeit, eine selbstverständliche Handlung, als man mit dem Wort „Corona“ bestenfalls eine Biermarke oder die Sonne mit ihrer „Sonnenkorona“ assoziierte.

Damals hatte ich eine Idee für diesen Vortrag bzw. Artikel, da wusste ich, worum es mir ging und was ich thematisieren wollte. Ich wollte über den Schmerz in der Psychotherapie sprechen und darüber, wie notwendig es ist, diesem Schmerz nicht zu schnell auszuweichen, sondern ihn hereinzuholen ins Leben.

Aber jetzt – zwei Jahre später – waren diese Ideen nicht mehr greifbar, entzogen sich, sobald ich sie fassen und niederschreiben wollte. Und während ich über meine innere Dynamik nachdachte, fielen mir zwei Dinge auf:

1. Es ist viel schwieriger, mich dem Thema „Schmerz“ in einer Zeit zuzuwenden, in der ich mit so viel Angst,

¹ In Österreich lautet die publikumswirksame Vorgabe zu den Abstandsregeln während der Coronapandemie, dass zumindest ein Babyelefant (später wurden es dann zwei Babyelefanten) zwischen zwei Personen Platz haben muss.

Trauer, Hysterie und Schmerz um mich herum – nämlich nicht nur in der psychotherapeutischen Praxis, sondern auch in meinem privaten Umfeld – konfrontiert bin. Wenn ich gesellschaftlich von so viel Verunsicherung und Leid umgeben bin, dann schwinden in mir die Neigung und das Interesse und die Freude, mich mit dem Thema „Schmerz“ noch intensiver zu befassen.

2. Außerdem ging es mir bei der Vortrags- und Publikationsvorbereitung wahrscheinlich so wie vielen Menschen, die in sich einen Schmerz spüren, aber alles dafür tun, um nicht damit in Berührung zu kommen. Ihre Schutzreaktionen stellen sich ein, um den Schmerz zu vermeiden – sie gehen auf Distanz, werden ruhelos, trotzig oder dissoziieren. Vieles davon konnte ich an mir beobachten, während ich versuchte, mich dem Thema „Schmerz“ zu nähern.

Als ich diese Dynamik an mir wahrgenommen hatte, ging es mir schon ein kleines bisschen besser. Ich musste mich einfach von der Vorstellung verabschieden, einen stringenten Vortrag bzw. Artikel mit Einleitung, Hauptteil und Schluss zustande zu bringen. Aber ich könnte anhand meines eigenen Erlebens versuchen, mich dem Phänomen „Schmerz“ und dem, was dabei für mich wesentlich erscheint, anzunähern.

Mit diesem Artikel möchte ich Sie also einladen, sich dem Phänomen Schmerz und dem Umgang damit in der Psychotherapie anzunähern. Dabei haben meine Ausführungen keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sind wahrscheinlich an manchen Stellen auch nicht zu Ende gedacht. Obwohl ich versuche, so gut wie möglich den sogenannten „roten Faden“ zu halten, kann es sein, dass ich ihn zwischendurch immer wieder verliere. Einiges lässt sich fassen, manches entzieht sich auch schnell wieder. Ich möchte Sie einladen, mit mir mitzudenken, aber dann auch weiterzudenken oder anderswohin zu denken, sich also inspirieren zu lassen und zu schauen, wohin Sie meine Gedanken führen.

Gedanke Nr. 1: Wo sind die Hysteriker?

Ich bin jetzt schon seit über 20 Jahren als Psychotherapeutin in freier Praxis tätig. Zu mir kommen Patienten² mit den unterschiedlichsten Anliegen und Diagnosen: mit

Ängsten, Depressionen, Burnout, mit Beziehungsproblemen und Gefühlen von Sinnlosigkeit. Oft sagen die Patienten selbst, worunter sie leiden. Sie sagen: „Ich habe Panikattacken. Ich leide unter Depressionen. Ich habe Zwänge. Ich bin süchtig.“ Selbstverständlich ist dann im Verlauf der Therapie zu klären, woher diese Diagnose stammt und ob sie entsprechend meinem Verständnis und Wissen auch zutrifft.

Was ich aber noch nie gehört habe – oder jedenfalls so extrem selten, dass ich mich nicht daran erinnern kann – ist, dass ein Patient kommt und sagt: „Ich bin hysterisch.“ Oder: „Ich leide unter einer Hysterie.“ Oder im aktuelleren Sprachgebrauch: „Ich bin histrionisch.“

Aber wenn das so ist – wo sind dann die Patienten mit histrionischen Symptomen?

Die Hysterie ist ein Chamäleon und schaut zu jeder Zeit ein bisschen anders aus. Dabei gilt die Hysterie als die älteste aller beobachteten psychischen Erkrankungen, die bereits in der altägyptischen Medizin beschrieben wurde. Thomas Sydenham sagte im 17. Jahrhundert: „Die Hysterie ist ein Proteus³, welcher eine Unzahl verschiedener Formen annimmt, ein Chamäleon, welches ohne Unterlaß seine Farben wechselt.“ (Winklhofer 2002, 106)

Als Charcot zur Wende zwischen dem 19. und 20. Jahrhundert die Hysterie untersuchte, wurde sehr oft ein sogenannter „großer hysterischer Anfall“ beobachtet. Frauen fielen in Ohnmacht, und es gab Riechfläschchen zur Abhilfe. Beides findet man heute kaum mehr – einen großen hysterischen Anfall habe ich persönlich noch nie gesehen, ebenso wenig kommen meine Patienten mit Riechfläschchen in die Praxis.

So wie sich die Zeiten und die Moden ändern, so ändern sich auch die Erscheinungsbilder, hinter denen sich die Hysterie versteckt. Man findet sie häufig hinter Diagnosen, die gerade „in“ sind, hinter Diagnosen, die „boomen“, auf jeden Fall hinter Diagnosen, die nicht so stark stigmatisiert sind wie eine Hysterie.

Eine anerkannte und akzeptable Diagnose ist z. B. die Diagnose der „Depression“. Oft kommen Patienten in die Praxis, die von sich behaupten, wegen einer Depression hier zu sein. Dabei reden sie wie ein Wasserfall, gestikulieren heftig und eindringlich, zeigen ein buntes Minenspiel, wodurch schnell klar wird, dass jedenfalls der Antrieb in keiner Weise beeinträchtigt zu sein scheint. Man kann dann vermuten, dass sich stattdessen auch etwas Histrionisches hinter der sogenannten Depression verbirgt.

² Ich werde in meinem Artikel durchgehend das generische Maskulinum verwenden, ich schreibe also „Patient“, „Therapeut“ usw. und meine damit selbstverständlich auch „Patientin“, „Therapeutin“ etc. Üblicherweise verwende ich das generische Femininum, weil sich im Kolleginnenkreis mehr Therapeutinnen als Therapeuten befinden und rein statistisch mehr Frauen eine Therapie aufsuchen als Männer. Aber im Sinne der Gleichberechtigung finde ich es interessant, einen Artikel, in dem es um Hysterie gehen wird, männlich zu gendern.

³ Jemand, der wie die antike Figur Proteus (Meeresgott und Meister der Verwandlung) schnell seine Gesinnung ändert und sich nicht auf eine Meinung festlegt.

Aber wofür ist es der Hysterie wichtig, dass sie sich verstecken kann? Worum geht es der Hysterie im Grunde?

Gedanke Nr. 2: Hinter der Hysterie versteckt sich ein Schmerz

Hysterie entsteht dort, wo jemand in seinem eigenen So-Sein nicht gesehen wird – wo es nicht um die Person geht, nicht um das Authentische, sondern wo das Eigene

1. keinen Platz hat,
2. durch Übergriffigkeiten verletzt und / oder
3. im Stich gelassen oder verlassen wird.

In all diesen Fällen entsteht *Schmerz*.

Wenn wir auf diese drei Verletzungen schauen, dann lassen sich daraus drei Schmerztypen ableiten (vgl. Längle 2002, 44ff):

1. Schmerz entsteht durch *Enge und Druck*
In die Enge getrieben werden kann man durch äußere Bedingungen, z. B. durch ökonomische und soziale Bedingungen (Enge des dörflichen Milieus, Konformitätsdruck in Gruppen, Zugehörigkeit zu einer Minderheit usw.). Die aktuelle Situation inmitten einer Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen lassen viele Menschen gerade jetzt diese Enge und diesen Druck massiv erleben. Aber auch die Erwartungshaltung von anderen kann Enge erzeugen. Wenn die Erwartungen übernommen werden, können Enge und Druck von innen heraus entstehen, z. B. durch Ansprüche und Vorstellungen von sich selbst – also aus einem Nicht-zu-sich-selber-stehen-Können. Der Schmerz, der gefühlt wird, wenn diese Enge, dieser Druck zu groß werden, lässt sich als *Pein* oder *Peinlichkeit* beschreiben.
2. Schmerz entsteht durch die *Verletzung der eigenen Grenze*
Solche Verletzungen entstehen bei Missbrauch, der sexuell, körperlich durch Gewalterfahrungen, aber auch emotional sein kann („Wenn Du nicht brav bist, werde ich ganz traurig.“; „Wenn Du mich verlässt, dann bringe ich mich um.“). Der erlebte Schmerz wird spürbar als *Ekel* oder aber auch als *Grauen*.
3. Schmerz entsteht durch *verlassene Einsamkeit*
Solche Verletzungen entstehen, wenn Kinder von ihren Eltern allein gelassen werden, durch ein ganz reales, physisches Verlassenwerden oder auch durch ein seelisches Alleine-Gelassen-Werden, z. B. kein Gese-

hen-Werden in den emotionalen Bedürfnissen. Auch solche Erfahrungen können nach innen übernommen werden, sodass man sich später immer wieder selbst verlässt und nicht für sich einsteht. Der Schmerz wird als *Qual* erlebt.

Der zentrale Faktor in der Hysterie ist also der Schmerz. Und der Hysteriker versucht alles, um diesen Schmerz nicht spüren zu müssen. Er legt sich einen anästhetischen Schutzwall zu durch Gefühllosigkeit, Distanziertheit oder Dissoziation, und er entwickelt eine Dynamik der Veräußerlichung, die vom eigenen Inneren und damit vom Schmerz ablenken soll.

Der Hysteriker steckt in einer permanenten Ambivalenz. Er will gesehen werden, aber dann eigentlich doch wieder nicht. Deswegen kommt er nicht zum Therapeuten und sagt: „Bitte schau mich genau an, dann siehst Du meinen Schmerz – und an dem will ich arbeiten.“ Vielmehr ist die Botschaft: „Bitte schau mich an – aber nicht so ganz genau. Weil, wenn Du mich wirklich siehst, dann ist da ein Schmerz in mir – und den will ich nicht spüren. Also verstecke ich mich und meinen Schmerz hinter viel Dynamik und hinter allem anderen, was gut als Versteck dienen kann.“

In der Therapie der Hysterie geht es darum, sich diesem Schmerz anzunähern, damit es dem Patienten möglich wird, dass er besser bei sich bleiben kann und nicht ständig vor sich selbst davonlaufen muss. Es ist ein großes Leid, wenn man mit derjenigen Person, die 24 Stunden am Tag mit einem verbunden ist und von der man sich nicht scheiden lassen kann – also mit sich selbst – nicht gut auskommt oder wenn man nicht mit sich allein sein kann, weil man sich ständig von seinem eigenen Inneren bedroht fühlt.

Gedanke Nr. 3: Warum das Trauma ein ideales Versteck für die Hysterie ist

Wie schon gesagt versteckt sich die Hysterie hinter den Diagnosen, die gerade gesellschaftlich „boomen“ und so wenig wie möglich stigmatisiert sind. Aktuell ist das die Diagnose der „Traumatisierung“. Trauma ist in aller, zumindest in vieler – therapeutischer – Munde. Es gibt eine Unzahl an spezifischen Traumatherapie-Angeboten. Dementsprechend kommen auch recht viele Patienten in die Praxis, weil sie „ihr Trauma aufarbeiten“ möchten. Der Verdacht liegt nahe, dass nicht jedes sogenannte Trauma wirklich ein Trauma ist, sondern dass sich dahinter allzu oft auch ein Schmerz verbirgt, der eine histriionische Symptomatik aufrechterhält.

Und für den Hysteriker ist es ideal, sich hinter einem Trauma zu verstecken. Erstens ist es heutzutage fast „chic“, ein Trauma zu haben. Und auf der anderen Seite gilt für die Traumabehandlung, dass man das traumatische Erlebnis nicht wieder emotional anspüren, sondern dass man vielmehr lernen soll, es wie aus einer Beobachtungsperspektive heraus zu betrachten, um nicht ständig von emotionalen und visuellen Erinnerungen daran überflutet zu werden und um eine Retraumatisierung zu vermeiden. Es geht in erster Linie um Stabilisierung, Ressourcenarbeit, darum, sich gut zu versorgen. Das ist selbstverständlich richtig und notwendig, wenn es sich dabei wirklich um ein Trauma handelt.

Aber sehr oft wird jede Verletzung als Trauma bezeichnet und damit der Begriff des Traumas inflationär verwendet. Wenn sich der Hysteriker hinter einer Traumadiagnose versteckt, dann ist es kontraproduktiv, den Schmerz aus einer reinen Vogelperspektive heraus zu betrachten, weil der Hysteriker etwas anderes braucht – nämlich die Annäherung und die Konfrontation mit dem Schmerz und nicht ein ständiges Ausweichen oder ein permanentes Zur-Seite-Stellen.

Es ist daher nicht verwunderlich, dass Hysteriker, deren psychodynamisches Anliegen es ist, den eigenen Schmerz nicht anzurühren, sehr gerne so eine Form der Traumtherapie machen, bei der ausschließlich ihre verletzten Anteile versorgt werden und der Schmerz unangetastet bleibt.

Gedanke Nr. 4: Was ist ein Trauma?

Die Frage ist also: Wann versorge ich eine traumatische Erfahrung und versuche sie zu integrieren, ohne zu stark in Fühlung damit zu kommen? Und wann darf und soll ich als Therapeut mit dem Schmerz konfrontieren?

Dazu ist es notwendig, erst einmal zu definieren, wann man von einem Trauma spricht. Unter Trauma versteht man:

- Ein intensiv bedrohliches, überwältigendes, „unfassbares“ Ereignis, das außerhalb der üblichen menschlichen Erfahrung liegt;
- in Folge eine massive Erschütterung in allen Grundmotivationen (Längle 2013, 60ff);
- die damit verbundene außer-Kraft-Setzung der aktiven Copingreaktionen (Längle 2013, 76ff) – also Flucht, Ankämpfen, Aggression – sodass als Schutzreaktionen nur mehr Totstellreflex, Dissoziation und Fragmentierung bleiben.

Grundlage des Traumas ist das *Entsetzen*, und das Trauma ist dadurch gekennzeichnet, dass man im Entsetzen stehen bleibt.

Nicht jedes Trauma führt zu Trauma-Folgestörungen und es gibt eine Reihe von *Komorbiditäten*, unter anderem auch die Konversionsstörung, die Somatisierungsstörung und Persönlichkeitsstörungen (also Diagnosen, die der Hysterie zuzuordnen sind).

Zwischenbemerkung

An dieser Stelle hätte ich gerne eine exakte Unterscheidungsmöglichkeit aufgezeigt, wann ein hysterischer Schmerz konfrontiert werden soll (wann man also den Finger in die Wunde legt) und wann man besser die Finger von einer Schmerzkonfrontation lässt, weil die dadurch ausgelöste Erschütterung zu stark werden könnte. Ich wollte eine klare Trennung und eine eindeutige Leitlinie, wann es sich um ein erschütterndes Trauma handelt, bei dem es v. a. darum geht, zu halten und zu stützen, auch zu versorgen, und wann um einen histrionischen Schmerz, der konfrontiert werden sollte, damit die Hysterie nicht ewig weiter im Kreis läuft. Aber so einfach ist das natürlich nicht. Denn wie so oft, gibt es kein entweder-oder, kein schwarz oder weiß.

Auch hier zeigt sich eine histrionische Dynamik, in die ich bei meinen Gedanken zum Umgang mit Schmerz hineingekippt bin, nämlich in ein „Schwarz-Weiß-Denken“, als ob es keine Mitte gäbe – und vielleicht genau deshalb, weil es an dieser Stelle keine Mitte geben soll, denn in der Mitte ist der Schmerz.

Wenn keine eindeutigen Regeln aufgestellt werden können, wann ein Schmerz zu konfrontieren ist und wann nicht, dann verstehe ich das als Existenzanalytikerin aber keinesfalls als Scheitern, sondern es rückt die Bedeutung der *Phänomenologie* in den Vordergrund. Ich kann mich immer nur einem konkreten Menschen mit einem konkreten Schmerz nähern und spüren, was unsere Begegnung in mir auslöst und zu welchem Vorgehen sie mich bewegt.

Fallbeispiel

Maria ist 38 Jahre alt und kommt schon seit über einem Jahr in die Therapie. Themen, die sie mitbringt, sind Selbstzweifel, Selbstabwertungen, Erschöpfung in der Arbeit, instabile Beziehungen (mit allen Menschen um sich herum ist sie sehr schnell unzufrieden) und eine Neigung zu vermehrtem Alkoholkonsum, um nach einem an-

strengenden Tag irgendwie entspannen zu können. Biografisch zeigt sich, dass sie als Einzelkind mit Eltern groß geworden ist, denen es in erster Linie um Anpassung und Funktionieren sowie um Leistung ging. Emotionen waren unerwünscht, denn der Vater konnte sogenannte „negative Emotionen“ (Angst, Trauer, Schmerz etc.) nicht aushalten und es ging ihm sofort schlecht, wenn es seiner Tochter nicht gut ging. Der Mutter war es wichtig, so wenig wie möglich aufzufallen und es gab eine lange Liste von Arten und Weisen, wie man zu sein und zu handeln hatte. Was „man tut“ war wesentlich, das, was „ich möchte“ war uninteressant. Maria lernte früh, dass Gefühle nicht wichtig waren. Sie war eine gute Schülerin und sehr bemüht, den Anforderungen ihrer Eltern gerecht zu werden. Dabei verlor sie immer mehr ihr Eigenes aus dem Blick und wusste bald weder, was sie fühlte, noch was sie eigentlich wollte.

Nach ungefähr einem Jahr Therapie kommt sie in die Stunde und beschreibt eine große Sinnlosigkeit. Alles in ihrem Leben funktioniert irgendwie – in der Arbeit hat sie sogar gerade eine Gehaltserhöhung bekommen, in ihrer Partnerschaft läuft es aktuell ohne größere Krisen, sie trifft immer wieder Bekannte und geht auf Partys (ja, genau, ich beschreibe eine Stunde aus jener Zeit, als man noch auf Partys gehen konnte...).

An dieser Stelle gibt es (zumindest) zwei Möglichkeiten, wie die Therapiestunde verlaufen kann:

1. Ich arbeite Ressourcenorientiert, d. h. ich schaue gemeinsam mit der Patientin, wo in ihrem Leben ein Mögen ist, wie sie in Berührung kommen kann mit den Dingen, die sie tut und mit den Menschen, die sie trifft.
2. Ich gebe dem Gefühl der Sinnlosigkeit Raum, um dieses aktuelle, aber unangenehme Gefühl zu vertiefen.

Da ich die Patientin schon gut kenne, da wir bereits immer wieder an Ressourcen gearbeitet haben, da die Patientin zuhause für unangenehme Emotionen nie Raum bekommen hat, entscheide ich mich für Weg Nummer 2. Ich frage also danach, wie sich diese Sinnlosigkeit anfühlt und wie sie diese in ihrem Körper spürt. Maria beschreibt eine Leere. „Es fühlt sich an wie ein Nichts, das sich überall ausbreitet.“ Es entsteht in ihr ein Bild des Nichts, wie es in Michael Endes Roman „Die unendliche Geschichte“ beschrieben wird. Dort breitet es sich überall aus, und es scheint kein Entrinnen daraus zu geben.

An dieser Stelle spüre ich in mir die Frage, ob wir da noch weiter dranbleiben sollen, ob es für die Patientin noch aushaltbar ist? Ich weiß inzwischen, dass ich solche Fragen nicht mit mir allein klären muss. Die Existenzanalyse ist eine dialogische Richtung, ich kann also meine Patientin fragen.

Ich frage daher Maria, ob wir an diesem Gefühl des Nichts noch ein bisschen dranbleiben können, ob es noch geht? In mir selbst spüre ich deutlich, dass ich gut dabeibleiben kann, auch wenn ich selbst nicht weiß, was passieren wird, wenn wir beim Nichts ausharren. Ich weiß nicht, wo uns dieses Nichts hinführen wird, aber ich weiß, dass ich aushalten kann, was kommt. Auch kenne ich die Patientin gut genug, um darauf zu vertrauen, dass auch sie das Dabeibleiben aushalten kann.

Wir geben dem Nichts also mehr Raum und Zeit. Solange, bis darunter auf einmal ein Schmerz spürbar wird. Maria beginnt zu weinen, sie beschreibt einen stechenden Schmerz im Brustraum. Wieder frage ich, ob dieser Schmerz aushaltbar ist, und Maria bejaht. Ein neues Bild erscheint ihr, es ist das Bild von einem Riesen, der einen spitzen Stein in den Boden rammt. „So spitz ist mein Schmerz, wie dieser spitze Stein, der mit aller Heftigkeit in mich und meinen Boden hineingerammt wird.“ Ein heftiges Bild. Ich frage nach, wie es Maria mit diesem Bild geht und bekomme eine überraschende Antwort. „Der Schmerz ist besser als das Nichts vorher. Und es ist gut, dass ich diesem Gefühl einen Namen geben kann – Schmerz – und dass ich ein Bild dazu habe.“

Langsam steigen wir aus dem Bild aus, und wir verwenden die restlichen 15 Minuten dafür, den Schmerz, das Bild und die Erfahrung nachzubespüren und zu schauen, ob Maria gut aus der Stunde gehen kann. Sie meint, dass sie sehr erschöpft ist, aber dass sie sich stabil fühlt und gut in ihren Alltag zurück gehen kann.

Eine Woche später kommt sie wieder und beschreibt, dass es ihr viel besser gehe. Sie erlebt eine größere Nähe zu sich, eine deutlich bessere Selbstbeziehung. Sie hat weniger Schuldgefühle. „Davor gab es immer einen Spalt in mir, in dem meine strengen Stimmen gelebt und Schuldgefühle gemacht haben. Die sind momentan weg.“ Und weiter: „Immer, wenn ich wieder diese Sinnlosigkeit und Leere in mir spüre, dann taucht das Bild von dem Riesen auf, der einen Stein in den Boden rammt. Dann spüre ich den Schmerz. Und für mich ist es besser, diesen Schmerz zu spüren als die Leere.“

Diese Schmerzerfahrung beschäftigt Maria noch länger und immer wieder. Ungefähr ein Monat später erzählt sie, dass es ganz neu ist für sie, von Schmerz zu reden. Sie hat früher ein Verletzt-werden oft gar nicht bemerkt, sondern ist stattdessen schnell in eine Abwertung gekommen. Entweder hat sie sich gesagt, dass die anderen Idioten sind – so musste sie gar nicht weiter über das Vorgefallene nachdenken. Oder sie hat sich gesagt, dass sie selbst eine Idiotin ist, weil sie sich Dinge so zu Herzen nimmt. Beide Richtungen der Abwertung haben sie davor geschützt, sich zu fragen, wie es ihr überhaupt geht und den

Schmerz wahrzunehmen. Maria ist überrascht, wie viele Verletzungen sie eigentlich in sich trägt und wie viele wund Punkte offen liegen. Daran arbeiten wir in den nächsten Stunden.

Gedanke Nr. 5: Schmerzkonfrontation

Um einen Schmerz anzurühren, braucht es Überwindung. Das spürt nicht nur der Patient, sondern auch der Therapeut. Der Hysteriker versucht von vorneherein allem Unangenehmen auszuweichen, denn alles Unangenehme bringt seinen tiefen Schmerz in Schwingung. Daher ist ein zentraler Faktor in der Therapie der Hysterie, dass der Patient schrittweise lernt, erst einmal kleine Unannehmlichkeiten auszuhalten (z. B. zwei Minuten zuhause auf dem Sofa zu sitzen und nichts zu tun und diese zwei Minuten Ruhe auszuhalten, statt ständig etwas zu machen, zu erledigen, sich abzulenken).

Der Psychotherapeut möchte, dass es seinem Patienten gut geht. Er möchte dem Patienten etwas Gutes und Hilfreiches mitgeben, ihn entlasten und unterstützen. Menschen kommen ja schließlich deshalb in Psychotherapie, damit es ihnen danach besser geht. Schmerz anzurühren oder sogar hervorzuholen, wird deswegen nicht gerne gemacht.

„Schmerz hält jeden in seiner eigenen Not isoliert“, schreibt David Le Breton (2003, 41) in seiner Kulturgeschichte über den Schmerz. Und weiter: „Der Mensch ist wohl niemals auch nur annähernd so mit sich allein wie in den Fängen des Schmerzes.“ (ebd., 44) Angst ist mitunter ansteckend, Trauer erregt Mitleid. Schmerz aber löst eine spontane Distanznahme beim Gegenüber aus.

Der Hysteriker wird nicht gesehen und fühlt sich einsam und isoliert. Durch das Erleben von Schmerz wird er wieder auf sich allein zurückgeworfen und hält andere auf Distanz. Schon deshalb ist es wichtig, den Hysteriker in der Therapie mit seinem Schmerz nicht allein zu lassen. Auch reines Versorgen hält den Schmerz auf Distanz. Durch die Schmerzkonfrontation wird Berührung und ein Sehen des Gegenübers möglich.

Auch ein Arzt muss manchmal eine Wunde aufreißen, aufschneiden, damit sie gereinigt und gut versorgt werden kann. Wenn der Arzt eine eiternde Wunde einfach immer nur weiter mit Pflaster und Verbänden zudeckt, dann kann die Wunde nicht heilen.

Es ist wesentlich, den Schmerz, weil er unangenehm ist oder aus Sorge vor Retraumatisierung, nicht von vorneherein zu meiden. Eine behutsame Konfrontation ist wichtig. Ideale Werkzeuge dafür sind die Phänomenologie und der Dialog. Die Phänomenologie hilft, zu spüren, was

jetzt gerade wichtig ist. Der Dialog macht es möglich, dass der Therapeut nicht allein entscheiden muss, ob und wie weit der Schmerz konfrontiert werden soll. Der Therapeut kann den Patienten fragen und sich mit ihm gemeinsam auf den Weg zu einer größeren Mitte machen, hinein in das Zentrum, Richtung Schmerz. Einem roten Faden folgend, der auch wieder verloren gehen kann, aber mit der Bereitschaft, immer wieder aufs Neue danach zu suchen, um sich der Mitte anzunähern und irgendwann dort anzukommen: Dort, wo der Mensch wesentlich ist; dort wo er sich in sich beheimatet fühlen kann, ohne sich selbst ständig verloren zu gehen; dort, wo er den Schmerz aushalten und zu sich nehmen kann, und es trotzdem bzw. gerade deswegen gut hat mit sich.

Literatur

- Längle A (2002) Das Bild der Hysterie in der Existenzanalyse – Psychopathologie, Psychopathogenese und existentielle Dynamik. In: Längle A (Hg) Hysterie. Wien: GLE, 35–58
 Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas
 Le Breton D (2003) Schmerz. Eine Kulturgeschichte. Zürich, Berlin: diaphanes
 Winkhofer W (2002) Hysterie – Diagnose oder Diskriminierung? In: Längle A (Hg) Hysterie. Wien: GLE, 103–114

Anschrift der Verfasserin:

MAG.^A KARIN STEINERT
 Eduard Sueß-Gasse 10
 A–1150 Wien

HYSTERISCH SEIN

Grundzüge des Erlebens und Behandelns inneren Verloren-Seins

Ein Gespräch

RENATE BUKOVSKI, ALFRIED LÄNGLE

Hysterische Verhaltensweisen und Persönlichkeitszüge haben eine hohe Verbreitung in der Bevölkerung. Wegen ihrer genuinen Adaptabilität an das soziale Umfeld sind sie oft nicht als solche auffällig, sondern im sozialen Miteinander eher versteckt und nicht leicht zu erkennen, obwohl sie durchaus Probleme machen können. Einzelne Züge sind naturgemäß weniger auffällig als die ganze Ausprägung der histrionischen Störung. Das Vollbild der histrionischen Persönlichkeitsstörung ist aber viel seltener als das Auftreten einzelner Verhaltensweisen oder Persönlichkeitszüge und wird überdies heute weniger diagnostiziert. Häufig sind solche Züge hinter anderen Diagnosen versteckt.

Dieses Gespräch soll die Grundzüge des hysterischen Erlebens und Verhaltens sowie seine Dynamik deutlich machen und die entsprechend wichtigsten Elemente der therapeutischen Vorgehensweise aufzeigen. Damit sollen ein am Erleben orientiertes Bild der zugrundeliegenden Schmerz-Dynamik vermittelt und der in der Behandlung nötige Umgang aus existenzanalytischer Sicht besser nachvollziehbar und emotional zugänglicher werden.

SCHLÜSSELWÖRTER: Hysterie, Diagnose, Therapie, Gesellschaft

BEING HYSTERICAL

Main features of experiencing and treatment of inner lostness
A discussion

Hysterical behavior patterns and personality traits are widely spread among the population. Due to their genuine adaptability to the social surrounding they often aren't noticeable as such, but rather hidden in social togetherness and hard to recognize, even though they definitely can cause problems. Individual traits naturally are less conspicuous than the complete spectrum of the histrionic disorder. But the full image of the histrionic personality disorder is much rarer than the occurrence of individual behavior patterns or personality traits and is more seldom diagnosed these days. Frequently it is hidden behind other diagnoses.

This discussion is meant to demonstrate the main features of hysterical experiencing and behavior, explain its dynamics, and accordingly point out the most significant elements of therapeutic proceedings. In doing so, an image of underlying pain-dynamics oriented on experiencing will be shown, rendering more plausible the necessary way to deal with it in treatment from an existential analytical point of view and making it easier to access emotionally.

KEYWORDS: Hysteria, diagnosis, therapy, society

RB: Ich darf Ihnen nun meinen Interviewpartner Alfried Längle vorstellen. Sie hier im Raum werden ihn kennen, aber für jene, die sich gerade von zu Hause zuschalten und im Wohnzimmer Platz genommen haben, ein paar Basics: Alfried Längle ist Arzt, Psychologe, Psychotherapeut in Wien... ich habe gehört, in der Pandemie ist er ein wenig sesshafter geworden, früher war er sehr viel mehr um den Erdball unterwegs. Er ist habilitiert im Fachbereich Psychotherapie an der Universität Klagenfurt. Alfried Längle ist Gründer dieser, diesen Kongress organisierenden Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse International. Er hat die Präsidentschaft 16 Jahre inne gehabt. 2017 hat er „lebenslänglich bekommen“ – d. h. er ist seither unser Ehrenpräsident. Auch für die Insider noch ein paar weniger oft gehörte Informationen: Alfried hat eine Professur für Psychotherapie in Moskau, ein Ehrendoktorat an der Universität Temeswar, und eines an der Universität Santiago de Chile. Er hat sechs Ehrenprofessuren in Europa und Amerika und eine Gastprofessur an der Sigmund-Freud-Universität in Wien. Zum Thema: „Hysterisch sein – Züge des Erlebens von innerem Verlo-

rensein“, ist zu sagen, dass Alfried bereits 1999 sein Verständnis der Hysterie publiziert hat. Wir werden schauen, wie dieses Verständnis sich heute zeigt und was sich da auch weiterentwickelt hat.

RB: Ich erläutere vorab noch den Ablauf unseres Gesprächs: Wir wollen ein Patientenbeispiel an den Beginn stellen, sodass wir ein bisschen etwas „zum Anfassen“ haben für die Theorie und so die Ausführungen auf die Praxis bezogen werden können. Dann werden wir den Raum für ein paar Fragen aus dem Publikum öffnen. In einem zweiten, kürzeren Teil werden wir noch auf die Phänomene in der Gesellschaft eingehen und nochmals den Raum öffnen für die Diskussion hier im Raum und auch für das Publikum zu Hause.

Gut dann beginne ich mit meiner Patientin. Ich nenne sie jetzt mal Frau R., sie wird vom Psychiater mit einer mittelgradig depressiven Episode in die Therapie empfohlen. Es kommt eine junge, derzeit karenzierte, Frau, sie hat drei kleine Kinder, verheiratet, gegenwärtig ist sie mit dem Hausbau am Land ausgelastet. Sie ist hübsch, hat

ein ebenmäßiges Gesicht, natürlich, wenig geschminkt, hat wallende, gelockte, rötliche Haare, trägt sportliche Jeans und ein rosa Glitzeroberteil dazu, das sich für meine Geschmack farblich mit den rötlichen Haaren schlägt und wirkt angespannt. Sie sieht sich beim Hereinkommen hektisch um in der Praxis, goutiert eines der Bilder – „Ah, nett, das wollt ich mir auch schon kaufen“ – und lässt sich ins Sofa fallen. Sie berichtet von extremer körperlicher Schwäche, Herzrasen, einem anfallsartigen, ganzkörperlichen Zittern bei geringsten Anforderungen. Sie fühle sich hochgradig erschlagen und gleichzeitig angetrieben, ständig unter Strom. Sie erzählt ohne Punkt und Komma, zwischendurch tiefe Seufzer, ich komme wenig zum Sprechen.

Vor drei Wochen habe sie aus heiterem Himmel eine erste Panikattacke erlitten. Seither begleite sie ein diffuses Angstgefühl, das sich immer wieder zu panikartigen Anfällen steigere, sie fürchte dann sofort die Kontrolle zu verlieren, „verrückt zu werden, in ein tiefes, tiefes schwarzes Loch gezogen zu werden, in das sie fallen würde ohne Ende“. Frau R. weint jetzt heftig, kurz. Ich spüre dabei nicht wirklich, wovon sie gerade so berührt ist, bevor ich es ansprechen kann, erzählt sie weiter. Vor einer Woche sei ihr Mann berufsbedingt weggefahren. Sie wäre alleine mit den Kindern gewesen und habe einen Zusammenbruch erlitten. Dieser habe sie zum Psychiater geführt, der ihr Antidepressiva und beruhigende Mittel verschrieben habe. Sie nehme diese, situativ helfen ihr die Medikamente ein wenig, dennoch erlebe sie Verzweiflung, Unruhe, es gehe ihr „extrem schlecht“. Sie rutscht auf dem Sofa hin und her, nach vor und zurück, man merkt ihre innere Spannung. Sie erzählt dann noch aus ihrer Biographie, dass ihr Vater jähzornig gewesen sei, die Mutter depressiv. Sie wären drei Kinder gewesen, sie ist die mittlere. Sie habe ein „Muttertagskind“ werden sollen, deshalb sei ihre Geburt eingeleitet worden. Sie lächelt bei diesen Erzählungen aus ihrer Biografie, „es war ja ok, wie es war“. Als Jugendliche habe sie etwas Künstlerisches machen wollen, eine Friseur- oder Kosmetiklehre, durfte das aber nicht, da der Vater dagegen gewesen sei. Sie habe dann eine Lehrstelle als Einzelhandelskauffrau bekommen, weil diese gerade in der Nähe des Elternhauses zur Verfügung gestanden sei. Das habe sie kurz gemacht, dann sei sie schwanger geworden. Ihren Mann habe sie auf einem Urlaub kennen gelernt, drei Monate später sei sie schwanger gewesen, sie hätten geheiratet, drei Kinder. Nun lacht sie laut auf.

Sie habe nun Sehnsucht nach der großen weiten Welt, es sei alles so schnell gegangen mit den Kindern. Sie sei „total überfordert mit dem Hausbau, mit den Kindern“. Sie wolle weg, weit weg, „endlich wieder etwas erleben“. Das

Dorf, in dem sie lebe, sei seit ein paar Monaten „unfassbar langweilig“ für sie, sie fadisier sich. Das sagt sie ein bisschen beschämt, traut sich gar nicht ihren Wunsch auszusprechen. Sie traue sich das nicht wirklich denken, es sei doch nicht in Ordnung, es gehe ihr doch gut. Gleichzeitig habe sie keine Kraft dafür. Sie weint wieder heftig.

Aber schon seit ihrer Jugendzeit habe sie immer eher das getan, was andere wollten oder meinten und in kaum einem Lebensbereich die eigenen Wünsche leben können. Auch aus diesem Grund traue sie sich kaum ihren Wunsch auszusprechen, denn es sei etwas anderes, als die anderen von ihr erwarten würden.

Was möchte sie von der Therapie: Ob sie durch die Therapie wohl schnell wieder funktionieren könne? Sie möge diese Zustände loshaben, sie seien so grauenhaft. Sie möge eine Arbeit beginnen, zu Hause sei es zu langweilig, aber dazu wolle sie dann eine Umschulung machen, denn der Job, den sie vor den Kindern hatte, dorthin wolle sie nicht zurück. Sie wisse aber nicht, was sie beruflich machen möge.

So ging das ohne Punkt und Komma die ersten 50 Minuten und meine erste Frage an dich ist jetzt: Wenn Du das so hörst und auf dich wirken lässt, was davon spricht dich an in Bezug auf das Thema Hysterie? Siehst du da etwas Hysterisches im Erleben, im Verhalten oder im Eindruck, den die Geschichte auf dich macht? Von deinem Gesamteindruck her – erlebst du da etwas Hysterisches?

AL: Danke, du hast eine schöne genaue Schilderung gegeben, die in wenigen Worten sehr viel skizziert von diesem Verhalten. Wenn ich den Gesamteindruck auf mich wirken lasse, dann frage ich mich zunächst, wer diese Frau R. ist? Wen habe ich da gegenüber? Ich habe vielerlei und vieles, das sich schwer anbinden lässt und der Gesamteindruck ist: Es ist schwer zu fassen. Sie ist wie nicht da, obwohl so viel „Action“ ist. Und auch du, als Therapeutin konntest ihr gar nicht so leicht dazwischenkommen, „ohne Punkt und Komma“ beschreibst du ihre Sprechweise. So konntest du gar nicht an sie herankommen. Und ähnlich geht es mir allein beim Zuhören: Da bleibt eine große Distanz zwischen ihr und mir. Sie spricht nicht wirklich von Gefühlen, aber sie hat Affekte und sie hinterlässt ein sehr flüchtiges Bild. Die Unruhe, die Sprunghaftigkeit dominieren, ebenso wie das Unstete, Oberflächliche. Die Klientin ist schnell, funktional, immer beurteilend: „alles ist langweilig“, „grauenvoll“. Zur Geburtseinleitung meint sie: „aber es war ja ok.“ Es ist auffallend, dass sie immer gleich urteilt. Und dann ist sie ständig unter Strom, angetrieben, angespannt, ist nicht zu bremsen, spricht ohne Punkt und Komma. Es dominiert das Wechselhafte: Tiefe Seufzer wechseln sich mit Lachen ab, gefolgt von einem kurzen Weinen. Und sie

hat Panikattacken – das Panische hat ja immer auch einen hysterischen Anteil. Symptomatisch sind auch ihre Übertreibungen – diese dramatischen Angstvorstellungen wie „in ein tiefes schwarzes Loch zu fallen“ oder die Beschreibung, es gehe ihr „extrem schlecht“. Ich erlebe sie sehr im Außen und weit weg von sich und mit starken Beschreibungen operierend, wie um beim Gegenüber einen Eindruck zu erwecken. Ihr Erscheinen in der Praxis gleicht einem Auftritt, die Praxis wird zu ihrer Bühne. Ihre Kleidung – das Glitzernde, das sich dann noch ein bisschen schlägt mit den Haaren, sind Hinweise auf eine hysterische Grundthematik. Das unvermittelte Inspizieren des Raumes, des Bildes mit dem Kommentar, das hätte sie auch schon mal gewollt, zeigt, wie die Klientin alles auf sich bezieht.

Sie rutscht hin und her – sie hält es auch im Stuhl schon nicht aus, sie meint, sie müsse aus der Enge des Dorfes hinaus, sie möchte in die Weite, möchte reisen, sie hat einen Erlebnishunger und weiß aber eigentlich nicht, was sie wirklich will. Sie verfügt lediglich über ein paar (diffuse) unreife Fantasien, die man schwer ernst nehmen kann: Sie will den Beruf wechseln oder noch was lernen und kennt aber eigentlich vom Leben nur den Begriff „Funktionieren“. Was hier sehr dominiert, ist das schwer Fassbare, das Fluktuierende, das Wechselhafte, das Übertriebene und Funktionale – in ihren eigenen Vorstellungen und Erwartungen an sich selber und auch in ihren Erwartungen an die Therapeutin, von der sie sich wünscht, dass sie bald wieder funktionieren kann.

Hast du noch etwas zu ergänzen? Du kennst sie ja persönlich....

RB: Mir ist noch dieses fein Grenzüberschreitende aufgefallen. Dieses Hereinstürmen in die Praxis, der Kommentar zum Bild... Zum Teil hat sie Grenzüberschreitungen selbst erlitten, so wie andere mit ihr umgegangen sind, aber auch sie überschreitet leicht Grenzen, zeigt grenzüberschreitende Tendenzen. Nicht massiv, aber doch tendenziell. Bei der Bemerkung, sie habe sich dieses Bild auch schon mal kaufen wollen, habe ich mich ein bisschen ertappt gefühlt, dass es dieses Bild überall zu kaufen gibt. Ich war erstaunt, ein bisschen irritiert von dieser Bemerkung.

AL: Grad, dass sie nicht dazu gesagt hat: „Ja, das wollte ich mir auch im Möbelhaus kaufen.“

RB: Ja, da haben wir einen ähnlichen ersten Eindruck. Du hast ja 1999 das existenzanalytische Verständnis von Hysterie publiziert als Herausgeber des Kongressberichts mit drei Artikeln von dir darin. Spannend finde ich, dass das ja eine Zeit war, in der die Hysterie bereits aus den Klassifikationen ICD und DSM entfernt war. So stellt sich mir die Frage: Warum sprichst du denn damals noch

weiterhin und warum sprichst du denn bis heute von Hysterie? Es ist im Grunde in der Alltagssprache fast ein Schimpfwort geworden. Was ist dir so wichtig, bedeutsam daran, von Hysterie zu sprechen und was genau bezeichnest du als hysterisch und was als histrionisch?

AL: Da möchte ich mehrere Punkte anführen: Zum einen – es ist ein Schimpfwort geworden und man meint nichts Positives, wenn man sagt: „sei nicht so hysterisch“. Aber es meint genau ein Verhalten, das recht gut in das Bild der Hysterie passt. „Sei nicht so ängstlich“ klingt eher nach Mut zusprechen, „sei nicht so depressiv“ eher nach Vorwurf. Das Hysterische wurde dagegen ein Schimpfwort. Es ist abwertend, weil das hysterische Verhalten natürlich die Umgebung mit einbezieht, es mühsam ist für sie, sie belastet oder verletzen kann. Das ist aber ganz präzise ein hysterisches Phänomen.

In der Psychotherapie und den psychotherapeutischen Klassifikationen wollen wir natürlich nicht Schimpfworte gebrauchen und somit hat es seine Berechtigung, vorsichtig zu sein im Umgang mit dem Begriff Hysterie. Auf der anderen Seite aber ist zu sagen, wenn wir so schamhaft versuchen diese Bezeichnung wegzutun, um jemandem nicht zu nahe zu treten oder ihn unangenehm zu berühren, dann verdrängen wir vielleicht das Phänomen und das ist meines Erachtens auch in der Nomenklatur geschehen: Es gibt den Begriff der Hysterie als Neurose nicht mehr. Er ist jetzt aufgespalten in somatoforme, in dissoziative, in Persönlichkeitsstörungen. Die klassische hysterische Neurose, die ja in den Fünfziger-Jahren sehr häufig vergeben wurde – ich glaube um die 60% der Diagnosen waren Hysterie (was wohl auch wieder eine übertriebene Verwendung der Diagnose war) – ist heute völlig verschwunden. Da ist wohl auch eine Gegenreaktion gegen die überbordende Verwendung enthalten. Aber die Hysterie ist eben auch selbst ein Chamäleon – sie unterliegt dem Zeitgeist, kann sich immer wieder verstecken und Schlupflöcher finden, wo sie sich unsichtbar macht.

Anstatt das Hysterische, das Schmerzliche und das auch in der Interaktion Unangenehme zu benennen und zu versuchen, dieses Leid in unser Dasein zu integrieren und sich zu sagen: „Das gibt es und das gibt es auch bei mir“, wird es eher ausgeblendet und als bloß „schauspielerisch“ (die Bedeutung von histrio) verharmlost. Ich hatte letzte Woche ein Erstgespräch mit einer Patientin, die meinte, sie wisse nicht, was ihr fehle, es gäbe nichts zu klagen und doch gehe es ihr nicht gut. Und auch mir fiel es schwer etwas zu greifen. Am Ende der Stunde meinte ich: „Das was sie haben, das gehört in das hysterische Bild.“ Die Patientin war regelrecht erleichtert. Jetzt konnte sie ihr Leiden erstmals fassen, sie wusste, es gibt ein Wissen dazu. Und zu hören, dass es das hysterische Bild

ist, ist für eine Hysterikerin nicht besonders schwer zu nehmen. Für Nicht-Hysteriker wäre so eine Diagnose viel schwieriger.

Ich plädiere dafür, diese hysterischen Erlebnis- und Verhaltensweisen, die in jedem Menschen mehr oder weniger im Rahmen der Selbstfindung, der Selbstgestaltung und im Rahmen des Ich-Seins mal aufkommen oder (zeitweise) dominieren können, bewusst zu halten und versuchen zu integrieren. Genauso wie wir auch die hysterischen Menschen selbst nicht ausschalten wollen durch Nicht-Beachten oder Nicht-Ansprechen der Problematik. Das ist ein Grund, warum ich den Titel Hysterie sehr provokant finde und auch beibehalten möchte. Ermutigt wurde ich hier auch vom Psychoanalytiker Stavros Mentzos, der ähnliche Sichtweisen hat.

Dann gibt es beim hysterischen Bild natürlich *inhaltliche Themen*, warum es wichtig ist, diese Diagnose zu erhalten: sie haben sich nicht, tun sich schwer, sich zu finden. Das hat zum einen mit dem *einheitlichen Verarbeitungsmodus* zu tun: Das Hysterische operiert mit Distanz und Sich-Übergehen, in die Externalisierung gehen, mit dem dissoziativen Schwarz-Weiß-Aufspalten, die Mitte vermeidend. Es ist sehr funktional. Und so erleichtern sich hysterische Menschen ihre Spannungen, ihre Probleme, ihre Konflikte und betäuben ihr Schmerzempfinden.

Ein weiteres, wichtiges Argument ist: Diese ganze Gruppe hat *dasselbe existentielle Thema* als Grundlage. Das ist natürlich für uns in der Existenzanalyse mit dem phänomenologischen Zugang gut sichtbar. Bei Klassifikationen, die statistisch vorgehen, ist das kaum möglich, denn bei diesem wechselhaften Bild kann man schwer gute statistische Ergebnisse herausfinden. Mit den statistikbasierten Manualen (ICD, DSM) kann Hysterie nicht wirklich gut erfasst werden. Darum ist es m. E. eine Aufgabe der existentiellen und phänomenologischen Richtungen (also nicht nur von uns), dass dieses Bild gut gefasst und existentiell auf das Wesen hin beschrieben wird.

Der *Begriff Hysterie* ist für mich der umfassende Begriff. Er beschreibt die hysterische Gruppe. *Histrionisch* ist ein Begriff, der 1980 in das DSM-3 eingeführt wurde, zum einen, eben weil der Begriff hysterisch so einen pejorativen Beiklang hat und zum anderen, weil die histrionische Persönlichkeitsstörung sich ein bisschen vom Gesamtbild des Hysterischen unterscheidet, also eine Sonderform bildet. Sie unterscheidet sich deshalb, weil sie praktisch keine oder nur wenig Konversionssymptome entwickelt. Daher ist es schon ok, die Persönlichkeitsstörung eigens als histrionisch zu bezeichnen. „Histrion“ ist im Lateinischen der Schauspieler und ist natürlich genderneutral. Aber wer weiß heute schon, woher der Begriff Hysterie kommt? Dass er sich vom griechischen Wort für Uterus ableitet

und auf einen alten Mythos zurückgeht, der die Hysterie sehr genau schon im Ägyptischen beschrieben hat? Das wären die Gründe, warum ich meine, dass wir uns nicht scheuen sollten, Hysterisches in seinem Wert und in seinem Leid zu uns zu nehmen und mit ihm zu sein.

RB: Hysterie als Selbst-Störung, als Störung im Selbst-Sein, ist existenzanalytisch gesehen eine Störung in der 3. Grundmotivation, in dem Thema: „Wer bin ich? Darf ich so sein, wie ich bin?“ Als gemeinsam erfasstes Phänomen hat sie sich in weiterer Folge ausdifferenziert in die Diagnosen, die wir heute kennen.

AL: Ja, genau – auf der reaktiven Ebene, der neurotischen Ebene und auf der Persönlichkeitsebene mit der ganzen Gruppe der externalisierten Persönlichkeitsstörungen.

RB: Da hat sich ja noch etwas weiter entwickelt seit diesen ersten Publikationen zu den Persönlichkeitsstörungen des Selbst. Da ist ja noch viel passiert, auf das wir jetzt nicht so eingehen können. Aber vielleicht kann ich dir in diesem Zusammenhang eine Frage stellen: Erlebst du diese Patientin mehr auf neurotischem Niveau oder würdest du sagen, es geht bereits in Richtung einer histrionischen Persönlichkeitsstörung? Und v.a. – sie kommt ja mit der Diagnose einer mittelgradigen Depression – wie korrespondiert das Depressive bei ihr mit dem Hysterischen und woran würdest du es unterscheiden? Ich bekomme viele Patient:innen mit der Diagnose Panikstörung überwiesen oder dann aufgrund der Erschöpfung mit der Diagnose Depression. Woran unterschiedest du diese Bilder? Woran machst du es fest bei deinem ersten Eindruck?

AL: Bei dieser Patientin könnte man Depressives sehen, weil sie „in ein tiefes schwarzes Loch fällt“. Wenn das eine Fachperson hört, die kein Bild von Hysterie hat, geht sie nach dem Ausschlussprinzip vor: Angst ist es nicht und Sucht auch nicht – was bleibt dann übrig? Und mit einem Antidepressivum kann man ihr ja gleich einmal helfen – weil ein Anxiolytikum wird da nicht recht helfen und Antidepressiva sind ja schon recht potent und führen zu einer etwas besseren Stimmung. Doch liegt einer solchen Diagnosestellung ein ganz großes Nichtwissen zugrunde. Die Hysterie wird weitgehend nicht mehr gekannt und von ihr gewusst. Wir sollten uns als Existenzanalytiker wirklich bewusst sein, dass wir einen sehr guten Blick haben auf diese Entwicklung des Ichs, der Selbstwerdung und des Selbstwertes und der ganzen damit verbundenen Problematik, dass wir hier Anwalt sind für dieses damit verbundene Leiden, damit es auch eine präzise Behandlung bekommt und nicht einfach nur medikamentös mit diesen Diagnosen abgefangen und insuffizient behandelt wird.

Deine Patientin erscheint mir sehr neurotisch. Denn Neurotisches zeigt sich grundsätzlich, insbesondere auf der

Verhaltensebene. Sie führt ihre Spannungen durch Handlung ab. Die Persönlichkeitsstörungen fordern mehr die Ich-Unterstützung an. Die Persönlichkeitsstörung kämpft um die Aufmerksamkeit, sie setzt noch ganz andere Mittel ein und ist verführerisch, ist vielleicht sogar noch suggestibler. Wenn diese Frau sehr im Agieren ist, was ich als typisch für das Neurotische ansehen würde, wird die Therapie vielleicht nicht Jahre gehen, sondern vielleicht so ein Jahr oder zwei. Aber depressiv ist da nichts – da ist nichts von der Schwere, der Schuld, dem Versagen oder der Hoffnungslosigkeit, die das depressive Bild kennzeichnen.

RB: Ja, das bestätigt sich – die Patientin hat ja die Therapie bereits abgeschlossen nach ca. 1,5 Jahren. Da haben wir denselben Eindruck, dass das Depressive mehr dieses „Ich bin schlecht, ich bin schuld“ innehat.

Vielleicht könnten wir mit der nächsten Frage noch auf den Kern des Leidens, den Kern des Erlebens des Hysterischen zu sprechen kommen?

AL: Das hat Karin Steinert heute Vormittag sehr schön ausgeführt und ich kann das nur nochmals wiederholen: Ein übergroßer Schmerz, der mit den vorhandenen Ich-Strukturen nicht gehalten werden kann, der überfordert. Ein Schmerz von der Größenordnung des hilflosen Alleingelassenseins, des schmerzlichen gewaltsamen Missbrauchtwordenseins auf verschiedenen Ebenen, des Eingesetztwordenseins als funktionales Mittel in Beziehungen der Eltern. Es ist der Schmerz der Gewalt, der Beugung und ein Schmerz, der dazu führt, dass diese Menschen von sich weggehen müssen, damit sie überleben können. Aber dadurch gehen sie sich verloren.

RB: Ja, genau, du sprichst immer vom Sich-verloren-Gehen und jetzt frage ich mich: Wer geht denn wem verloren? Geht die Betroffene sich verloren oder hat sie sich vielleicht auch noch nie gefunden?

AL: Beides ist möglich. Ich weiß nicht, wie es bei deiner Patientin war, aber ich möchte die Frage aufgreifen, was wir mit „*sich verloren gehen*“ meinen. Das ist ein Begriff, den die Patient:innen auch selber verwenden: „Ich fühle mich so verloren“ kann man von ihnen durchaus hören. Sie sind verloren in der Welt, obwohl sie eine ganz große Geschicklichkeit haben, jedoch haben sie keine festen Wurzeln geschlagen oder Anbindungen. Und sie gehen sich verloren bei sich selbst. Sie kennen sich nicht, sie wissen nicht, was sie wirklich wollen. Deine Patientin weiß es auch nicht. Sie möchte irgendetwas beruflich machen, aber nicht das, was sie zuletzt gemacht hat und sie weiß nicht was sonst.

Sie sind verloren bedeutet auch: Sie sind nicht wirklich da. D. h. auf der einen Seite haben die Hysterischen etwas ungemein Feenhaftes, Luftiges, Leichtes, Feuerwerksartiges und auf der anderen Seite sind sie impertinent, for-

dernd, manipulierend, benutzend, mühsam, sich durchsetzend, nur funktional – aber auch darin sind sie nicht persönlich. Das sind nur Hülsen. Und so sind sie gleichzeitig in beiden Formen – und das Hysterische ist immer schillernd, immer wechselhaft: da ist einerseits das unglaublich Leichte und dann das Verbissene und Zähle. Also es ist sprunghaft, wechselhaft, mit viel Bewegung im Außen, aber innen ist es leer.

RB: Da könnten wir auch sagen, es fehlt diesen Menschen der Zugang, von dem auch gestern schon in mehreren Vorträgen die Rede war, der dann wichtig wäre für die Authentizität, der Zugang zum ursprünglich Eigenen, zum Stimmigen, zu Meinem, dass ich das nicht auffinden kann, was gestern auch Ariadne von Schirach und Christoph Kolbe schon angesprochen haben. Das, was in mir zu mir spricht, was jetzt das Stimmige wäre in der Situation, das Abgestimmte mit dem Anderen. Dass dorthin der Zugang fehlt, dass das nicht aufgefunden werden kann und es da eine große Verunsicherung gibt?

AL: Die Authentizität kommt ja aus der eigenen Mitte und das Hysterische ist die *Störung, der die Mitte fehlt*. Daher empfindet die hysterische Person dort kein Leben, sondern nur in den äußeren Flügeln des Extremen: „Ich habe wahnsinnige Schmerzen“ oder „das bringt mich um“, „ich habe es dir schon 1000mal gesagt“ ... aber in der Mitte, wo es nichts Spektakuläres gibt, wo das Normale, das Gewöhnliche ist, da ist nichts los, da ist es leer, das ist schwer auszuhalten. Durch diese Taubheit der Mitte ist das Spüren der inneren Schwingung oder Stimme betäubt, also das Gefühl: „das bin Ich“ und „das, was ich jetzt spüre, ist Meines“. Dieses Ursprüngliche, Authentische ist nicht zugänglich durch den großen Schmerz darunter. Die Mitte ist betäubt, um vom Schmerz loszukommen – man kennt das vom Zahnarzt, wenn man eine Lokalanästhesie bekommt, dann spürt man keinen Schmerz mehr, und so ist die Mitte beim Hysteriker „lokalanästhesiert“, weil der Schmerz sonst zu groß wäre. In der Mitte ist nichts mehr zu spüren und daher spüren sie auch nicht, was ihr Echtes, ihr Eigenes wäre. Und wie sollen sie da zu einer echten Willensbildung kommen? Im Innen leer geht ihr Leben ins Außen, da ist Wirbelwind und Schaumschlägerei. Du fragtest, ob das von Anfang an so gewesen sei, ob die sich je gehabt habe oder ob sie sich verloren habe? – In Bezug auf deine Patientin, kannst du vielleicht Konkretes dazu sagen?

RB: Ja, nicht von diesem Ersteindruck, aber von der längeren Therapie schon. Es begann schon sehr früh in ihrer Geschichte, dass sie nicht gefragt wurde. Bei ihr würde ich dazu tendieren, dass sie wenig Möglichkeit gehabt hatte, sich zu finden. Auch wenig Unterstützung darin von den Bezugspersonen.

AL: Was vielleicht bei deiner Patientin nicht zutrifft: Je höher der genetische Anteil bei der Entstehung ist, wie z. B. bei den Persönlichkeitsstörungen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich nie wirklich gehabt haben. Aber im Allgemeinen ist es bei solchen Verläufen, wie du einen schilderst so, dass in der Entwicklung wenig Begegnung stattgefunden hat...

RB: ... viel Anpassung gefragt und gefordert worden ist – die Mutter depressiv, deswegen musste die Klientin sich viel zurücknehmen, dann wiederum bei der Lehrstellenwahl musste sie das nehmen, was praktisch ist. Dieses wenige Gefragtwerden zeigt sich bei ihr und hier hätte die Klientin ja etwas Eigenes gehabt – so wie sie erzählt hat, sie hätte gerne was Künstlerisches (Kreatives) gemacht, aber das wurde dann eben nicht unterstützt. So fehlt auch die Bestätigung dieses Eigenen, um es auch wirklich ergreifen zu können.

Du hast jetzt ja schon dieses Phänomen angesprochen, des oft Schillernden und dann wieder Abstoßenden – ich kenne das von meinen Supervisand:innen, von mir, von meinen Klient:innen, wenn sie über Menschen aus ihrem Alltag sprechen, die vielleicht zu diesem Kreis des Hysterischen gehören, dass sie sagen: „Ma, der zipft mich an.“ Oder „Spinnt der?“

Was passiert da? Was machen diese Menschen mit uns? Was machen sie mit uns, dass es manchmal so schwierig wird mit ihnen? Sie machen etwas mit uns – kannst du uns beschreiben, was das ist? Zum Teil ist die Hysterie ja auch so attraktiv, sie hat ja auch oft etwas ganz Anziehendes. Bei Partys sind das ja Menschen, die im Mittelpunkt stehen, die attraktiv sind. Was ist das denn – ist es die Intensität der Hysterie, die sie so attraktiv oder abstoßend macht? Wie siehst du das?

AL: Zunächst mal zum *negativen Pol*: Hysterische Menschen sind anstrengend. Sie geben nicht viel her. Man redet mit ihnen, aber man bekommt wenig zu fassen. Sie sprechen ja nicht von sich. Sie sprechen zwar dauernd über sich, aber nicht *von sich*. Daher ist es anstrengend ihnen zu folgen: man ist wie eingeladen auf eine Fahrt und ist dann plötzlich zurückgelassen und sie schweben irgendwohin davon. Das ist schon mal frustrierend, enttäuschend. Und dann sind sie natürlich *manipulativ*: sie wollen was von mir, sie brauchen *meine* Gefühle, *meine* Affekte, *mein* Erleben, das sie abziehen, um ihr eigenes Defizit aufzufüllen, und das hat was von einem Schmarotzer. Das ist an sich sehr menschlich – das Kind braucht das von den Eltern, es will fühlen, wie die Eltern fühlen, oder sie hören und erleben. Das „detoxifiziert“ ihre unangenehmen Gefühle und bindet sie in ein normales Erleben ein; so können sie ihre Emotionalität lernen. Und das brauchen Hysteriker auch – nur ist bei ihnen

der Boden nicht da, so dass eine Entwicklung stattfinden könnte, denn dieser Boden ist anästhesiert. Sie können da nichts aufbauen. Daher holen sie sich das – ein normales Verlangen für die Entwicklung – aber sie können es nicht halten. Daher ist das Manipulative ständig da – man merkt: Die benützen mich, man muss sich vor Grenzüberschreitungen schützen, sie sind unemphatisch, es kommt kein wirklicher Dialog zustande, sie sind egozentrisch, es geht immer nur um sie. Und man spürt sie nicht, man bekommt sie nicht zu fassen in dem, was sie sagen. Der Hysterische ist in dem Sinn einfach nicht „normal“, er ist extrem und das ist anstrengend und das „zipft“ einen an.

RB: Und gleichzeitig auch wenig spürbar – das macht es teilweise für einen selbst so anstrengend, so langweilig. Der andere erzählt viel, kann sich darin aber nicht spüren, weil er selbst so anästhesiert ist und er ist auch fürs Gegenüber schwer spürbar, wenn man dennoch versucht hinzuspüren.

AL: Das *Positive* sollte ich vielleicht noch erwähnen... nur kurz: Auf der anderen Seite sind Menschen mit hysterischen Zügen natürlich sprühend, abwechslungsreich, unterhaltsam, sie sprengen die Grenzen, bringen das Ungewöhnliche herein. Man kommt durch sie aus dem Korsett des Alltags doch ein gutes Stück heraus. Sie sind charmant, attraktiv, gehen auf Leute zu, knüpfen Verbindungen, öffnen andere Menschen und sind schillernd. Sie sind pflegeleicht und machen im Allgemeinen keine Probleme. Das ist natürlich bekömmlich und gerade für kurzfristige Partysituationen ist das eine ganz ideale Geschichte. Wenn so eine hysterische Person in der Gruppe ist, dann ist Leben in der Gruppe.

RB: Da ist was los, das ist auch begeisternd, aufweckend, wirbelig. Da kommt eine Lebendigkeit, eine Leichtigkeit herein und ich erlebe sie auch oft charmant.

AL: Ja, sie können sehr gewinnend sein und haben ja eine unglaubliche Fähigkeit, sich zu adaptieren und das zu zeigen, von dem sie spüren, dass das dem anderen gefallen wird. Dadurch kommen sie dann auch beim anderen näher heran und bekommen so eine gewisse Aufmerksamkeit, sozusagen einen Ersatz für Beziehung, Nähe, Liebe, was sie ja nicht wirklich fühlen können. Sie sind dafür mit ganz großen, feinen Antennen ausgestattet.

RB: Ja, fein, danke dir. Dann begeben wir uns zum Thema der Behandlung. Das spezifische Problem ist ja nicht nur die Vielzahl der Themen, die eingebracht werden, sondern auch die Geschwindigkeit in der Abfolge der Themen, die Dramatik in der Darstellung. Was hilft uns in der Arbeit mit den Menschen und was hilft den Betroffenen, damit sie mehr zum Wesentlichen und letztlich auch zu sich kommen können? Einen Teil hat Karin Steinert heute angesprochen – die tiefe Bearbeitung des

Schmerzes. Aber ich denke, das braucht auch Vorbereitung, das braucht Haltung und es braucht verschiedene Interventionen. Schön wäre, wenn du hier auf das spezifisch Existenzanalytische eingehen könntest.

AL: Da haben wir etwas, das ich fast für ein Alleinstellungsmerkmal für die Existenzanalyse halte, zumindest in der Deutlichkeit der Ausformulierung. Ich glaube schon, dass viele Menschen aus der Praxis und der Erfahrung heraus auch Ähnliches in der Behandlung der Hysterie entwickeln: das beginnt mit dem Verständnis, dass die hysterische Person den Zugang zu sich nicht hat. Sie weiß also nicht, wer sie wirklich ist, wer ihre Person ist, was in ihr als Echtes aufkommt. Sie kann gar nicht authentisch sein. Wie kann ich mit so einer Person therapeutisch arbeiten? Da bleibt ja alles irgendwie an der Oberfläche und die Gefahr ist wirklich – und das ist mir in den ersten Jahren oft mit den Hysterikern passiert und das passiert mir auch heute noch – dass wir so irgendwie in ein Reden kommen und ich merke, die Kupplung ist nicht mehr eingekuppelt, oder wir mahlen kein Korn mehr und die Stunde geht so leicht und so schnell, aber: Was haben wir denn jetzt gemacht? Diese Verführung soll auch immer wieder passieren, weil man aufgrund dieser Erfahrung dann mit den Patienten darauf zurückgreifen kann. Das ist mir besonders am Anfang häufig passiert, und vor allem länger, ich entkam dieser Schiene schwer, brauchte oft lange, bis ich das Gespräch verdichten konnte. Aber ich weiß ja, dass die hysterische Person den Zugang zu sich nicht hat. Und genau den sucht und braucht sie, aber sie hat auch Angst davor – denn dadurch kommen wir zum Schmerz. Und da operieren wir als Therapeut:innen mit dem Spezifischen der Existenzanalyse: Wir können das Problem angehen, indem wir ihr stellvertretend unser Personsein zur Verfügung stellen. D. h. als Therapeutin oder Therapeut nehme ich Bedacht darauf, dass ich *aus meiner Mitte spreche*, dass ich mich immer wieder zurücknehme, geradezu meditativ auf mich besinne, Föhlung aufnehme mit meinem Inneren, meinem Gefühl bis hin zu meinem Bauchgefühl, also phänomenologisch bleibe und vor allem phänomenologisch nach innen blicke. Denn das Phänomenologische nach außen kann uns in die Leere föhren, weil wir die Klient:innen ja als erstes in dem „Gegenüber, das sich nicht hat“ wahrnehmen. Aber wir können der Leere entkommen, wenn wir sie aufföllen mit der Fölle aus dem eigenen Erleben. Und das eigene Erleben den Patientinnen und Patienten vorlegen, es vor sie auf den Tisch legen, es ihnen anbieten, sodass sie schauen können, sehen können – mit ihrer hohen Suggestibilität kann auch eine Sickerwirkung entstehen – sodass sie eine Ahnung kriegen, um was es da gehen könnte. Sie brauchen das wie einen Kern, an dem sich ihr Eigenes kondensieren kann. Sie er-

leben, dass sie sehr ernst genommen werden, wenn ein Gegenüber so auf sich Bezug nimmt und das Eigene und das Seinige so präsent hat und ihnen vorlegt. Die Schwierigkeit ist dabei, dass ich das ja quasi in den Nebel hinein sage – ich sehe das Gegenüber ja nicht wirklich, kann ihm nicht begegnen. Bei der Persönlichkeitsstörung ist die Begegnungsschwierigkeit natürlich noch intensiver als bei der Neurose.

Das ist das Spezifische: die Therapeuten legen das vor, was sie jetzt persönlich anspricht, ihnen wichtig erscheint, geben Einblick in ihr Inneres und geben es ihm oder ihr zur Hand. Sie zeigen sich persönlich. Damit machen sie ein Begegnungsangebot, nicht einfach ein Beziehungsangebot. Diese Menschen brauchen Begegnung, die ihnen in ihren Nebel hinein entgegengebracht wird. Das ist auch für Therapeuten manchmal schwer auszuführen oder auszuhalten, das kann sie verunsichern. Ich habe da manchmal das Gefühl, wie wenn ich in einem dunklen Saal spreche, angestrahlt von Scheinwerfern und nur Schwarz vor mir sehe und keine Reaktion – es ist das Gefühl, kein wirkliches Gegenüber zu haben. Aber ich habe das Vertrauen, dass sich das langsam aufbauen wird. Das macht das Professionelle aus.

Diese innere Präsenz zu halten vor dem hysterischen, selbstverlorenen Menschen halte ich für ganz zentral in der Therapie und ist in dieser Ausformulierung schon spezifisch für die Existenzanalyse. Das Ernstnehmen der Patienten als Person ist hier natürlich ganz grundlegend. Die hysterischen Menschen werden ja ständig verletzt, weil man über sie hinweggeht, sie belächelt, weil man sie nicht greifen kann – es ist ja auch eine Gegenübertragung ihres eigenen, sich nicht ernstnehmen-könnenden Verhaltens. Dabei bauen wir die drei konstitutiven Ich-Strukturen ein. 1.) geht es um *Beachtung*. Wir hören ihnen zu und versuchen sie zu *sehen*. Im Dialog leiten wir sie an, dass sie sich artikulieren, dass sie ihren Schmerz aussprechen oder ihr Problem besprechen und versuchen, sie zu verstehen. Sie dürfen so sein, wie sie sind, und sie können erleben, jemand ist da, der sie hysterisch sein lässt – sie können ja nicht anders. Aber das Gegenüber bleibt bei sich und gerät nicht in ein Mitspielen, sondern versucht sie zu orten. Durch das zumeist mühsame Beachtung-Schenken soll erreicht werden, dass sie sich selber etwas zu Gesicht bekommen. 2.) *Sich gerecht werden*, d. h. in dem Fall, dass sie ernst genommen werden, dass wir also versuchen, den Inhalt zu erspüren, oder vielleicht auch aus der Empathie, aus uns selbst schöpfend, Inhalte vorgeben, so dass sie einen Kondensationskern bekommen von dem, wer sie sein könnten, und auch langsam von dem, was ihr Schmerz sein könnte. 3.) *Wertschätzung* – d. h., dass wir sie zu Stellungnahmen anleiten, so dass sie zu

sich selber Stellung nehmen und nicht immer so leichtfüßig über sich hinweggehen. Und dann runden wir das noch ab, wir verweilen dabei, indem wir uns *Ruhe und Zeit* nehmen. Die Ruhe bei Gesprächen mit hysterischen Menschen ist extrem wichtig – mit einer dreiviertel Stunde geht da nicht viel. Ich habe schon Patienten gehabt, die in der ersten Stunde unzugänglich waren, und erst nach einer Stunde ruhiger wurden und dann können sie auch besser bei sich bleiben und verweilen. Das braucht natürlich Übung und Zeit auf Seiten der Therapeuten.

Für die konkreten Schritte kann ich nur nochmals auf Karin Steinerts Vortrag von heute verweisen (s. S. 26–31 in diesem Heft). Ein paar Hinweise will ich dennoch geben. Natürlich braucht es vor den Interventionen ein klares Setting und vor allem therapeutische Führung. Hysterische Patienten darf man nicht einfach reden lassen. Das ist anders als beim depressiven Menschen. Die hysterischen Menschen brauchen immer wieder jemanden, der Stellung zu ihnen bezieht, ihnen entgegentritt und sie führt. Am Anfang in der Therapie geht es natürlich um aktuelle Probleme, um die soziale Situation, da geht es darum, Unangenehmes aushalten zu lernen wie unangenehme Gefühle oder allein sein. Ruhe üben, Unzufriedenheiten ansprechen und zum Thema machen – das ist alles sehr anstrengend für diese Patienten. In der Therapie spielt dann die Induktion des Selbstbildes durch die Selbsteinschätzung und Stellungnahmen zu sich eine Rolle. Noch ein wichtiger Punkt dabei ist das Aushalten der Leere. Karin Steinert hat es in ihrem Fallbeispiel heute sehr schön gezeigt, wie es über das Aushalten dieser Leere zum Auffinden des Schmerzes kommen kann. Das war sehr geschickt, wie sie es machte, dass sie eben fragte: „Kannst du es noch aushalten, geht das noch?“ Wenn die Störungen schwerer sind und dann in den Bereich der Persönlichkeitsstörungen kommen, dann kann das so schwer werden, dass sie das Gefühl haben: „Das halte ich nicht mehr aus.“ Und da ist es wichtig, dass wir sozusagen durch das *Tor des Todes, des Sich-Auflösens* mit ihnen hindurchgehen. Da ist ein Satz in diesen schwierigen Situationen für mich immer wieder rettend gewesen – der Satz: „Schmerz tötet nicht.“ Das ist unglaublich beruhigend. Das wissen die Patienten nicht. Sie glauben: Der Schmerz bringt sie um. Das ist verständlich in ihrer übertreibenden Atmosphäre. Aber es ist beruhigend dann zu sagen: Nein, weißt du, wenn du es noch aushalten kannst, ist es gut. Aber du sollst auch wissen – der Schmerz zeigt nur auf, dass da etwas nicht gut ist. Aber er tötet nicht. Und wenn das Befürchtete dann einmal so durchgegangen ist, dann können sie langsam so eine Kraft spüren, weil ohne Aushalten von Schmerz, gibt es keine Erlösung in der Hysterie.

RB: Vielleicht kann man es auch so sagen: Durch den Schmerz komme ich erst auf die Welt. Er tötet mich nicht, eher: Durch diesen Schmerz geboren werden zu sich selbst; dass er so eine Art Geburtsschmerz ist.

AL: Vielleicht magst du noch etwas sagen zu dieser Patientin, was du noch so in Erinnerung hast? Was vielleicht auffallend war, was ihr besonders geholfen hat?

RB: Es ist schon so, wie du es jetzt beschrieben hast. Ja, sie hatte anfangs oft so viele Meinungen, so viele Behauptungen aufgestellt, hat alles so schnell beurteilt. Z. B. kommt sie in die Stunde und sagt: „So, jetzt lasse ich mich scheiden, jetzt reicht es mir.“ Und diese schnellen Meinungen mussten dann übergeführt werden in wirkliche Stellungnahmen. Wobei sie bei der Arbeit auch ein neues, anderes Selbstbild bekam – das war bei ihr recht oft sehr hilfreich. Beachtung, ernstnehmen, mein Eigenes substituieren, sie wieder zu ihrem anfragen... Und dann im letzten halben Jahr war der Zugang zu diesem Schmerz wichtig. Er stand bei ihr auch noch im Zusammenhang mit einer Missbrauchserfahrung. Und durch diesen Schmerz zu gehen, die tiefen Wurzeln davon auszugraben, ihn zu erleben, überleben und durch ihn hindurch zu sich zu kommen, war dann letztlich wichtig...

AL: ...also vor allem die Faktoren: mich in der Begegnung halten, einen Blick auf das anfangs Hypothetisch-Personale in ihr, das immer mehr sichtbar wird und dann das Begleiten oder Stützen im Durchtragen von Schmerz.

RB: Ich finde es schön, wie du sagst: Schmerz tötet nicht, sondern der Schmerz bringt mich erst auf die Welt, bringt mich erst zu mir. Es ist die Geburt in der Hysterie, d. h. sich selbst noch einmal in die Welt bringen, wenn man sich vorher entweder nicht gefunden oder verloren hat.

Das wäre jetzt eine gute Stelle, wenn du einverstanden bist, ein bisschen die Diskussion zur Pathologie zu eröffnen? Oder wäre noch etwas zum Störungsbild, das du gerne sagen würdest?

AL: Vielleicht noch kurz zu dem, was du sagst, wenn Patienten so schnell reagieren: „Ich lass mich scheiden“ oder so. Da kann man zum Beispiel mit den genannten drei Strukturelementen des Ichs vorgehen und sie implementieren. Als Beispiel: „Jetzt reicht es mir! Ich lass mich scheiden!!!“ Das kann auch am Telefon kommen – nur da behandeln wir dann nicht, sondern verabreden eine Stunde und dann können wir so vorgehen: „Da muss ja viel vorgefallen sein, wenn Sie so etwas erleben. Was ist denn geschehen?“

Und nun lasse ich die Patientin einfach aussprechen. Da geht es um dieses: Ich möchte dich sehen in dem, was da jetzt geschehen ist, auch in dem Schmerz, den du da hast. Das ist *Beachtung*: Was ist da?

Dann ist das *Ernstnehmen* wichtig. Das kann z. B. in der

Form sein: „Das muss schlimm gewesen sein. Was war denn für sie das Schlimme? Wie kann ich das verstehen, dass es sie so trifft?“

Und dann kommt die *Stellungnahme*: „Kann schon sein, dass sie sich scheiden lassen sollen oder wollen – aber muss es denn gleich so schnell gehen? Können sie sich nicht ein bisschen Zeit lassen, Tempo rausnehmen?“ Das ist auch eine *Stellungnahme*: „Muss es denn so schnell gehen?“ Damit lassen wir sie auf sich schauen. Dann lassen wir sie kritisch auf sich schauen: „Ist das nun mehr eine Strafaktion oder sehen sie darin eine Lösung der Problematik?“ Oder allgemeiner gefragt: „Was wollen sie damit erreichen?“ Sie sollen sich selber besser sehen lernen. Das soll dazu beitragen, dass ihr Selbstbild deutlicher wird. „Wenn sie sich so sehen, merken sie, wie sie mit ihren Problemen umgehen, wie sie da schnell reagieren? Es ist wichtig, dass sie das von sich kennen. Aber sie haben sicher schon auch die Erfahrung gemacht, dass man ganz gut vorankommt, wenn man sich ein bisschen Zeit lässt.“

RB: Ja, sodass aus dieser schnellen Reaktion erwachsen kann: Worum geht es mir denn? Ich möchte gesehen werden. Ich muss mich meinem Mann – das war bei dieser Patientin wichtig – vielleicht auch mehr zeigen, in dem, was mir wichtig ist. Es ihm sagen, was ich denn möchte und nicht erwarten, dass er es von sich aus weiß. Und wenn er diese hellseherischen Fähigkeiten nicht hat, dann lass ich mich scheiden, weil ich gekränkt bin, weil ich übersehen werde. Ich muss lernen, zu wissen: In dieser Reaktion geht es mir im Grunde darum, mehr gesehen zu werden. Da muss ich mich aber auch mehr in den Austausch bringen, mich mehr zeigen, muss ich mich mehr zum Ausdruck bringen.

AL: Und die Therapeuten sollten die Klienten anleiten, dass sie den Blick so auf sich selber richten. Natürlich schauen die Therapeuten mit. Die Patienten brauchen uns, unser begleitendes Schauen, damit sie das dann für sich selber tun können.

RB: Wir wollen dann später nochmal einen kurzen Blick auf die Pathologie in der Gesellschaft werfen und die hysterischen Phänomene dort. Aber jetzt gäbe es zwischen durch die Möglichkeit zu schauen, ob es von Seiten des Auditoriums Fragen zum Bisherigen oder zur Pathologie noch Ergänzungen gibt.

Wortmeldung: Aus meiner Erfahrung mit hysterischen Patienten fällt mir auf, dass dadurch, dass sie sich selbst nicht einbeziehen im Alltag, in kleinen Alltagsbegebenheiten, sie immer wieder übersehen werden, so wie sie sich selbst übersehen. Und ich gehe das mit ihnen häufig so an, dass ich an kleinen Alltagsbegebenheiten mit ihnen die PEA übe... dass wir genau hinschauen... können sie da etwas von ihren Gefühlen fassen? Ich habe so den Ein-

druck, dass sie dadurch mit der Zeit den inneren Dialog lernen können und dass es ihnen dann auch leichter fällt, sich dem Schmerz zuzuwenden.

AL: Das ist eine sehr feine Form der Behandlung, gerade anhand von Themen des eigenen Erlebens von Nicht-Beachtung und sich selbst Übergehen konkret zu üben und daran die Ich-Strukturierung aufzubauen. Die PEA hat ja genau das zum Ziel: Aufbau der Ich-Strukturierung, damit die Patienten einen besseren Zugang zur Person bekommen. Das ist eine sehr phänomenologisch gehaltene Störungsbehandlung. Man könnte das auch auf das vorige Beispiel anwenden, „Ich lass mich scheiden!“, und die Situation mit der PEA direkt behandeln und so die Ich-Strukturen mobilisieren und stärken. Danke für diese Ergänzung.

Frage: Ist der Schmerz der Hysterie, also das in Kontaktbringen mit dem Schmerz, nur minimierbar oder kann er mit der Zeit ganz vergehen?

AL: Das kann ganz aufgearbeitet werden. Das braucht Durchtrauern, Durchtragen und v.a. erfahren, dass die Welt nicht untergeht, dass ich damit sein und leben kann. Es bleiben vielleicht Narben oder Residuen, Sensibilitäten übrig. Es kann schon sein, wenn es sehr verwahrloste Verhältnisse waren, dass ein Einfluss auf die Persönlichkeit zurückbleibt, aber der Schmerzcharakter, der kann im Allgemeinen gut abgebaut werden, wenn die Patienten motiviert sind, dranzubleiben.

Wortmeldung: Mein Eindruck ist immer, wenn man durch dieses Nadelöhr durchgegangen ist, dann löst sich etwas auf.

AL: Ja, genau. Es braucht natürlich schon Mut und auch Begleitung. Man kann diesen Schmerz, wenn man durch ihn hysterisch geworden ist, alleine kaum mehr schaffen. Es gibt zwar schon gelegentlich Spontanheilungen, doch kann man damit nicht rechnen. Aber im Schutze und in der Anleitung der Begleitung den Mut haben, den Schmerz wirklich ganz zu sich zu nehmen, das ist heilsam. Das ist die Botschaft der Hysterie: „Schau auf deinen Schmerz – das ist DEIN Schmerz. Das ist in dir drin.“ Und sich der riskanten Frage zu stellen: Kann ich sein mit dem Schmerz? Kann ich ihn tragen oder wird er mich umbringen, weil er so überdimensional ist!?

Wortmeldung: Ich hätte auch das Gefühl, dass das immer dann möglich wird, wenn jemand gleichzeitig in der Therapie gelernt hat, sich auch sich zuzuwenden, sich auch irgendwie zu mögen, zu akzeptieren. Solange das nicht geht, geht es gar nicht, den Schmerz zu sich heranzunehmen.

AL: Ja genau. Darum hat ja Karin Steinert auch die Spiralförmigkeit als Urbild der Annäherung gebracht – das braucht zuerst viel Vorarbeit, damit auch eine Zuwendung, ein Sich-Mögen möglich wird, damit das Ich schon ein Stück herangereift ist, um dann die Feuerprobe

wagen zu können, den letzten Schritt im Sich-Öffnen für den Schmerz.

Frage: Eine Patientin zeigt genau die Verhaltensweisen, die Sie eben geschildert haben. Sie klagt über starke körperliche Schmerzen, die auf keine Behandlung ansprechen. Wie sollte ich darauf eingehen?

AL: Eben mit diesem spiralförmigen Therapie-Modell. Wir können mit ihr Hysterie-Therapie machen. Wir lassen sie zuerst einmal diesen Schmerz beschreiben, versuchen, sie zu sehen, geben unsere personale Wahrnehmung dazu. Dann zweitens fragen wir, warum es ihr so schwierig ist, wie schon oben beschrieben, und drittens, wie sie handeln könnte. Und wir geben von uns aus dazu, was wir sehen, was sie in der aktuellen Situation tun könnte, und fragen, ob sie sich dies oder jenes schon überlegt hat... Und dann, wenn sie psychosomatische Beschwerden hat, ist vielleicht schon eine Linderung der körperlichen Beschwerden herbeizuführen. Es kann durchaus sein, dass sie in einer ersten Phase Medikamente braucht, dass sie eine medizinische Untersuchung benötigt – der Teufel schläft nicht. Ich würde gerne unsere Psychosomatikspezialistin fragen, was sie dazu sagen möchte.

RB: Vielleicht nur kurz dazu...was ich gelernt habe bei den Patient:innen, die ihre Symptomatik und ihr Leiden hauptsächlich körperlich zum Ausdruck bringen, ist, dass es wichtig ist, auf diese Körperlichkeit einzugehen, diese ganz genau anzufragen, schildern zu lassen und über genaues Wahrnehmen vorerst zum Aushalten und Annehmen zu kommen von dem, was da im Körper ist und nicht zu versuchen, gleich auf das Psychische zu kommen oder vielleicht sogar schon zu verstehen, was darin verborgen ist... sondern wirklich phänomenologisch hinzuschauen: Der Mensch leidet gerade körperlich und er bringt sich und sein Leiden körperlich zum Ausdruck. Wir fragen an, was sich da und wie es sich zeigt und vielleicht laden wir ein, diese Schmerzen noch ein Stück weiter zu halten: Kann ich es noch ein Stück aushalten, kann ich mich dem Schmerz noch ein bisschen länger zuwenden? Dann kann es sein, dass sich mit der Zeit etwas verändert, Zusätzliches hebt, dass da auch eine Emotionalität und weitere Themen spürbar werden.

AL: Also auf die Sprache des Körpers eingehen.

RB: Ja, genau, auch. Und auch Interventionen und die direkte Arbeit mit dem Körper, den Empfindungen einzusetzen, um z. B. die Beziehung zum Körper zu verbessern, oder auch somatoforme Dissoziationen aufzulösen, die ursprünglichen Erfahrungen hierzu zu verarbeiten und anderes mehr.

Wortmeldung: Ich würde das sehr unterstreichen. Weil wenn wir zu schnell auf das Psychische gehen, fühlen sie sich wieder nicht ernst genommen, so wie vorher immer schon.

RB: Ja, und die Patient:innen wollen das einfach schildern und sie wollen das zeigen, denn das erleben sie. Und sie fühlen sich nicht verstanden, wenn wir das zu schnell auf psychische Symptomatiken oder Probleme schieben.

AL: Ja, und es ist eine Entlastung, über Schmerzen reden zu können, auch wenn es noch verschlüsselt ist.

Frage: Ja, ich möchte das gerne noch einmal aufgreifen, was ihr da so herausgearbeitet habt, nämlich das: Es ist MEIN Schmerz. Ich habe das Gefühl, dass es so wichtig ist, dass die Patient:innen auch in ihrer Leistung gesehen werden – das haben Barbara Gawel und Doris Fischer-Danzinger (s. S. 59–62 in diesem Heft) gestern dargestellt an dem Beispiel, wo sich die Patientin so gesehen gefühlt hat in der Leistung, die sie als Kind erbracht hat, sich anzupassen. Da würde ich dich gerne fragen: Diese Leistung ist ja oft recht unterschiedlich. Ihr habt bis jetzt von dem Schillernden gesprochen und von den Fähigkeiten, aber die Ausbildungskandidat:innen erleben ja manchmal das große Erstaunen: Ah so, das ist ja ein hysterisches Phänomen, aber das wirkt so depressiv, wirkt so unscheinbar. Wir spüren es ja oft zuerst mehr in unserer eigenen Resonanz auf das Hysterische. Magst du da noch ein bisschen was sagen, was für eine Resonanz das Hysterische im Therapeuten macht, trotz all dieser Facetten gibt es da ja doch immer wieder etwas Ähnliches, was wir erleben?

AL: Resonanz auf was?

Wortmeldung: Auf diese Leere, die sie durch Verschiedenstes überdecken, das kann ja überdeckt sein durch Strahlen, durch Sich-Anpassen. Aber ich habe das Gefühl, es ist oft die eigene Reaktion auf das Hysterische, in der wir es dann besser phänomenologisch fassen können.

AL: Ich weiß nicht, wie es Euch dabei geht... wenn ich von mir sprechen darf: Wenn ich heute auf so ein Phänomen stoße, bleibe ich ganz bei mir, bin ich nicht mehr „draußen“. Bei dem Strahlen oder dem Überdecken, da merke ich: Oje – da ist es hohl, da ist Glatteis, das könnte verführen. Und da gehe ich in mein „Schneckenhaus“ und schaue darauf, ob ich spüre, dass es passend ist, etwas zu sagen. Ein bisschen Sich-Ausbreiten brauchen sie ja auch und sich ein bisschen hysterisch zeigen können. Und dann lasse ich sie so reden und ich schaue nur: Wie wirkt das auf mich? Was sie inhaltlich sagen, hat für mich weniger Bedeutung, weil ich ja weiß, dass morgen was anderes dran ist, dass es mehr aktuelle Aufhänger sind für etwas, das sie sagen möchten und nicht greifen können. So achte ich darauf, wie das auf mich wirkt: Spüre ich etwas? Und was? Kann ich hier gut bei mir sein? Und dann sage ich z. B.: „Ja, sie haben das jetzt vorgestellt und ich merke, das Thema, das sie da angeschnitten haben mit ihrer Mutter, das fand ich eigentlich sehr gewichtig und da würde ich gerne mit ihnen darüber sprechen. Ich weiß,

dass sie viele Themen haben, aber wenn das für sie auch passt, können wir einmal damit beginnen.“ Oder ich spreche das Strahlen an: „Ach, unglaublich, wie sie dabei strahlen können. Mir ist gar nicht so danach.“ In dieser Form versuche ich in die Begegnung zu kommen. Und da merke ich, da ist gleich eine ganz andere Atmosphäre da, wenn ich mich so einbringe.

RB zur vorigen Frage: Meinst du, dass es mir so geht, dass ich selbst ungeduldig werde, oder dass ich selbst fast eine Bewusstlosigkeit empfinde aufgrund der hohlen Mitte, der Leere des Gegenübers? Ich hatte da einmal selbst ein Phänomen, dass ich wirklich dachte, ich falle bewusstlos vom Sessel, obwohl ich die Stunde davor noch wirklich munter gewesen bin. Ich war dann Gottseidank so mutig und bin in Supervision gegangen und habe gesagt: „Das ist mir so peinlich, da ist mir was passiert, aber was war denn das?“ Und das war so eine Gegenübertragung, die uns passieren kann, wenn wir nicht so schnell wie du Alfried das jetzt beschreibst, ganz gut bei uns sind, sondern versuchen, es dort draußen zu suchen und dann in diese Bewusstlosigkeit hineinfallen.

AL: Darin sehe ich den großen Anfängerfehler: Dass man im Außen sucht. Bei der Hysterie bin *ich selbst* das Maßgebliche. Und bezüglich dieser Bewusstlosigkeit: Gerade mit Persönlichkeitsstörungen habe ich manchmal das Gefühl, wie wenn sie mir mit dem Beil die Aufmerksamkeit spalten und ich gelähmt bin, den Schlaf kaum verwehren kann und alles auf einmal kommt. Es ist mir fast nicht mehr möglich, mich zu konzentrieren. Inzwischen merke ich das schon nach einer Minute, wenn ich auf einmal eine kleine Aufmerksamkeitsschwankungszacke habe. Dann denke ich mir: „Hoppla, aufpassen!“

Frage: Alfried, wie hältst du es mit dem Bewusstmachen bzw. Bewusstwerden der Dynamik beim Anderen. Ihr habt da gesprochen von Tempo, von Ausweichen. Ist es sinnvoll, hilfreich, auch darauf hinzuweisen, etwa in dem Sinn: Mir fällt auf, ich möchte ihnen gerne sagen oder zeigen, was mir auffällt, dass sie immer, wenn... usw.?

AL: Ja, das ist absolut hilfreich.

Frage: Und passt es in die Phänomenologie?

AL: Ja, das ist eine sehr phänomenologische Wahrnehmung. „Ich sehe immer so schnelle Reaktionen...“ Und genau das ist ganz wichtig, dass sie ein Bild von sich bekommen und dafür brauchen sie den Anderen, der sie sieht und ihnen das auch sagt. „Mir fällt auf...“ Und ein bisschen später können wir dann fragen: „Fällt es ihnen auf...?“

Wortmeldung: Es braucht schon eine tragfähige Beziehung, um das auch einzuleiten. Und der Verlangsamungsprozess ist wichtig.

AL: Hysterie kann man nicht schnell behandeln, und das sollte man auch nicht versuchen. Da kommt man in eine

Gegenübertragung. Sie leben viel im Funktionieren und sind schnell – und nun möchte der Therapeut, dass sie „möglichst schnell wieder funktionieren.“ Das kann am Anfang schon einen Druck machen, weil man das Gefühl hat, es geht nicht schnell genug und die Patient:innen leiden ja... jetzt sind schon 10 Stunden vergangen und wir sind immer noch nicht so richtig vorangekommen. Bei neurotischen Patient:innen kommen wir dann vielleicht nach 20 Stunden in eine erste Beruhigung... Nochmals: Hysterie braucht Zeit. Die Patient:innen brauchen wirklich dieses „miteinander in die Ruhe kommen“, sodass sie langsam neue Verhaltensweisen lernen können und sich dann diesem schmerzenden Stachel annähern können. Ich habe immer das Bild, wie wenn sie sich einen großen Stachel in die Haut eingezogen hätten, um den herum es geschwollen und gefühllos geworden ist. Diesen Stachel müssen wir natürlich ziehen. Als ich ein Kind war und meine Mutter mir einen Stachel gezogen hat, habe ich ängstlich gesagt: „Nicht angreifen, das tut ja weh!“ So ist auch das kindliche, hysterische Verhalten.

RB: Machen wir zum Abschluss noch einen Blick auf die Gesellschaft. Das Kongressthema ist ja: „Ich-Sein in einer agilen Gesellschaft“ und gerade in Zeiten der Pandemie, gerade in Bezug auf das letzte Jahr ist es interessant, das Phänomen über den Einzelnen hinausgehend auf gesellschaftlicher Ebene zu betrachten. Hast du da Phänomene erkannt aus diesem Formenkreis? Wenn ja, hast du eine Hypothese, womit das zusammenhängen könnte, dass sie aufgetaucht sind, oder waren es andere Phänomene, die du beobachtet hast?

AL: Bei der Pandemie waren am Anfang Unsicherheit, Angst zu bemerken, dann kam im Herbst mehr das Depressive und jetzt im Frühjahr kommen Phänomene der Auflehnung. Die Enge wird zu viel, man beginnt zu rebellieren. Manche Motivationen für Demos usw. können einen reaktiven Anteil gegen die Enge der Einschränkungen haben. Endlich mal wieder sich frei bewegen können! Was da am Freitag am Abend in Israel passiert ist, wo sich gegen alle Vorschrift statt 10.000 Gläubigen 100.000 zu einer religiösen Feier einfinden und dann im unkontrolliert überfüllten Platz die Panik ausbricht, was 40 Tote zur Folge hat – da ist schon viel übermütige Reaktion und ein Leichtnehmen des aufschäumenden Lebens enthalten: Endlich! Das über die Grenzen Gehen gehört ja auch zur Hysterie. Das wären einige Phänomene hierzu. Aber ansonsten ist die Pandemie überraschend ruhig von der Bevölkerung akzeptiert worden. Es war für mich eher erstaunlich, dass die Maßnahmen nicht einen größeren Widerstand hervorgerufen haben. Die Pandemie ist unangenehm, aber sie ist ja für die meisten Menschen nicht wirklich eine Krise...

RB: Ja, mehr eine Herausforderung...

Al: Die Verknüpfung der Hysterie mit den gesellschaftlichen Phänomenen finde ich eine hochspannende Sache. Die Hysterie hat natürlich viele Gesichter, aber welche Züge kommen in unserer Gesellschaft vor? Wie hysterisch ist unsere Zeit? *Oberflächlichkeit* allein würde ich nicht als hysterisch bezeichnen. Das ist eine Frage der Haltung, der Aufmerksamkeit, der Ziele oder der Geschwindigkeiten. Das suggestible *Wetterfahnenphänomen* der Hysterie, das Opportunieren, das Hüpfende aus diesem unsicheren Ich heraus, das macht natürlich Menschen schon zu Mitläufern. Das beflügelt auch die Mode, führt zu dem Schreienden, Grellen in Kleidung, Verhalten oder Lebensstil. Der Punk – mit den blauen, gelben und violetten Haaren – ist für mich so ein Phänomen, mit dem Aufmerksamkeit gesucht wird durch die Betonung des *Aussehens*. Ich habe einen jungen Klienten, der ins Fitnessstudio geht, weil er sagt: „Die Madeln heute, da muss man durchtrainiert aussehen, sonst schaut dich keines mehr an.“ – Da sehe ich histrionische oder hysterische Elemente. Das Ablenkungs- oder Konsumverhalten hat vieles von diesem „Es-mir-leicht-Machen“, mich nicht auf Schattenseiten oder Beschwerliches, Schmerzliches einlassen wollen. Hysterisches köchelt in der Gesellschaft dort, wo Entfremdung und Verführung, z. B. durch tolle finanzielle Angebote, durch Position oder Karriere, durch Likes in den Social Media Plattformen. Ganz zentral im Hysterischen ist, finde ich, das *Freiheitsstreben* im Sinne von Ungebundenheit. Grenzen sprengen, übermütig werden, dagegen sein. Um mich nach außen hin zu weiten durch Grenzen setzen und nach innen hin, um mich nicht zu binden und mir die Freiheit zu erhalten, bin ich zuerst einmal dagegen und stelle eine Mauer auf und sage nein, bin rebellisch, lehne mich auf, um nicht in eine Enge zu geraten. Das scheint mir heute nicht mehr so ein vorherrschendes Thema zu sein. Das war aber z. B. ein großes Thema in den 1920er Jahren oder 1968. In den 20er Jahren, nachdem der Schmerz und die Hungersnot durch den Ersten Weltkrieg, die so gedrückt hatten, vorbei waren, da ist Berlin hysterisch übergeschäumt. Oder 1968, beim Nachlassen des Drucks des Wiederaufbaus nach dem Zweiten Weltkrieg – der mit Gefühlen wie Schuld, Belastungen, Mühe usw. verbunden war – da hat es mal eine Explosion gebraucht. Das waren sehr hysterische Zeiten.

RB: Also sehr wohl als Phänomen in der Gesellschaft vorhanden, aber in der Pandemie siehst du andere Phänomene stärker?

AL: Ja, das scheint mir schon so, wenn gleich die Impfdiskussion wiederum sehr hysterisch geführt wird. Diese Diskussion um die Coronaimpfung enthält eine spaltende Dynamik, innerhalb von Familien, Freundeskreisen, Dis-

kussionsrunden und bei politischen Äußerungen. Ruhiger, sachlicher Austausch von Argumenten ist selbst bei differenzierten Menschen manchmal überraschend überlagert von einer schwer fassbaren irrationalen Dynamik, wie mir scheint „Um was geht es den Impfstoffskeptikern und den Impfgegnern?“ fragt man sich. Es gibt natürlich begründete Argumente gegen eine Impfung. Doch insgesamt scheint in solchen Diskussionen ein Unbehagen vorzuherrschen, in dem vor allem zwei Themen den Ton angeben: der Schutz der Unversehrtheit des eigenen Körpers und das Aufbegehren gegen Zwangsmaßnahmen. Daneben gibt es auch Ängstlichkeit, Falschinformation und Verschwörungstheorien, Wissenschaftsskepsis, mystische Naturverbundenheit und eine klassenkämpferische Wut gegen ein vermeintliches Ausgenutzt-Werden durch Interessen der Pharmakonzerne.

In der Heftigkeit der Debatten wird nicht nur ein Unwohlsein, sondern geradezu ein Widerwillen spürbar, in dem sich der Mensch gegen jeglichen Druck und Zwang, gegen Bevormundung, Vorschriften und Grenzüberschreitungen von außen auflehnt. Darin kann sich viel hysterische Dynamik verbergen: das unbändige Streben nach Freiheit und Ungebundenheit, die Auflehnung gegen Einengung, die selbst das Tragen von Masken unerträglich macht und ein „Frei-sein-Von“ als oberstes Lebensprinzip psychodynamisch verteidigt. Die Vorstellung, die eigene Grenze könnte von außen, auf Druck der Gesellschaft oder gar der Behörden, durchstoßen werden, wird geradezu unerträglich. Die Vorstellung, was etwas, das einem von außen ins Innere eingepfht wird, im Inneren macht, ist psychisch unerträglich, wenn man selbst erlebt, das Innere nicht zu kennen und selber keinen Zugang dazu zu haben.

So scheint mir in dieser angeheizten und die Gesellschaft spaltenden Dynamik viel hysterische Abwehr- und Schutzdynamik enthalten zu sein... die in 10% der Bevölkerung stark und in 10% mittelstark vertreten sein dürfte. Es gibt natürlich auch andere gesellschaftliche Phänomene, bei denen man an die Hysterie denken könnte, z. B. das Phänomen der AFD – das halte ich aber für ein Phänomen der Unsicherheit. Dieser Partei geht es darum, Grenzen zu setzen, sie wollen „Law and Order“, haben Angst vor Arbeitsverlust nach den Flüchtlingsströmen. Ein anderes Beispiel wäre die Narzissten in der Politik – ein Trump oder Erdogan. Sie imponieren als starke Männer, was unsichere Menschen beeindruckt und natürlich auch zum hysterischen Mitspielen anregt. Hier scheint mir mehr daher die Unsicherheit zu dominieren, wohl mit einer Beimischung aus der Hysterie.

Ein historischer Aspekt ist mir noch wichtig: In früheren Jahrhunderten hat die Hysterie Epidemien verursacht, was

wenig gewusst wird: Es gab in Straßburg 1518 eine Tanzepidemie, eine Massenhysterie, beginnend mit einer einzelnen Frau, die durch Straßburgs Straßen gezogen ist und ständig getanzt hat, tagelang und immer mehr Personen haben sich ihr angeschlossen. Das war Ende Juli. Ende August hatte das Tanzfieber schon mehrere hundert Personen erreicht, die tanzend durch die Stadt gezogen sind. Alle Anstrengungen, diese Epidemie einzudämmen, blieben fruchtlos. Als dann die Tanzwut so weit ging, dass sie erste Todesopfer gefordert hatte, sind die Behörden massiv eingeschritten. Die tanzenden Personen wurden aus der Stadt herausgeführt und sie mussten mit roten Schuhen um den Schrein des heiligen Vitus in den Vogesen herumgehen. So konnte die Epidemie schließlich eingedämmt werden. Es gab solche Epidemien, die historisch verbrieft sind, auch in anderen Städten. Auch bei uns finden wir noch Hinweise auf dieses Phänomen: Wir haben ja auch in Österreich ein St. Veit und ein Ober St. Veit. Der Heilige Vitus ist auf Deutsch der Heilige „Veit“. Nach ihm ist der Veitstanz als eine besondere Form der choreatischen Störungen benannt. In der Vitus-Legende hat sich nämlich ein heidnischer Glaube weiterverbreitet: Wenn man sich nicht an gewisse Regeln gehalten hatte, so konnte Vitus einen Fluch aussprechen, und das galt als Auslöser des Veitstanzes bzw. der Massenhysterien. Daher hat man überall St. Veit-Kapellen gebaut, damit man in Massenhysterien einen Schutz fand, indem man dann schnell eine Vituskapelle aufsuchen konnte. Es gibt auch so Phänomene aus amerikanischen Schulen, wo sich Massenhysterien in den Schulen ausgebreitet haben, sodass Schulen geschlossen werden mussten. Die Hysterie ist gesellschaftlich sehr ansteckend. Sie kann auch bei Pop-Konzerten auftreten. Oder Hexenverbrennungen waren ja auch solche Phänomene oder die Kinderkreuzzüge, wo sich Kinder v.a. aus Frankreich in Scharen sammelten, um Jerusalem zu erobern. Sie sind alle umgekommen oder versklavt worden. In Afrika hält hysterisches Verhalten ganze Gesellschaften nieder. Bei uns in Europa ist der gesellschaftliche Aspekt derzeit kein Thema. Denn man ist heute „political correct“, man lebt eine neue Bescheidenheit, ist naturverbunden, man schaut auf das Klima, die Biodiversität – das ist alles nicht sehr hysterisch. Das ist schon eine neue Lebensform und vielleicht auch eine neue Bescheidenheit. Ich bin auf jeden Fall optimistisch – ich finde das eine ganz tolle Zeit, in der wir sind.

RB: Das war noch wichtig, darauf hinzuweisen, dass Hysterie ansteckend ist, dass das möglich ist, dass es das in der Geschichte schon gegeben hat, aber dass du das jetzt nicht unbedingt in dieser Pandemie als so massiv verstärkt sehen würdest. Ich danke dir für diese interessanten gesellschaftlichen und historischen Aspekte. Ich danke dir, lieber Alfried, recht herzlich für das Gespräch!

Anschrift der Verfasser:

UNIV.-DOZ. DR. MED. DR. PHIL. DDR. H.C. ALFRIED LÄNGLE, MSc

Ed. Sueß-Gasse 10

A–1150 Wien

alfried.laengle@existenzanalyse.org

MAG.^A RENATE BUKOVSKI, MSc

Aubach 5

A–4873 Redleiten

praxis@bukovski.at

KINDHEIT HEUTE – EIN KINDERSPIEL?

BRIGITTA MÜHLBACHER

In der Kindheit machen wir Menschen grundlegende Erfahrungen, die unser ganzes weiteres Leben prägen. Insofern ist es wesentlich, unter welchen familiären und gesellschaftlichen Bedingungen Kinder aufwachsen. Allerdings hat sich unsere Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten aufgrund Pluralisierung, Globalisierung und Digitalisierung deutlich verändert und dadurch auch die Familienstruktur sowie die Lebenswelt der Kinder. Dies ist für Eltern und Kinder eine große Herausforderung und bewirkt neben Chancen auch neue Probleme und Gefahren. Was brauchen Kinder, um in dieser agilen Gesellschaft zurechtzukommen, unbeschwert Kind sein zu dürfen und zu authentischen Individuen heranwachsen zu können?

SCHLÜSSELWÖRTER: Kindheit, Kinder, Familie, Elternschaft, digitale Medien, Authentizität

CHILDHOOD TODAY – A PIECE OF CAKE?

In childhood, we humans make fundamental experiences which form the whole rest of our lives. Insofar it is essential in which social and family conditions children grow up. However, our society has changed significantly due to pluralization, globalization and digitalization, and so have family structures as well as living environments for children. This is a major challenge for parents and children, and it entails opportunities as well as new problems and dangers. What do children need in order to manage in this agile society, in order to be allowed being a child light-heartedly, and what do they need for growing up to become authentic individuals?

KEYWORDS: childhood, children, family, parenthood, digital media, authenticity

Was bedeutet Kindheit?

Die Kindheit erstreckt sich von der Geburt bis zum 12. Lebensjahr und ist die wichtigste und prägendste Entwicklungsphase, in der wir Menschen Fundamentales für unser ganzes Leben lernen. Besonders die ersten Lebensjahre sind von einer rasanten Entwicklung geprägt, in denen wir unsere Bindungsfähigkeit, motorische Kompetenzen, kognitive Kompetenzen, Sprache und psychosoziale Kompetenzen erwerben. Daraus bildet sich unsere Identität. Wesentlich in dieser Phase ist auch das Umfeld, in dem wir aufwachsen, denn die Identitätsentwicklung vollzieht sich sowohl durch Individuation als auch durch Sozialisation und je nach Erfahrungen kann diese sehr unterschiedlich verlaufen (Bründel & Hurrelmann 2017).

Familie im Wandel

Wir leben heute in einer schnelllebigen Zeit, in der sich die Gesellschaft durch Technologie, Pluralisierung, Globalisierung und Digitalisierung sehr gewandelt hat und dadurch auch die Familienstruktur. Früher war die Familie normiert, sie diente als Wirtschafts- und Schutzgemeinschaft und bestand aus einer hierarchischen Struktur, klaren Rollenverteilungen, mehreren Generationen und mehreren Kindern. Heute ist Familie keine selbstverständliche gesellschaftliche Bedingung mehr, sondern eine Möglichkeit, ein bewusstes, freiwilliges Bekenntnis. Familie ist „...durch das Zusammenleben mindestens zweier Generationen gekennzeichnet, das durch emoti-

onale Verbundenheit, solidarische Beziehung und verlässliche Betreuung geprägt ist“ (Bründel & Hurrelmann 2017, 46). Mittlerweile gibt es in unserer Gesellschaft eine Vielfalt an Familienformen: Familie mit Kindern, Familie mit getrennten Eltern, Ein-Eltern-Familie, Stief- bzw. Patchwork-Familie, Regenbogen-Familie, Adoptivfamilie, Pflegefamilie, Wohngemeinschaft, und jedes Zusammenleben hat dementsprechende Herausforderungen zu meistern.

Familie ist heutzutage an keine Ehe und keine Partnerbeziehung gebunden und das bringt im Vergleich zu früher viel mehr Freiheit in der Lebensgestaltung. Dadurch ergeben sich jedoch auch Trennungen, begleitet von familiären sowie räumlichen Veränderungen, mit denen Eltern und Kinder zurecht kommen müssen, was nicht allen gelingt und psychische Probleme verursachen kann.

Ein weiterer Wandel der Familie bezieht sich durch die gestiegene Erwerbstätigkeit der Mütter auf den Familienalltag und bringt viele in ein Vereinbarkeitsdilemma. Generell besteht ein Rückgang von Familien mit Kindern und eine deutliche Zunahme von Einpersonenhaushalten und Paarhaushalten ohne Kinder. Durch den Wandel der Familie gibt es Zweifel, ob diese Institution bestehen bleibt oder ein Auslaufmodell ist. Fragt man jedoch Jugendliche, dann geben 90 % an, dass für sie ein gutes Familienleben wichtig ist, und 68 % der Jugendlichen möchte später Kinder haben (18. Shell Jugendstudie 2019). Demnach wird die Familie nach wie vor als Keimzelle der Gesellschaft betrachtet, auch wenn das traditionelle Familienmodell nicht mehr vorherrscht.

Eltern heute

Paare entscheiden sich heutzutage nicht nur später für Kinder, sie bekommen auch weniger Kinder als früher. In Österreich und Deutschland bekommen Frauen ihr erstes Kind im Durchschnitt mit 30 Jahren (im Vergleich 1985 mit 24 Jahren), die durchschnittliche Kinderanzahl beträgt zurzeit in Österreich 1,44 Kinder, in Deutschland 1,53 Kinder (Statistik Austria 2020; Statistisches Bundesamt 2018).

Eltern haben heute hohe Ansprüche an die Elternrolle und erbringen dadurch auch vermehrt materielle und immaterielle Leistungen, die den Kindern zugutekommen. Heutzutage ist eine Kind-Zentrierung und Partizipation vorherrschend, d. h. Eltern sind sehr um ein kindgerechtes Verhalten bemüht und lassen den Kindern viel mehr Handlungsspielraum und Entscheidungsmacht als früher. Das Erziehungsverhalten hat sich vom autoritären Stil hin zu einer demokratischen Eltern-Kind-Beziehung verändert, d. h. vom Befehl zur Verhandlung, aber das erfordert oftmals auch viel Geduld (Nave-Herz 2019).

Durch die Berufstätigkeit der Mütter hat sich auch die Mutter- sowie Vater-Rolle in Richtung gleichberechtigte Partnerschaft und Arbeitsteilung entwickelt. Dadurch ist es zum Wandel der Vater-Rolle gekommen. Die sogenannten „neuen Väter“ (Nave-Herz 2019, 62), die mittlerweile nicht mehr so neu sind, bringen sich vermehrt in die Kinderbetreuung und im Haushalt ein. Doch die Gleichbeteiligung der Väter in der Familienarbeit wird in vielen Familien noch nicht gelebt und ist häufig ein Konfliktthema.

Bei vielen Eltern entsteht aufgrund der hohen Ansprüche zunehmend Unsicherheit und Ambivalenz in der Elternrolle. Es gibt viele Ratgeber-Bücher und Elternforen im Internet, die nicht nur als hilfreich erlebt werden, sondern viele Ratsuchende auch stressen und verunsichern: „Was ist richtig für mein Kind“ und „Bin ich eine gute Mutter/ein guter Vater“. Eltern leben unter sozio-ökonomisch sehr unterschiedlichen Rahmenbedingungen und je nach Ressourcen können sie daher die familiären Anforderungen entsprechend gut oder weniger gut bewältigen. Es gibt viele Eltern, die in schwierigen Verhältnissen leben, was die finanzielle Lage, die Gesundheit oder die Beziehung betrifft, und was sich nachteilig auf ihre Kinder und deren Entwicklung auswirken kann.

Es ist davon auszugehen, dass Eltern zum Ziel haben, ihren Kindern ein gutes Leben zu bieten – sowohl eine zufriedene Kindheit als auch die Grundlage für eine gute Zukunft als Erwachsene. Insgesamt kann festgestellt werden: Elternschaft ist Arbeit und mit großer Verantwortung verbunden.

Gefahren der Elternschaft

Elternschaft bringt auch Gefahren mit sich, die in vielfältiger Literatur beschrieben sind. Je nach Erziehungsstil spricht man heute von Helikopter-Eltern, Rasenmäher-Eltern, Eislauf-Eltern, Curling-Eltern, Airbag-Eltern oder auch Raben-Eltern. Eltern haben oft idealisierte und erhöhte Erwartungen an das Familienleben, das an das idyllische Leben von Bullerbü aus den Büchern von Astrid Lindgren erinnert, und entwickeln dadurch einen Perfektionsanspruch. Mandelkow (2020) nennt die Sehnsucht nach einer heilen Welt bzw. heilen Familie den „Bullerbü-Komplex“ und plädiert daher „es gut sein zu lassen“ und die Erwartungen an die Realität anzupassen.

Eine weitere Gefahr für die kindliche Entwicklung ist die „fürsorgliche Belagerung“ in Form einer besitzergreifenden Liebe (Dornes 2012, 303), d. h. durch vermehrtes Engagement der Eltern entsteht Überfürsorge, Kontrolle und Bevormundung. Infolgedessen können diese Kinder nur erschwert Selbstbestimmung entwickeln. Ebenso ist Verwöhnung eine Gefahr für die kindliche Entwicklung. Laut Frick (2018) ist mit Verwöhnung ein Zuviel, ein Unangemessen und ein Zuwenig gemeint: ein Zuviel an Sorge, Hilfsbereitschaft und materieller Zuwendung, ein Unangemessen bzgl. Entlastung und ein Zuwenig an Zutrauen, Ermutigung, Forderung und Grenzsetzung. Dementsprechend führt Verwöhnung zu einem geringen Selbstvertrauen, geringer Eigeninitiative und Belastbarkeit oder zu Selbstüberschätzung und Herrschsucht. In extremen Fällen kommt es zu Passivität und Lebensuntüchtigkeit. Hingegen ist eine übertriebene Leistungsorientierung ebenso problematisch, d. h. wenn Eltern durch enormen Ehrgeiz ihr Kind zu Höchstleistungen antreiben – auch mit der Überzeugung, nur das Beste zu wollen – sei es im schulischen, sportlichen oder im musisch-kreativen Bereich. Kinder brauchen zwar Anforderungen, an denen sie wachsen können, doch vermehrter Leistungsdruck durch Förderwahn führt zu Stress und zu psychischen Problemen. Schulte-Markwort (2015) spricht in diesem Zusammenhang von „Burnout-Kids“, d. h. von Kindern und Jugendlichen, die infolge einer leistungsorientierten Ökonomisierung unserer Gesellschaft zunehmend in eine Erschöpfungsdepression getrieben werden.

Eine weitere Gefahr stellt die Parentifizierung dar; das bedeutet eine Rollenumkehr, in der Eltern ihre haltgebenden sowie grenzsetzenden Aufgaben an ihr Kind abgeben und das Kind die Eltern-Rolle übernimmt. Häufig sind diese Eltern emotional bedürftig und es kommt zu einer Abhängigkeitsbeziehung und zur Auflösung der Generationengrenze. Diese Eltern stellen sich in den Dienst des kindlichen Glücks, opfern sich auf, vernachlässigen

ihre eigenen Bedürfnisse und machen sich zu Bediensteten ihrer Kinder, da sie einen Liebesverlust fürchten. Eine Parentifizierung zeigt sich laut Dornes (2012) vermehrt bei Alleinerziehenden, die ihre Kinder als Partnerersatz sehen. Für Kinder stellt das eine massive Überforderung dar und verursacht psychische Probleme.

Ein zunehmendes Problem ist auch der Autoritätsverlust, der zu „Parent Battering“, d. h. zu Gewalt von Kindern an Eltern führt (Nave-Herz 2019, 96f). Es gibt Kinder, die sich zu Tyrannen entwickeln und Macht auf ihre Eltern ausüben, indem sie ihnen drohen, sie erpressen und ihnen gegenüber gewalttätig werden. Die betroffenen Eltern fühlen sich völlig hilflos, verzweifelt und auch beschämt. Früher mussten sich viele Kinder vor ihren gewalttätigen Eltern fürchten, heutzutage fürchten sich vermehrt Eltern vor ihren mächtigen, tyrannischen und mitunter gewalttätigen Kindern und Jugendlichen.

Außerdem kann die Doppelbelastung Familie und Beruf oder eine schwierige Lebenssituation bei Eltern zu Überlastung und Erschöpfung führen. Bei vielen Paaren zeigt sich beim Übergang zur Elternschaft ein Tradionalisierungseffekt, indem Mütter vermehrt das Organisieren und Erledigen von familiären Alltagsaufgaben übernehmen. Demzufolge kann diese „Mama-Logistik“ (Schulte-Markwort 2015, 263) auch in ein Burnout münden, was sich schließlich auf die ganze Familie negativ auswirkt.

Fazit ist: Alle diese genannten Gefahren bzw. ihre Folgen können Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung haben.

Kinder im 21. Jahrhundert

Kinder sind in unserer heutigen Gesellschaft aufgrund der demografischen Alterung der Bevölkerung mittlerweile eine Minderheit (Statistisches Bundesamt 2021). Aber nichtsdestoweniger haben Kinder einen hohen Stellenwert und rücken ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Kindheit ist von Beginn an durchorganisiert – oft schon ab der Schwangerschaft – und dies setzt sich bei der Geburt, im Kindergarten und in der Schule fort. Sogar Freizeit und Spielen ist oftmals terminisiert. Manche Kinder haben einen durchgetakteten Alltag gleich einem Manager.

Die Bedeutung der Erziehung hat in den letzten Jahrzehnten in unserer Gesellschaft deutlich zugenommen. Insofern besteht eine Institutionalisierung, Expertisierung und Standardisierung der Kindheit, d. h. Kindheit findet großteils in pädagogischen Einrichtungen und mit Hilfe von Expert:innen statt (Nave-Herz 2019). Dadurch stehen Kinder in Bezug auf Entwicklungsstand, Leistung und Verhalten vermehrt unter Beobachtung. Dies kann mit wohlwollender Zuwendung und Unterstützung einherge-

hen – dann ist es gut – oder aber auch in Überwachung und Vermessung hinsichtlich Normierung der Kindheit ausarten. Dazu kommen hohe Ansprüche an die Eltern.

Des Weiteren besteht eine Verinselung der Kindheit, zumal Kinder in Zonen leben und von ihren Eltern von einem Lebensraum zum anderen gebracht werden: in den Kindergarten, in die Schule, auf Spielplätze, in Freizeiteinrichtungen sowie zu Freunden. Das Spielen im Freien ist im Vergleich zu früher wegen des gesteigerten Verkehrsaufkommens und der geringeren öffentlichen Freiräume nur sehr eingeschränkt möglich. Überdies gibt es aufgrund eines gestiegenen Sicherheitsdenkens diverse Warnungen und Verbote, die Kinder in ihrem Spiel und ihrer Bewegungsfreiheit einschränken. Heutzutage findet Freizeitgestaltung vermehrt im Familienbereich statt, auch bedingt durch größere Wohnräume und eigene Kinderzimmer (Nave-Herz 2019).

Kinder leben heutzutage in einer Wohlstandsgesellschaft mit rechtlichen Regelungen, sozialpolitischen Maßnahmen und einem funktionierenden Gesundheitswesen. Sie leben in einer Zeit, die diesbezüglich noch nie so gut war. Zugleich leben Kinder in einer Leistungsgesellschaft, in der Leistung, Perfektionierung und Karriere hochgeschätzt werden (Nave-Herz 2019). Dadurch gibt es eine hohe Erwartungshaltung an die Bildung, welche Eltern übernehmen und an ihre Kinder weitergeben. Sie investieren viel in Bildung sowie Förderungen aller Art und das manchmal schon ab dem Babyalter. Hoher Schulabschluss gilt heute als Richtlinie und macht Druck auf eine leistungsorientierte Erziehung. Dies bringt viele Kinder wie auch Eltern in ein Dilemma und verunsichert bzw. überfordert sie.

Unsere heutigen Kinder leben in einer schnellen, lauten, grellen Welt, die oft zu Reizüberflutung und Stress führt. Darüber hinaus leben sie in einer kommerzialisierten Kinderkultur mit einem Überfluss an Angeboten. Kinder sind inzwischen in unserer Konsumgesellschaft eine wichtige Zielgruppe in den Bereichen Kindermode, Kindermedien, Nahrung, Spielzeug und Freizeit geworden. Jedoch verschwinden mit der Kommerzialisierung der Kindheit die Grenzen zwischen Kindern/Jugendlichen und Erwachsenen, wie z. B. in der Mode oder Musik (Henry-Huthmacher 2013). Oft entsteht bei Eltern eine Diskrepanz, weil sie ihre Kinder aus Erziehungsgründen einerseits einschränken möchten, aber gleichzeitig vieles ermöglichen, da sie das Beste für ihre Kinder wollen.

Gegenwärtig leben Kinder in einer Mediengesellschaft und wachsen daher als digitale Natives auf (Spitzer 2017). Für sie ist die Nutzung von digitalen Medien eine Selbstverständlichkeit und sie beginnen immer früher damit. Doch dadurch, dass zunehmend die Grenzen

zwischen Online und Offline verschwinden, sind unbegrenzte Ablenkung und Ersatzleben in einer simulierten Welt möglich geworden.

Digitale Medien

Unsere Kinder als Generation Alpha sind die erste Generation, die schon als Baby ein Smartphone kannten und deren Eltern selbst aktive Smartphone- und Social-Media-Nutzer sind. Immer jüngere Kinder verbringen Zeit vor digitalen Geräten und die Zeit verlängert sich zunehmend. Kleine Kinder können bereits am Smartphone wischen, bevor sie noch gehen können. Digitale Medien dienen oft als „digitaler Schnuller“ bzw. „digitaler Babysitter“. In vielen Familien laufen den ganzen Tag elektronische Geräte zur Berieselung und werden den Kindern zum Ruhigstellen und Beschäftigen angeboten. 72 % der 0- bis 6-Jährigen nutzen das Internet selbst, wobei sich die Nutzung von 2013 bis 2020 verdoppelt hat (Kaiser-Müller 2020). Viele Eltern verlieren zunehmend die Kontrolle über den Medienkonsum ihrer Kinder. 41 % der Kinder und Jugendlichen geben an, im Internet negative Erfahrungen gemacht zu haben, d. h. sie wurden gemobbt, es wurden Lügen über sie verbreitet, und sie sahen Sachen, die Angst machen (Berg 2019).

Je jünger Kinder sind und je länger sie digitale Medien nutzen, desto bedenklicher sind die Folgen, denn übermäßiger Medienkonsum hat negative Auswirkungen auf die Entwicklung der Kognition und Sprache (Spitzer 2017). Kleine Kinder können die vielen und rasch wechselnden Bilder und Laute noch nicht verarbeiten und daher Ereignisse schwer nachvollziehen. Kinder brauchen für ihre kognitive Entwicklung die Erfahrung von Ursache und Wirkung sowie Selbstwirksamkeit, und die können sie nur in der realen Welt beim Spielen über Wahrnehmung und Motorik machen. Beim digitalen Medienkonsum ist das nicht möglich.

Übermäßiger Medienkonsum führt auch zu Empathie-Mangel. Fachärzte haben bei Kindern ein neues Störungsbild festgestellt, den sogenannten „Pseudo-Autismus“ bzw. „Virtuellen Autismus“ (ÖGKJ 2020). Dieser entsteht, wenn Babys täglich Stunden mit digitalen Medien verbringen und es kaum einen Austausch mit den Eltern und auch sonst keine Anregungen gibt. Folglich können diese Kinder keine non-verbale Aspekte wie Blickkontakt, Mimik und Gestik lernen und daher keine sozialen Fertigkeiten erwerben.

Ebenso besteht bei häufiger Mediennutzung in der Regel Bewegungsmangel sowie Suchtgefahr verbunden mit einem digitalen Ersatzleben und daraus folgender Ein-

samkeit (Spitzer 2017). Im Grunde handelt es sich bei übermäßigem digitalen Medienkonsum in früher Kindheit um eine Vernachlässigung und Kindeswohlgefährdung.

Gesundheitsrisiken

Für Kinder ist es heutzutage in gewisser Hinsicht weit sicherer, gesund und unbeschadet aufzuwachsen als noch vor Jahrzehnten. In Europa hat sich in den letzten 40 Jahren die Säuglingssterblichkeit deutlich verringert, ebenso sind tödliche Verletzungen und Vergiftungen bei Kindern gesunken, obgleich sie weiterhin eine gesundheitliche Gefährdung darstellen (Griebler u. a. 2016). Allerdings hat unsere heutige agile Gesellschaft neue gesundheitliche Probleme mit sich gebracht.

Ein großes zunehmendes Risiko bei Kindern und Jugendlichen ist vor allem Übergewicht. In Österreich sind 28 % und in Deutschland 26 % aller 0- bis 18-Jährigen übergewichtig, was langfristig enorme gesundheitliche sowie psychische Auswirkungen hat (Griebler u. a. 2016; KIGGS Welle 2, 2018). Darüber hinaus gibt es bei Kindern eine Zunahme an Diabetes Typ 1, an Bronchitis und auch an allergischen Erkrankungen wie Heuschnupfen, Neurodermitis und Asthma.

Auch motorische Entwicklungsstörungen und Haltungsschäden durch Bewegungsmangel haben deutlich zugenommen; hierbei zeigt sich eine auffallende Verschlechterung in der Grob-, Fein- und Schreibmotorik. Laut WHO bewegen sich 81 % der Kinder und Jugendlichen zu wenig (Bull et al. 2020). Ebenso werden angesichts des immer häufigeren Smartphone-Konsums vermehrt Kurzsichtigkeit wie auch Schlafprobleme und verringerter Schlaf aufgrund abendlicher digitaler Mediennutzung festgestellt (Spitzer 2017).

Zudem haben in unserer agilen Gesellschaft psychische Probleme zugenommen. In Österreich litten 2017 knapp 24 % aller 10- bis 18-Jährigen an einer psychischen Erkrankung. Am häufigsten wurden Angststörungen, ADHS und Depressive Störungen diagnostiziert (Fuchs & Karwautz 2017). Vergleichsweise litten in Deutschland 2017 knapp 27 % aller Kinder und Jugendlichen unter psychischen und Verhaltensstörungen, insbesondere unter Entwicklungsstörungen (vor allem Sprach- und Sprechstörungen), Verhaltens- und emotionalen Störungen, unter neurotischen Störungen, Belastungs- und somatoformen Störungen sowie unter affektiven Störungen (DAK Kinder- und Jugendreport 2019). Demnach wurde in Österreich und Deutschland noch vor der Corona-Pandemie etwa bei jedem vierten Kind und Jugendlichen eine psychische Erkrankung erfasst.

Hinsichtlich der Corona-Pandemie und der Lockdowns stellt die COPSYS-Studie 2021 fest, dass fast 85 % der Kinder die Corona-Pandemie als belastend finden. Rund jedes dritte Kind leidet unter psychischen Auffälligkeiten, vorwiegend unter Ängsten und Sorgen, Kopf- und Bauchschmerzen sowie unter Niedergeschlagenheit. Kinder aus sozial schwachen Familien sind besonders betroffen. Ebenso zeigt sich eine Verschlechterung des Gesundheitsverhaltens durch ungesunde Ernährung, mangelnde Bewegung und vermehrte digitale Mediennutzung – notwendigerweise auch aufgrund Online-Homeschoolings. Insgesamt ergeben sich durch die Corona-Pandemie psychische, physische sowie soziale Belastungen, eine geringere Lebensqualität und gesundheitliche Folgen.

Was Kinder brauchen

Was brauchen Kinder, damit sie sich gut entwickeln können? Sie brauchen Eltern und Bezugspersonen, die nicht perfekt sind, denn die gibt es nicht. Sie brauchen hinreichend gute Eltern nach der Bezeichnung „good enough mother“ von Winnicott (1960, zit. n. Dornes 2012, 244), ganz gleich, ob Eltern zusammen oder getrennt leben. Sie brauchen Bezugspersonen, die authentisch sind, keine zweideutigen Botschaften vermitteln und auch nichts vorspielen. Die Aussage von Martin Buber: „Der Mensch wird am Du zum Ich“ (1977, zit. n. Längle 2011, 23) verdeutlicht die Bezogenheit des Menschen auf andere.

Im Prinzip geht es in der kindlichen Entwicklung um die Erfüllung der personal-existenziellen Grundmotivationen (Längle 2013). Dafür brauchen Kinder Eltern und Bezugspersonen, die ihnen Halt, Schutz und Raum geben, d. h. die Erfüllung der ersten Grundmotivation. Sie brauchen Eltern, die Zeit und Geduld haben, sowie Geborgenheit und Zuwendung geben, dabei geht es um die Erfüllung der zweiten Grundmotivation. Zudem brauchen Kinder Eltern, die sie beachten, wertschätzen und gerecht behandeln, also dass die Bedingungen der dritten Grundmotivation erfüllt sind. Schließlich brauchen Kinder auch die Erfüllung der vierten Grundmotivation, indem Eltern ihnen Orientierung und Werte vermitteln. Gelingt die Befriedigung dieser Grundbedingungen einigermaßen, dann können sich Kinder gut entwickeln und zu authentischen Erwachsenen heranreifen.

Darüber hinaus brauchen Kinder Zeit zum **Spiele**n, für **Fantasie** und **Kreativität**. Spielen ist nicht Zeitvertreib und Bespaßung. Spielen ist Explorationsverhalten – komplementär zum Bindungsverhalten – und hat eine tiefe Bedeutung für die Entwicklung der Grundkompetenzen und Persönlichkeit des Kindes. Das Spiel ge-

hört zum Menschen, es ist ein Urphänomen des Lebens. „Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ (Friedrich Schiller 1793, zit. n. Hüther & Quarch 2018, 18) Beim Spielen entdeckt das Kind durch Ausprobieren und Gestalten tagtäglich mehr von der Welt und lernt seine eigenen Möglichkeiten kennen. Neugierde, Lust und die Erfahrung der Selbstwirksamkeit führen zu Glücksgefühlen und aktivieren das Belohnungssystem. Das Spiel ist laut Hüther & Quarch (2018, 38) ein „sich selbst organisierender Prozess“, bei dem das Kind und später auch der Erwachsene die in ihm angelegten Potentiale ganz von selbst entfaltet, ohne Unterweisungen und Fördermaßnahmen.

Kinder brauchen auch **Bewegung**, denn Bewegung bedeutet Leben. Hierfür benötigen sie Freiräume für Laufen, Springen, Klettern, Balancieren und vieles mehr, sei es im Freien oder in Innenräumen. Dadurch verbessern sie zunehmend ihre Körperkontrolle und motorische Koordination; auf diese Weise können sie grundlegende Körpererfahrungen gewinnen, die sich auf ihre Gesamtentwicklung positiv auswirken. Diesbezüglich ist auch von Seiten der Erwachsenen ein Vertrauensvorschuss in die Fähigkeiten der Kinder nötig, ohne ständig auf scheinbare Gefahren hinzuweisen.

Kinder brauchen ebenso Gelegenheiten zum **Entdecken und Staunen**, damit sie die Welt erfassen und ‚begreifen‘ können, im wahrsten Sinne des Wortes. Kinder können sich für etwas begeistern, was wir Erwachsene oft gar nicht bemerken wie z. B. einen Käfer auf einem Blatt, eine schwebende Feder oder einen gemusterten Stein. Dabei versinken sie im Augenblick, genießen den Moment und verinnerlichen neue Erfahrungen. Diesbezüglich können wir von Kindern lernen, unsere Sinne wieder zu schärfen und aufmerksamer durchs Leben zu gehen.

Zudem brauchen Kinder **Gemeinschaft**, denn in der Gemeinschaft lernen sie voneinander. Sie lernen, sich auf andere einzulassen, sich einzubringen und sich zurückzunehmen, Spielregeln einzuhalten und auch Enttäuschungen zu bewältigen. Durch all diese Erfahrungen erwerben Kinder die Fähigkeit zu Vertrauen, Freundschaft, Verbundenheit, Kooperation und Verantwortung, d. h. wichtige grundlegende soziale Kompetenzen, die sich auf ihr weiteres Leben auswirken.

Kinder brauchen ebenfalls Freiheit zum **Nichtstun**, d. h. für Müßiggang, Tagträumen, Faulenzen. In dieser reizüberfluteten Welt ist es wichtig, sich Zeit für Ruhe und Innehalten zu nehmen und im Hier-und-Jetzt zu verweilen, keine Aufgabe zu machen, kein Lernen, aber auch keine Berieselung durch Musik und digitale Bilder. Frei von Außenreizen ist es möglich, sich zu spüren und zu ent-

spannen. „Und dann braucht man ja auch noch Zeit, um nur dazusitzen und vor sich hinzustarren!“ meint Astrid Lindgren (1964 zit. n. Strömstedt 2001, 280).

Außerdem brauchen Kinder **Langeweile**, ein Erleben von langer Weile. Kinder werden häufig von bemühten Eltern beschäftigt und bespaßt. Dadurch werden Eltern zu Animatoren und das Kind wird zum Konsumenten. Es ist daher wichtig, bei Kindern Langeweile zuzulassen und nicht gleich einzuspringen, wenn ihnen langweilig ist. Kinder sollen Langeweile als unangenehmes Gefühl erfahren und aushalten lernen. Denn dadurch lernen sie, sich selbst aus diesem Zustand durch neue Ideen und Spiele zu befreien und folglich eigenverantwortlich für ihr Befinden zu sein.

Kinder brauchen ein Lassen zum **Selbermachen**. Eltern sind oft verführt, zu bewältigende Handlungen dem Kind zu schnell abzunehmen, weil es entweder schneller geht oder weil sie keinerlei Anstrengung vom Kind erwarten, ihm nichts zutrauen oder überbesorgt sind. Doch das fördert Unselbständigkeit und Entmutigung. Kinder wollen Tätigkeiten selbst machen, wie sich selbst anziehen oder ihr Brot streichen. Sie wollen auch am Alltagsleben der Erwachsenen teilnehmen, beim Kochen, im Haushalt oder bei der Gartenarbeit. Dabei lernen sie bestimmte Fertigkeiten, ebenso werden dadurch Selbstständigkeit, Selbstvertrauen sowie Selbstwirksamkeit gesteigert. Und sie erleben auch, wie es ist, gebraucht zu werden und Teil der Familie bzw. Gemeinschaft zu sein.

Folglich brauchen Kinder auch ein **Scheitern-Dürfen**. Für die Entwicklung der Kinder sind nicht nur Erfolgserlebnisse wichtig, sondern auch die Erfahrung des Scheiterns, Versagens, Fehlermachens, Verlierens, des Misserfolgs und der Umgang damit. Das ist aber nur möglich, wenn Eltern ihren Kindern nicht alle Schwierigkeiten des Alltags aus dem Weg räumen und nicht stets Lösungen vorwegnehmen, um ihnen Enttäuschungen zu ersparen. Kinder brauchen von Erwachsenen ein Zutrauen und Zulassen, so dass sie Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen lernen und sich nicht entmutigen lassen, sollte etwas nicht gelingen. Durch die Erfahrung des Scheiterns können Kinder Frustrationstoleranz, Zuversicht, Selbstständigkeit und Selbstsicherheit entwickeln.

Nicht zuletzt brauchen Kinder **Spaß**. Beim Spielen und gemeinsam mit anderen kommen Freude und Begeisterung auf. Spaß, Ausgelassenheit, Herumblödeln und Lachen wirken befreiend und belebend und sind obendrein auch ansteckend. Durch Lachen werden für einen Moment die Alltagsorgen vertrieben, wird Stress abgebaut und werden Glücksgefühle erzeugt. „Nimm dir Zeit zu lachen, das ist Musik für Deine Seele“ sagt eine irische Lebensweisheit.

Ausblick

Zu der titelgebenden Frage, ob Kindheit heute ein Kinderspiel ist, gibt es zwei Antworten – je nach Sichtweise. Versteht man den Begriff „Kinderspiel“ im übertragenen Sinne, d. h. als Leichtigkeit oder Kleinigkeit, etwas zu meistern, dann kann dem nicht zugestimmt werden. Es ist für Kinder heutzutage nicht leicht, in dieser agilen und pluralistischen Gesellschaft aufzuwachsen, auch wenn sie im Wohlstand leben. Kinder kennen keine andere Welt, sie kennen nur diese, in der sie gerade leben. Die Welt ist stets im Wandel und jede Zeit hat ihre Chancen und Gefahren. In der Regel kommen Kinder in jeder Epoche mit ihrer Umwelt zurecht, aber einige brauchen dabei Unterstützung. Da ist unter anderem auch die Psychotherapie gefragt.

Verwendet man den Begriff Kinderspiel jedoch im Wortsinne, dann kann die titelgebende Frage bejaht werden. Kindheit bedeutet Spielen, spielend die Welt begreifen und sich in ihr zurechtfinden. „Spielen befreit, Spielen verbindet, Spielen ist Dünger für das Gehirn und Kraftfutter für Kinderseelen.“ (Hüther & Quarch 2018,186) Und wenn Kinder dafür Lebensräume haben, in denen sie Kind sein dürfen, sowie Bezugspersonen als Vorbilder und liebevolle Begleiter, dann können sie ein wahres Selbst entwickeln und zu authentischen Persönlichkeiten heranreifen.

Literatur

- Berg A (28.05.2019) Kinder und Jugendliche in der digitalen Welt; https://www.bitkom.org/sites/default/files/2019-05/bitkom_pk-charts_kinder_und_jugendliche_2019.pdf; 08.03.2021
- Bründel H & Hurrelmann K (2017) Kindheit heute. Lebenswelten der jungen Generation. Bad Langensalze: Beltz
- Bull F C et al (2020) World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med* 2020, 54,1451–1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955; 15.04.2021
- COPSY-Studie (10.02.2021) Kinder und Jugendliche leiden psychisch weiterhin stark unter Corona-Pandemie; https://www.uke.de/allgemein/presse/pressemitteilungen/detailseite_104081.html; 12.04.2021
- DAK Kinder- und Jugendreport 2019; <https://www.dak.de/dak/download/dak-kinder-und-jugendreport-2019-2168336.pdf>; 09.03.2021
- Dornes M (2012) Die Modernisierung der Seele. Kind – Familie – Gesellschaft. Frankfurt am Main: Fischer
- Frick J (2018) Die Droge Verwöhnung. Bern: Hogrefe, 5°
- Fuchs M & Karwautz A (2017) Epidemiologie psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen. In: *Neuropsychiatrie* 31, 3, 96–102
- Griebler R, Winkler P & Bengough T (2016) Österreichischer Kinder- und Jugendgesundheitsbericht; <https://goeg.at/Gesundheitsberichte-Archiv/>; 15.03.2021
- Henry-Huthmacher C (2013) Aufwachsen mit Konsum und Medien als Herausforderung für die heutige Erziehung. In: Henry-Huthmacher C & Hoffmann E (Hg) Erziehung in der Wohlstandsgesellschaft. Berlin: Konrad-Adenauer-Stiftung, 9–15
- Hüther G & Quarch C (2018) Rettet das Spiel! Weil Leben mehr als Funktioniieren ist München: btb, 3°

- Kaiser-Müller K (2020) Studie: Kleinkinder und digitale Medien. *Medienimpulse*, Jg. 58, Nr. 1, 2020, <https://journals.univie.ac.at/08.03.2021>
- KiGGS Welle 2: Ergebnisse im *Journal of Health Monitoring* (2018) <https://www.kiggs-studie.de/ergebnisse/kiggs-welle-2/johm.html>; 15.03.2021
- Längle A (2011) *Erfüllte Existenz. Entwicklung, Anwendung und Konzepte der Existenzanalyse*. Wien: Facultas
- Längle A (2013) *Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen*. Wien: Facultas
- Mandelkow L (2020) *Der Bullerbü-Komplex und die Kunst, es gut sein zu lassen*. Holzgerlingen: SCM Hänssler, 2^o
- Nave-Herz R (2019) *Familie heute*. Darmstadt: wbg Academic, 7^o
- Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ) (15.01.2020) „Pseudo-Autismus“: Stundenlange Beschäftigung mit Bildschirmmedien im Kleinkindalter begünstigt Entwicklungsstörungen; <https://www.kinderaerzte-im-netz.at/15.04.2021>
- Schulte-Markwort M (2015) *Burnout-Kids: Wie das Prinzip Leistung unsere Kinder überfordert*. München: Pattloch
- Spitzer M (2017) *Früher war alles später... und heute zerreißen wir (uns) so schnell es geht*. Stuttgart: Schattauer
18. Shell Jugendstudie (2019); <https://www.shell.de/ueber-uns/shell-jugendstudie.html>; 20.02.2021
- Statistik Austria; https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/index.html; 09.03.2021
- Statistisches Bundesamt; https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/_inhalt.html; 09.03.2021
- Strömstedt M (2001) *Astrid Lindgren. Ein Lebensbild*. Hamburg: Oetinger

Anschrift der Verfasserin:

MAG.^A BRIGITTA MÜHLBACHER, MSc
Einwanggasse 23/12
A – 1140 Wien
brigitta.muehlbacher@gmail.com

WEGE ZUR AUTHENTIZITÄT VON UNTERNEHMEN.

Erfahrungen mit existenzanalytischen Ansätzen im Management

RAINER KINAST

Für den Erfolg eines Unternehmens kann entscheidend sein, ob sein Auftritt bei Kunden und vor allem auch am Personalmarkt glaubwürdig und somit authentisch erscheint. Für diesen Erfolg kann die Existenzanalyse – ergänzend zu einem systemischen Managementdenken – einen wesentlichen Beitrag leisten. Folgende zwei Thesen werden mit der existenzanalytischen Theorie beleuchtet und mit Erfahrungen aus der Praxis belegt: Eine gezielte Wertearbeit in Unternehmen fördert die Identifikation der Mitarbeitenden mit dem Unternehmen und eine authentische Wirkung des Unternehmens (These 1). Voraussetzung für die Identifikation der Mitarbeitenden und die glaubwürdige Authentizität eines Unternehmens ist eine Führungskultur, die eigenverantwortliches Handeln der Mitarbeitenden fördert (These 2).

SCHLÜSSELWÖRTER: Unternehmenswerte, eigenverantwortliches Engagement, Führungskultur, Identifikation mit dem Unternehmen, Authentizität von Unternehmen

PATHS TOWARDS AUTHENTICITY OF COMPANIES
Experiences with existential analytical approaches in management

It may be crucial to success whether the performance of a company with its customers and in particular on the personnel market appears trustworthy and therefore authentic. Existential Analysis – complementary to systemic management thinking – can make a significant contribution to achieve this success. The following two theses are illuminated with existential analytical theory and verified by experiences from practice: Pointedly working on values in companies encourages identification of employees with the company as well as an authentic impact of the company (thesis 1). Prerequisite to the identification of employees and to trustworthy authenticity of a company is a leadership culture which promotes personally responsible action of its employees (thesis 2).

KEYWORDS: company values, personally responsible involvement, leadership culture, identification with the company, authenticity of companies

Auf dem GLE-I-Kongress im Mai 2021 wurde immer wieder thematisiert, dass Authentizität kein individuelles Phänomen ist, sondern stets in einem Wir entsteht. In dem folgenden Artikel erzähle ich von konkreten Ansätzen für eine umgekehrte Sichtweise: Wie gelingt die Authentizität eines Wir – nämlich eines Unternehmens oder einer betrieblichen Organisation? Auch bei dieser Frage geht es um das Zusammenspiel von einzelnen Individuen und der Organisation. Dabei möchte ich einerseits aufzeigen, wie existenzanalytisches Know-how für Organisationen übersetzt und angewandt werden kann. Andererseits soll hier deutlich werden, wie systemisches Managementdenken und personorientierte Existenzanalyse einander ergänzen. Hintergrund dieser einfachen Skizze sind konkrete Erfahrungen, die ich über ein Jahrzehnt parallel als zentraler Mitarbeiter eines Unternehmens mit ca. 6 000 Mitarbeitenden, als Berater von sozialen Organisationen und Profitunternehmen und als Geschäftsführer einer Pflegeorganisation mit ca. 130 Mitarbeitenden gesammelt habe. Damit möchte ich einen Einblick in das Arbeiten der Existenzanalyse mit Organisationen geben. Das Thema der individuellen Begleitung von einzelnen Führungskräften (Existenzielles Coaching) ist hier ausgeklammert. Organisationen sind recht komplexe Gebilde. Da geht es um das Zusammenspiel von unterschiedlichen Teams, Berufsgruppen und Kompetenzen. Organisationen haben

eine Strategie, über die bei größeren Unternehmen das oberste Management entscheidet, die aber das gesamte Unternehmen top-down betrifft und bestimmt. Zur Organisation gehören auch festgelegte Abläufe, klar definierte Zuständigkeiten, Verantwortungen und Entscheidungskompetenzen, aber auch informelle Beziehungsnetze. Hilfsmittel, Materialien und Räumlichkeiten sind unter dem Begriff „Organisation“ ebenfalls zu subsumieren. Zum Verständnis von „Organisation“ gibt es unterschiedlichste Theorien. Z.B. beschreibt Fritz Glasl „sieben konstituierende Wesenselemente einer Organisation“ und eröffnet damit den Blick auf die unterschiedlichsten Dimensionen eines Organisationsbildes (Glasl & Lievegoed 1993, 11 f). Wie entsteht nun Authentizität eines Unternehmens mit solch einer komplexen Organisation und welchen Beitrag kann die Existenzanalyse dafür leisten?

Authentizität von Unternehmen

Unternehmen versprechen vieles in ihrem Außenauftritt: Sowohl in der Öffentlichkeitsarbeit wie z.B. auf einer Website als auch in persönlichen Kundengesprächen werden nicht nur Produkte und Dienstleistungen angepriesen, sondern es wird darüber hinaus auch zugesagt, wie gearbeitet und wie mit Kunden umgegangen wird.

Von Authentizität eines Unternehmens können wir dann sprechen,

- ... wenn das, was im Außenauftritt angekündigt wird, von Führungskräften und Mitarbeitenden des Unternehmens auch *gelebt* wird. Das bedeutet die aktive Identifikation der Beschäftigten mit den betrieblichen Ansagen und hat zur Folge, dass die kommunizierten Inhalte als glaubwürdig erlebt werden.
- ... wenn das Versprochene selbst von den Menschen, die im Unternehmen arbeiten, *erlebt* wird. Sehr oft betrifft das vor allem die Art, wie mit den Mitarbeitenden umgegangen wird und wie sie untereinander umgehen. Das bedeutet für die im Unternehmen Aktiven passiv erlebte Erfahrungen, die den Glauben an das Versprochene stärken.

Das führt mich zu zwei Thesen, die mich in der praktischen Alltagsarbeit begleiten und leiten:

These 1: Wenn es gelingt, eine gezielte Wertearbeit im Unternehmen umzusetzen, dann werden sich die Mitarbeitenden mit dem Unternehmen identifizieren und so eine Authentizität des Unternehmens stiften.

Was unter „gelungener Wertearbeit“ zu verstehen ist, möchte ich im Folgenden kurz skizzieren. Damit sich die Mitarbeitenden auch mit den Unternehmenswerten identifizieren können, sollten Führungskräfte eines Unternehmens gezielt Voraussetzungen dafür schaffen. Daraus ergibt sich eine weitere These:

These 2: Voraussetzung dafür ist eine Führungskultur, die ein eigenverantwortliches Engagement der Mitarbeitenden ermöglicht und fördert. Im Folgenden wird ein grober Überblick zu dieser Führungskultur vorgestellt, um eine Idee zu bekommen, was dies für den Unternehmensalltag bedeuten könnte.

Zu These 1: Das Zusammenspiel von existenziellen Werten und Unternehmenswerten

Genau betrachtet sind bei einer strukturierten Wertearbeit in Unternehmen unterschiedliche Wertebegriffe im Spiel. „Unternehmenswerte“ sind vom Zugang her ganz anders zu verstehen als „existenzielle Werte“ (nach Viktor Frankl: schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte, 1987, 81 ff). Diesen Unterschied werde ich an Hand von Beispielen herausarbeiten.

Existenzielle Werte sind subjektiv erfahrene Gründe oder Inhalte, die auf die betroffene Person mit einer hohen Motivationskraft wirken und somit ihr konkretes Handeln bestimmen.

Ein aktuelles Beispiel: Als Geschäftsführer einer Pflegeorganisation bespreche ich mit den Pflegeverantwort-

lichen und den Wohnbereichsleitungen die aktuelle Situation. Dabei zeigt sich die drängende Problematik, dass die Mitarbeitenden durch die lange Zeit der Corona-Vorschriften kräftemäßig am Limit sind. Die Analyse ergibt, dass all die lebensspendenden Austauschgespräche wie Dienstübergabe, Zusammensitzen im Sozialraum und Teambesprechungen wegen der Ansteckungsgefahr ausgesetzt waren. Gerade das Einander-Erzählen, was die Mitarbeitenden mit den Bewohnerinnen und Bewohnern erlebt haben, wie belastet sie sind und was sie an der Arbeit freut, vermittelte vor den Lock-down-Regelungen Vitalität und war nun monatelang unterbunden. In dieser gemeinsamen Analyse wird den Wohnbereichsleitungen klar: Wir müssen trotz Pandemie ein Format entwickeln, in dem die Mitarbeitenden angehalten werden, wenigstens zu zweit gemeinsam zu reflektieren und auszutauschen. Auf einmal war durch diese Idee wieder Leben im Kreis der Wohnbereichsleitungen spürbar. Es wurde sehr kreativ ein Modell ausgearbeitet, wie es möglich sein wird, trotz angespannter Personalsituation und Covid-Regelungen zum belebenden Austausch zu kommen.

Viktor Frankl spricht vermutlich deshalb von „schöpferischen Werten“, weil etwas wie magnetisch meine Kreativität mobilisiert, um etwas Lebenswertes zu konkretisieren. Existenzielle Werte sind sehr individuell, persönlich und situationsbezogen. Allerdings ergibt sich daraus eine Schwierigkeit für Unternehmen: existenzielle Werte kann man nicht verordnen.

Unternehmenswerte sind dagegen etwas Anderes: Sie sind verbindliche Erwartungen an die Führungskräfte und Mitarbeitenden: „Wir erwarten, dass ihr das konkret tut und euch so verhaltet!“ Dazu ein Beispiel:

Als ich mich vor ca. 30 Jahren um einen Job bei Ikea beworben hatte, wurde ich beim Bewerbungsgespräch vom Personalchef überraschenderweise mit folgenden Worten begrüßt: „Hallo Rainer. Ich bin der Georg. Du musst wissen, wir sind hier alle per Du. Übrigens auch mit den Kunden – die wir ja im Normalfall nicht kennen. Damit signalisieren wir eine freundschaftliche Nähe zum Kunden und zu den Kollegen. Hast du ein Problem damit?“ Das Beispiel zeigt: Es wird von Mitarbeitenden eine klare Haltung erwartet, die auch in einem konkreten Verhalten mündet. Darüber hinaus wird dieser Wert „freundschaftliche Nähe“ auch in der Organisation, in der Werbung, in Bewerbungsgesprächen etc. sichtbar. Wenn ein Management konkrete Unternehmenswerte ernst nimmt, dann erwartet es, dass die Mitarbeitenden – ohne lange Diskussionen – die vorgegebenen Haltungen, das definierte Verhalten und die für die Wertekultur vereinbarte Organisationsstrukturen auch leben und sich somit an die Unternehmenswerte halten (siehe die Beschreibung der

verschiedenen Ebenen einer Unternehmenskultur in Kinast 2021, 28 ff).

Übrigens bin ich schon ein wenig „leitbildmüde“, weil viele Leitbilder oft nur zu Werbezwecken nach außen kommuniziert werden, aber intern kaum mit ihnen gearbeitet wird. Ich arbeite in bewährter Weise mit sogenannten „Werteprofilen“. Damit etwas ein markantes Profil bekommt, braucht es einige wenige Ecken und Kanten. Deshalb werden in den Werteprofilen wenige Werte definiert, durch die sich ein Unternehmen in Zukunft auszeichnen soll. Bis max. sieben Werte werden in dreifacher Weise konkretisiert und beschrieben: Welche Haltungen werden erwartet? Welches Verhalten konkretisiert diesen Wert? Durch welche weiteren Strukturen und nachweislichen Sicherstellungen soll dieser Wert in der Organisation sichtbar werden? Es hat sich bewährt, sowohl bereits Gelebtes als auch Visionen, durch die sich das Unternehmen in Zukunft auszeichnen soll, in dem Profil zu verschriftlichen. Damit versteht es sich von selbst, dass Werteprofile weder für die Homepage noch für sonstige Öffentlichkeitsarbeit taugen. Sie sind vielmehr ein Arbeitsprogramm, an dessen Umsetzung projektmäßig Schritt für Schritt gearbeitet wird. Sie sind auch als Führungsinstrumente gedacht, mit denen Führungskräfte ihre Teams und Organisation entwickeln.

Unternehmenswerte sind Vorgaben und beinhalten verbindliche Erwartungen an die Mitarbeitenden. In den existenziellen Werten liegt aber die motivierende Kraft. Wie kann das Zusammenspiel von Unternehmenswerten und existenziellen Werten gelingen?

Die Kunst des Führens

Die Kunst des Führens besteht eben einfach darin, die Schnittfläche von beiden zu finden. Dazu ein Beispiel aus der Vinzenz Gruppe (siehe www.vinzenzgruppe.at), einem Gesundheitsunternehmen mit – aktuell – ca. 8 000 Mitarbeitenden:

Im Werteprofil der Krankenhäuser der Vinzenz Gruppe sind sieben Werte als „Eckpfeiler des Profils“ beschrieben. Ein wichtiger Eckpfeiler des Werteprofiles beinhaltet den besonderen Umgang mit Sterbenden und dem Tod. Für Palliativstationen war dieses beabsichtigte Auszeichnungsmerkmal keine Herausforderung, denn die beschriebenen Haltungen, Verhaltensweisen und sichtbaren Konkretisierungen waren bei ihnen schon längst gelebter Alltag. Manche interne Stationen hingegen orteten einen größeren Entwicklungsbedarf. Interprofessionelle Weiterbildungen und Veränderungen von Abläufen waren die Folge. Beeindruckt hat mich aber – und hier kommt

nun das Erleben von existenziellen Werten ins Spiel –, dass Mitarbeitende einer onkologischen Abteilung sich mit dem Hinweis meldeten: „Wir betreuen junge Mütter und Väter, die im Sterben liegen. Die Familien und wir sind meist ratlos, wie wir mit den Kindern umgehen sollen.“ Durch diese Betroffenheit entstand eine kraftvolle Entschlossenheit, diesen Handlungsbedarf abzudecken. In Eigeninitiative wurden Kontakte mit onkologischen Stationen anderer Krankenhäuser der Vinzenz Gruppe geknüpft. „Gezogen“ von diesem Entschluss wurde recht zügig ein häuserübergreifendes Projekt „Kinder als Betroffene von Sterbenden“ aufgesetzt. Auf Grund der hohen Motivation für dieses Thema war auch schnell eine Projektgruppe gefunden. AnsprechpartnerInnen für betroffene Familien wurden in jedem Krankenhaus der Vinzenz Gruppe geschult. Netzwerke mit externen Organisationen zur Kooperation im Bedarfsfall wurden aufgebaut. Hochmotivierte Mitarbeitende füllten somit den Unternehmenswert mit konkretem Leben.

Dieses Beispiel zeigt, dass die Kunst des Führens darin besteht, die „Schnittfläche“ zwischen dem Unternehmenswert und dem existenziellen Wert zu finden (siehe Abbildung „Werte-Flügelrad“). Die Nutznießer waren die betroffenen Kinder, Eltern und Familien. Sie erlebten, dass ihnen der unterstützende Umgang des Personals mit ihrer speziellen Problemstellung einfach guttat (Erlebniswerte). So identifizierten sich die Mitarbeitenden mit dem Unternehmenswert und erlebten selbst, dass das, was im Werteprofil steht, auch tatsächlich ernst genommen und gelebt wird. Es wurden dafür auch Geld und personelle Ressourcen zur Verfügung gestellt, weil es der Unternehmensführung wert war, dieses Werteprofil umzusetzen.

Existenzielle Werte soll man nicht verzwecken, so hörten wir es in der Ausbildung. Grundsätzlich stimme ich dem zu. Für Unternehmen macht es aber Sinn, ihre tatsächlich gelebten Werthaltungen als Auszeichnungsmerkmale nach außen zu kommunizieren, um ihr Unternehmensprofil am Markt sichtbar zu machen. Unternehmen, die Fachpersonal suchen, können sich dadurch auf dem knappen Personalmarkt als attraktiver Arbeitgeber positionieren.

Aus dem bisher Beschriebenen entsteht die Frage: Wie gelingt es, dass die Mitarbeitenden ihre persönlichen Wertevorstellungen einbringen und ihr Handeln von diesen existenziellen Werten auch geprägt ist? Wie gelingt es, dass die Mitarbeitenden bereit sind, sich für das Unternehmen und die Unternehmensziele auch zu engagieren?

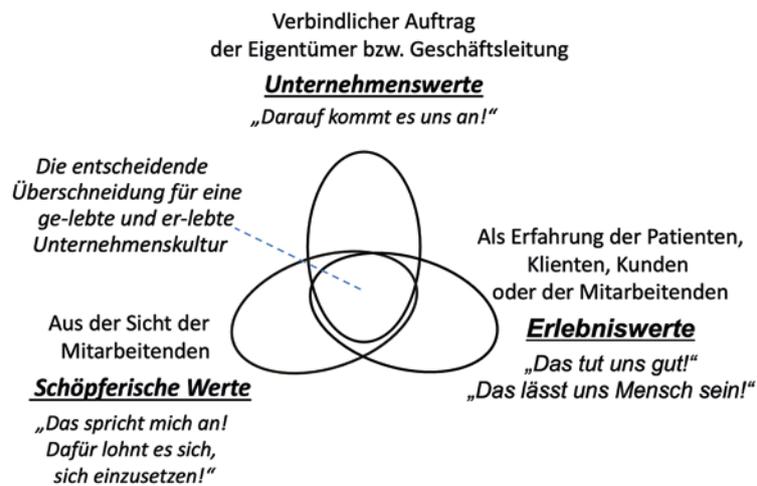


Abb. 1: Die Kunst des Führens („Flügelrad der Werte“) (Kinast 2021, 40)

Zu These 2: Führungskultur, die das eigenverantwortliche Handeln stärkt

Eine Nebenbemerkung: In der Arbeit mit Unternehmen ist es manchmal notwendig, das existenzanalytische Vokabular anzupassen. Was unter „existenziellem Handeln“ zu verstehen ist, ist allen Existenzanalytikern klar. Wirtschaftlich geführte Unternehmen verstehen aber unter diesem Begriff spontan ein Handeln, das die wirtschaftliche Existenz des Unternehmens sichert. Deshalb rede ich meist in dem Augenblick, wenn dieser Begriff in die breite Mitarbeiterschaft geht, von „eigenverantwortlichem Engagement bzw. Handeln“.

Damit sind wir bei Viktor Frankls Existenzieller Wende (Frankl 1987, 96): Eine Situation stellt einer Person die Frage „Was machst du jetzt, damit die Situation gut wird?“ Die Person überlegt, welche Möglichkeiten und Alternativen sie hat, und gibt dann der Situation auf die ihr gestellte Frage ihre bestmögliche Antwort.

Alfried Längle und sein Team haben wahrgenommen, dass dieses verantwortete Handeln nicht allen Menschen gelingt. Aus diesen Erfahrungen sind sie der Forschungsfrage gefolgt: Welche Voraussetzungen braucht denn eine Person, damit sie so im Dialog mit dem Leben und der Welt handeln kann? Das Ergebnis dieser Forschung sind die vier existenziellen Grundmotivationen (Längle 2016, 94–124). Führungskräfte sind aber nicht die Psychotherapeuten ihrer Mitarbeitenden. Deshalb stellte sich der Existenzanalytiker und Unternehmensberater Alexander Milz die Frage: Welche Voraussetzungen können Führungskräfte für die Mitarbeitenden schaffen, damit die Mitarbeitenden sich gerne eigenverantwortlich

engagieren? Von den Grundmotivationen (personalen Voraussetzungen) abgeleitet wurden vier Aspekte einer Unternehmenskultur als organisationale Voraussetzungen für eigenverantwortliches Engagement in Unternehmen erarbeitet (Kinast & Milz 2013; Kinast 2021, 54–74). Unter „Kultur“ verstehen wir in diesem Zusammenhang „gelebte Werte“. Da die vier Aspekte an anderen Stellen bereits detailliert beschrieben sind, werden sie hier nur skizzenhaft vorgestellt.

Vier Aspekte einer existenziellen Führungskultur

Es braucht eine *Kultur der Orientierung und der Transparenz*: Die Mitarbeitenden wollen wissen, was von ihnen erwartet wird, wofür sie zuständig sind, welche Spielräume sie für eigenverantwortliche Entscheidungen haben und was die Hintergründe von Entscheidungen sind, die die Unternehmensleitung trifft. Eine Kultur, die die Bereitschaft zur Eigenverantwortung untergräbt, wird hier als „Kontrast-Kultur“ bezeichnet: eine Kultur der Unsicherheit, der Angst und der Unverbindlichkeit. In manchen Unternehmen arbeiten Führungskräfte mit der Methode „Management by Angst“, um sich Respekt und Autorität als Vorgesetzte zu verschaffen.

Weiters sollten die Führungskräfte an einer *Kultur der Beziehung und Nähe* arbeiten. Da unter „Beziehung und Nähe“ oft Unterschiedliches verstanden wird, spreche ich eher von einer *Kultur der Reflexion und des Interesses füreinander*. Wir alle sind berührbare Menschen und diese Berührbarkeit macht uns zu lebendigen Menschen

Voraussetzungen für eigenver-ANTWORT-liches Handeln

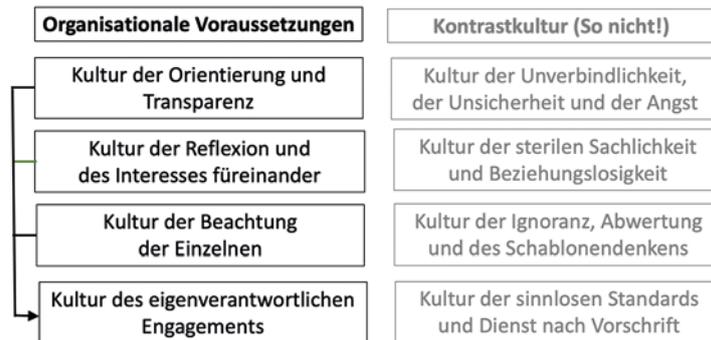


Tabelle 1: Voraussetzungen für eigenverantwortliches Handeln (vgl. Kinast 2021, 54 f)

in unseren Funktionen. Es sollte eine Führungskraft interessieren, was sich in den Mitarbeitenden abspielt, was sie interessiert, wofür sie sich gerne einsetzen, wofür sie brennen, was sie stört und was ihre situativen und schöpferischen Werte sind. Hier geht es also um Beziehung im Team untereinander, zur Arbeit, aber auch um Beziehung zu sich selbst. In den meisten Unternehmen, mit denen ich gearbeitet habe, ist Zeit für Reflexion kaum vorgesehen. Führungskräfte, denen Reflexionsräume wichtig sind, müssen die Zeit dafür schaffen und damit bewusst einer Kultur der reinen Sachlichkeit und Beziehungslosigkeit gegensteuern.

Das Arbeiten mit der Kontrastkultur verdanke ich ebenfalls Alexander Milz. Mit deren Beschreibung sehen die Führungskräfte die angestrebte verantwortungsfördernde Kultur (=Zielkultur) nicht mehr als etwas Selbstverständliches an. Wenn ich Führungskräften das erste Mal diese vier Aspekte einer verantwortungsfördernden Kultur vorstelle, beginne ich meist mit einer einfachen Aufgabe zur Kontrastkultur: Beschreiben Sie, mit welchem Verhalten eine Führungskraft diese Zielkultur torpediert bzw. verunmöglicht. Da fallen den Teilnehmenden vielleicht ehemalige Chefs ein oder sie erkennen in dem kontraproduktiven Verhalten sich selbst. Zumindest wird klar: Diese vier Aspekte der Zielkultur sind nicht selbstverständlich. Die dritte wichtige Voraussetzung für Eigenverantwortlichkeit der Mitarbeitenden ist eine *Kultur der Beachtung der Einzelnen*. Ein logischer Aufbau der einzelnen Kultur Aspekte – ähnlich wie in den Grundmotivationen – wird deutlich: Wenn ein Mitarbeitender weiß, was von ihm erwartet wird und was er entscheiden darf, und wenn er durch Informationen über die Hintergründe von Vorgaben Orientierung bekommt, dann wird er auch angstfrei über das, was ihn bewegt und fasziniert, reden können. Das umso mehr, wenn ihm von Vorgesetzten und Kollegen

Interesse gezeigt wird. Wenn er dann auch noch Resonanz, Anerkennung und Aufmerksamkeit erhält, wird er dadurch ermutigt, sich weiterhin mit seinen Sichtweisen und Stellungnahmen zu engagieren. Diese Kultur der Beachtung inkludiert natürlich eine konstruktive Fehler-, Feedback- und Konfliktkultur. Eine Kultur der Ignoranz, der Abwertung und des Schablonendenkens würde verhindern, dass Mitarbeitende sich mit ihrem Einsatz exponieren. Ein Qualitätsmanagement, das die meisten Abläufe als unabweichbare Standards beschreibt, ist in vielen Betrieben notwendig. Es birgt allerdings die Gefahr in sich, dass ein eigenverantwortliches und situatives Anpassen der Abläufe blockiert wird.

Wenn diese drei Voraussetzungen größtenteils gelebt werden, dann sollten Führungskräfte gezielt die Förderung der Eigenverantwortung der Mitarbeitenden im Blick haben. So entsteht eine *Kultur des eigenverantwortlichen Engagements*. Einer Kultur des sinnentleerten Arbeitsalltags bzw. einer Dienst-nach-Vorschrift-Kultur wird entgegengewirkt.

Noch eine Bemerkung zur Kontrastkultur: Mit dieser Beschreibung sind nicht die bösen Führungskräfte gemeint. Ich möchte aus meiner Erfahrung betonen: Es passiert uns Führungskräften immer wieder, dass wir in die Kontrastkultur „hineinrutschen“, weil Führungskräfte oft sehr gefordert und vielseitig beschäftigt sind. So wird es immer wieder passieren, dass Mitarbeitende sich zu wenig beachtet fühlen und dass sie mehr als die gebotenen Reflexionsräume brauchen. Es kann natürlich auch vorkommen, dass die Führungskraft aus ihrer persönlichen Sicht ihre beabsichtigte Führungskultur gut umgesetzt hat, während die Mitarbeitenden Defizite und Mängel in der Führungsbeziehung anmelden. Deshalb braucht es selbstkritische Reflexionen gemeinsam mit den Mitarbeitenden und regelmäßige Feedback-Mechanismen.

Wertehaltungen stärken

Für die Entwicklung einer werteorientierten Unternehmenskultur und damit der Authentizität eines Unternehmens braucht es Menschen, die für ein Werte-Erleben empfindsam sind und ihre persönlichen Wertehaltungen kennen und leben (siehe Kultur der Reflexion und des Interesses füreinander). Wertehaltungen kann man nicht einfordern bzw. verordnen. Man kann aber Menschen – Führungskräfte und Mitarbeitende – zu Wertehaltungen hinführen (Weitere Beschreibungen, wie eine Hinführung zu Wertehaltungen geschehen kann, siehe Kinast 2021, 31–41). Dazu möchte ich ein Beispiel eines Projekts aus der Vinzenz Gruppe bringen:

In einem mehrmonatigen Prozess mit mehreren Etappen verfolgten wir das Ziel, dass die Führungskräfte der Krankenhaus-Leitungsteams bewusst erleben (!), was Werte bedeuten und was sie bei Menschen bewirken. Jede der Etappen hatte drei Schritte, die ich am Beispiel der Etappe mit dem Titel „Wir schauen aufeinander“ skizziere. Der erste Schritt war ein Impuls durch eine Geschichte und ein Gespräch darüber. Weil es sich um Ordenskrankenhäuser handelte, wurde die Geschichte der Fußwaschung aus der Bibel ausgewählt. Die Frage „Wer von unseren Mitarbeitenden hat müde Füße?“ führte zu einem ersten Gespräch im Leitungsteam. Jedes Mitglied der Krankenhausleitung – der Geschäftsführer, die Pflegedirektorin, der ärztliche Leiter und der wirtschaftliche Leiter – plante auf Grund dieses Gesprächs ein kleines Vorhaben – mit dem Ziel, sich außerhalb ihres Büros jemandem zuzuwenden, der sich darüber besonders freuen könnte. Das waren Einzelpersonen oder gesamte Teams. Die Umsetzung des geplanten Vorhabens war der zweite Schritt und wir nannten ihn „Tun und Erleben“. Dabei ging es also um ein phänomenologisches Wahrnehmen: Was spielt sich in dieser Begegnung bei mir ab und was spielt sich bei meinem Gegenüber ab? Im dritten Schritt wurde das durchgeführte Vorhaben und das Erleben im Leitungsteam reflektiert. Wenn man weiß, welcher Zeit- und Verantwortungsdruck in einem Krankenhaus-Leitungsteam herrscht, dann versteht man, dass dieses Sich-Zeit-Nehmen für diese drei Schritte sensationell war. Die Rückmeldungen dazu waren eindeutig, wie z.B.: „Wir erleben sonst so wenig bewusste Begegnungen. So tut es uns einfach gut, wenigstens zeichenhaft zu erleben, was es bedeutet, dass wir auf jene zugehen und sie unterstützen, die es auch brauchen.“ Diese Erfahrung durch die drei Schritte – mit einem Impuls ein Vorhaben planen, tun und erleben, Erlebtes reflektieren – stärkte die Sensibilität für Werteerfahrungen und formte Wertehaltungen.

Empfehlungen für das Arbeiten an der Unternehmenskultur

Sollten Sie in einem Unternehmen an der Führungskultur oder Unternehmenskultur arbeiten wollen, dann machen Sie es nur, wenn die obersten Chefs diese Arbeit auch wirklich wollen. Ich möchte es noch pointierter formulieren: Sollten die obersten Führungskräfte keinen strategischen Nutzen einer gezielten Kulturarbeit sehen, werden sie in schwierigen Zeiten auch keine personellen und finanziellen Ressourcen bereitstellen. Diese braucht es aber, um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen.

Eine weitere Empfehlung: Beginnen Sie nicht mit irgendwelchen engagierten Mitarbeitenden, sondern arbeiten Sie zuerst mit dem obersten Management. In der Vinzenz Gruppe haben wir z.B. ca. ein Jahr mit dem obersten Management an der Führungskultur gearbeitet, bevor dieses Anliegen auf die weiteren Führungsebenen ausgerollt wurde. Das Management muss klar verstehen, dass das Arbeiten mit den Werten für das Unternehmen einen Gewinn und für sie selbst in ihrer Führungsverantwortung einen Benefit bringt. Erst dann sind sie fähig, selbst diese Kultur auch zu leben und die ihnen zugeordneten Führungskräfte zu motivieren.

Wenn Sie wissen wollen, wie mit diesen angeführten theoretischen Ansätzen konkret gearbeitet werden kann, dann empfehle ich Ihnen das Buch „Werteorientierte Führungskultur. Theorie und praktische Umsetzungen“ (Kinast 2021). Darin sind viele konkrete Vorgangsweisen, Methoden und Erfahrungen beschrieben, um Leserinnen und Lesern konkrete Anregungen zur Verfügung zu stellen und sie für ihre eigene Arbeit zu inspirieren.

Identifikation fördern und Authentizität stiften

In vielen Branchen ist es heute schwer, gute Fachkräfte und erfahrene Mitarbeitende zu akquirieren und im Unternehmen zu halten. Mit den genannten existenzanalytischen Ansätzen kann die Identifikation der Mitarbeitenden mit den Unternehmenswerten und somit mit dem Unternehmen selbst gelingen. Das Werteprofil wird mit den subjektiven existenziellen Werten der Mitarbeitenden gefüllt und das Unternehmen wird mit einer glaubwürdigen Identität sichtbar. Wenn alle an einem Strang engagiert in die gleiche Richtung ziehen, wird sich auch der Erfolg eines Unternehmens einstellen. Die Gewinner eines so gelebten authentischen Unternehmens sind die Kunden bzw. die Klienten, aber auch die Mitarbeitenden und alle Führungskräfte selbst. Denn für sie macht die Arbeit so Sinn.

Literatur

- Frankl V (1987) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt: Fischer Taschenbuch
- Glasl F & Lievegoed B (1993) Dynamische Unternehmensentwicklung. Wie Pionierbetriebe und Bürokratien zu schlanken Unternehmen werden. Bern: Hauptverlag
- Kinast R (2021) Werteorientierte Führungskultur. Theorie und praktische Umsetzungen. Freiburg: Lambertus
- Kinast R & Milz A (2013) Existenzanalyse und Organisationsentwicklung. In: Existenzanalyse Heft 30/1/2013. Wien: Gesellschaft für Existenzanalyse und Logotherapie, 15–37
- Längle A (2016) Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas

Anschrift des Verfassers:

MAG. RAINER KINAST
 Zennerstraße 14/Stiege 3/15
 A–1140 Wien
 rainer@kinast-zeggl.at
 Tel +43-664-39 66 914

WEITERBILDUNGSTERMINE

Weiterbildungscurricula:
 Geplante und gestartete Gruppen

Authentisch lehren – Begegnung ermöglichen

Leitung: Dr. Christoph Kolbe

Götzis, Vbg: NEUER Kurs: Start: 26.–27.09.2022
 weitere Termine: 21.–22.11.2022, 13.–16.02.2023,
 08.–09.03.2023

Anmeldung und Info: daniel.scheyerer@mitweiblick.org

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: praxis@kordula-wagner.at

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Leitung: Mag.^a Andrea Kunert

Innsbruck, T: Kurs: Start: 24.–25.09.2021

weitere Termine: 11.–12.02.22, 22.–23.04.22,
 10.–11.06.22, 09.–10.09.22, 04.–05.11.22, 03.–04.02.23,
 05.–06.05.23, 29.–30.09.23, 17.–18.11.23

Anmeldung und Info: andreakunert@gmx.at oder
 birgit.adenbeck@existenzanalyse.org

**Leibphänomenologische Weiterbildung
 „Existenzielles Grounding“**

Leitung: Mag. Markus Angermayr & Mag.^a Doris
 Fischer-Danzinger

Payerbach/Rax, NÖ: NEUER Kurs: Start 09.–11.03.2022

weitere Termine: 30.03.–01.04.2022, 01.–03.06.2022,
 21.–23.09.2022, 02.–04.11.2022

Anmeldung und Info: mail@markusangermayr.at

Paartherapie

Leitung: Mag.^a Susanne Pointner

Co-Leitung: Marc Sattler

Baden bei Wien, NÖ: NEUER Kurs: Start 30.09.2022

weitere Termine: Frühjahr und Herbst 23, Frühjahr 24

Anmeldung und Info: susanne.pointner@existenzanalyse.org

Psychosomatik

Leitung: Mag.^a Renate Bukovski, MSc

Co-Leitung: Claudia Kleibl

OÖ oder Tirol: NEUER Kurs Start: 24.–26.02.2023

weitere Termine: 21.–23.04.2023, 02.–04.06.2023,
 15.–17.09.2023, 10.–12.11.2023, 23.–25.02.2024

Anmeldung und Info: praxis@bukovski.at

Psychotherapie

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

Salzburg, S: 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

**Schizophrenie und andere psychotische
 Zustandsbilder – existenzanalytische Zugänge**

Leitung: Dr.ⁱⁿ Karin Matuszak-Luss

Wien, W: NEUER Kurs geplant: Herbst 2022

Anmeldung und Info: info@psyordination.at

UNTERDRÜCKTES SELBST-SEIN

DORIS FISCHER-DANZINGER, BARBARA GAWEL

Es gibt viele Gründe dafür, sein Selbst-Sein nicht frei leben zu können. Etwa kann eine andauernde Unterdrückung der Lebendigkeit des Kindes durch nahe Bezugspersonen die Entfaltung des Eigenen behindern. Symptombildungen wie Angst, Aggression, depressives Erleben, Selbstabwertung und Abwertung Anderer können die unreife Brüchigkeit überformen.

Die Demonstration im Rahmen des Kongresses stellt dar, wie die Patientin existenzanalytisch angeleitet wird, wahrzunehmen, was in ihr ist, in einen inneren Dialog zu finden, Selbst-Verantwortung zu übernehmen und in ein authentisches Handeln zu kommen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Selbst-Sein, Aggression, depressives Erleben, Abwertung, Dialog

REPPRESSED BEING-ONESELF

There are many reasons for not being able to live one's own being-oneself. For instance, a continuous oppression of a child's liveliness by close reference persons can hinder the unfolding of what is one's own. The development of symptoms, such as anxiety, aggression, depressive experiencing, devaluation of oneself and devaluation of others can re-shape immature fragility.

The demonstration in the course of the congress outlines how Existential Analysis guides a patient towards perceiving what is inside, towards finding into an inner dialogue, taking responsibility for oneself and towards entering authentic action.

KEYWORDS: being oneself, aggression, depressive experiencing, devaluation, dialogue

Frau Müller (Live-Demonstration: Doris Fischer-Danzinger als Klientin Frau Müller, Barbara Gawel als Therapeutin), eine Frau um die 50 Jahre, kommt in Therapie, weil sie sich zunehmend depressiv gedrückt fühlt. Ihre Symptome sind Erschöpfung, Überforderungsgefühle und Schlafstörungen. Sie hat das Gefühl nicht mehr zur Ruhe zu kommen, obwohl sie ständig müde ist, und sie hat die Lust an vielen Dingen verloren. Deswegen hat sie bereits ihren Hausarzt aufgesucht, der ein Antidepressivum verschrieben hat. Ebenso hat er ihr empfohlen, eine Psychotherapie aufzusuchen, um an den Wurzeln ihres Zustandes zu arbeiten. Frau Müller findet das eine gute Idee, denn sie möchte über das reden, was sie bewegt und was sie im Leben hindert. Vor allem über ihren Partner, der ihrer Meinung nach zu viel arbeitet und ihr zu wenig zuhört.

Frau Müller hat auf den ersten Blick nichts „typisch histrionisches“ an sich. Sie ist nicht schillernd, nicht auffällig, nicht überaktiv oder besonders gestylt. Was allerdings auf den zweiten Blick auffällt, was sich durchspüren lässt, ist ein Verlangen nach Aufmerksamkeit, das über das alltägliche Maß hinausgeht und das gefühlsmäßig nicht zum Erleben eines depressiven Menschen passt. Weiters zeigt sich eine gewisse Schnelligkeit, die spürbar wird, wenn Frau Müller nicht am Thema, nicht an der Wahrnehmung bleiben kann, wenn sie in der therapeutischen Arbeit oder bei Schilderungen über ihren Lebenspartner ungeduldig und drängend wird. Ebenso spürbar sind Übertreibungen und Abwertungen, welche das Mitschwingen manchmal deutlich erschweren. Allerdings muss klar gesagt werden, dass Frau Müller keine histrionische Persönlichkeitsstörung, sondern ausgeprägte histrionische Züge hat.

Frau Müller sehnt sich nach Wirkung beim Anderen. Beim Lebensgefährten ebenso wie bei mir. „Ich bin schwer depressiv, oder?“ Immer kommt die Befürchtung übersehen zu werden, verloren zu gehen, wenn dem anderen nicht klar werden könnte, dass es ihr besonders schlecht geht. Die Kombination von verletzendem Verhalten gegenüber anderen und der gleichzeitigen Sensibilität in Bezug auf Verletzungen bei sich charakterisiert histrionische Persönlichkeiten (vgl. dazu Längle 2002, 87).

Frau Müller kommt seit einigen Monaten in Psychotherapie. Sie hat eine schwierige, lieblose Kindheit hinter sich, worunter sie immer noch leidet. Es geht ihr schlecht und sie fühlt sich allein gelassen. Nicht nur von den Eltern in der Kindheit, sondern auch immer wieder von ihrem Lebenspartner, der sie nicht in ihrem akuten Schmerz zu sehen und sie nicht ernst zu nehmen scheint, der sich zunehmend abwendet und der daher von Frau Müller hart kritisiert wird.

Frau Müller ist die ältere von zwei Töchtern. Als sie drei Jahre alt ist, erkrankt ihre Mutter schwer. Diese verbringt die meiste Zeit im Krankenhaus und verstirbt letztendlich ein Jahr später. Der Vater, der zwei kleine Töchter zu versorgen hat, sucht schnell nach einer neuen Ehefrau, welche die Mutterrolle übernehmen soll. Er findet eine Frau, die sich aber in der Mutterrolle nicht wohlfühlt. Frau Müller lehnt die Stiefmutter ab, die jüngere Schwester ist noch anhänglicher und akzeptiert diese schneller. Frau Müller leidet als Kind sehr unter dem Verlust der Mutter. Sie versteht nicht, was passiert ist und bekommt vom Vater keine Informationen. Dieser möchte nicht darüber reden. Er verlangt, dass Vergangenes vergangen bleibt und dass die

Tochter vernünftig sein soll. Vernünftig-sein bedeutet für ihn, keine Fragen zu stellen, keine negativen Gefühle zu äußern, Vater und Stiefmutter nicht zu belasten.

Das Kind wird nicht gesehen in dem, was es braucht, bekommt keine Antworten, kann nicht Abschied nehmen und nicht trauern. Dadurch, dass die Familie auch noch in eine andere Stadt zieht, gibt es kein Grab der Mutter, das besucht werden könnte. Der Vater nimmt sich zur Gänze aus der Beziehung zu den beiden Mädchen. In den nächsten Jahren entwickelt die Stiefmutter immer mehr Zuneigung für die jüngere Tochter, die auch erwidert wird. Gegen Frau Müller steigt der Widerstand von Seiten der Stiefmutter und der Schwester. Sie wird zunehmend abgelehnt und allein gelassen. Wenn sie Sorgen hat, gibt es niemanden, zu dem sie kommen kann. Ihr Verhalten wird eine Mischung aus totalem, stummem, hilflosem Rückzug und aggressivem Aufbegehren, das schnell von der Familie unterdrückt wird.

In der Therapie wird die Klientin schrittweise dazu angeleitet wahrzunehmen, was in ihr ist, in einen inneren Dialog zu finden, Selbst-Verantwortung zu übernehmen und in ein authentisches Handeln zu kommen (vgl. dazu Tutsch 2002, 72). Wir können das in der Kürze der Zeit nicht darstellen, deshalb nehmen wir den Teil heraus, in dem Frau Müller darum ringt, ihre Emotionen zu erfassen, auszuhalten und wahrzunehmen.

Live-Demonstration

BG: Frau Müller, Sie haben gerade erzählt, wie Sie darunter leiden, dass Ihr Mann Sie nicht zu sehen scheint ...

DFD (schnell, wie getrieben): Ja, mir geht es in der letzten Zeit sehr schlecht. Ich war auch wieder bei meinem Hausarzt, der das auch sieht, nur mein Mann sieht es nicht. Alles erschöpft mich so sehr und gleichzeitig fühle ich mich innerlich so unruhig, so angespannt. Mein Hausarzt sagt, ich sollte die Dosis meiner Antidepressiva erhöhen, meinen Sie auch, das würde mir helfen?

BG: Schauen wir zuerst einmal genau hin, wie es Ihnen geht und woher die Belastungen kommen. Sie sagen der Hausarzt sieht Sie in Ihrem Leid, aber Ihr Mann nicht.

DFD: Ich verstehe nicht, warum mein Mann das nicht merkt, und wenn ich es ihm sage, dann tut er es ab und sagt, dass es bald wieder gut ist und dass ich mich entspannen soll und dass ich vernünftig sein soll. Vernünftig, ich verstehe das nicht, was soll das überhaupt heißen? Vernünftig-sein hilft doch nicht, wenn es einem nicht gut

geht, das heilt doch nicht! Wie kann er so kaltschnäuzig sein, wie kann er mir so Unrecht tun?

BG: Ich spüre Ihre Bewegtheit, wenn Sie das erzählen, das stößt in Ihnen ganz schön viel an.

DFD: Ja, weil er so kalt ist. Wieso lässt er mich damit so alleine? Ich ziehe mich immer mehr zurück, will schlafen und kann nicht und dann kommt er und sagt, ich solle doch vernünftig sein. Ich meine, was soll das? Wieso lässt er mich so alleine? Wieso versteht er mich nicht?

BG: Die Aussage „Vernünftig zu sein“ regt Sie besonders auf. Sie haben schon von Ihrer Kindheit erzählt, davon, dass Ihr Vater Sie mit diesen Worten immer wieder weggeschoben hat. Sie haben berichtet, wie es Ihnen als Kind dabei gegangen ist, wie Sie als Kind damit umgegangen sind. Jetzt wiederholt sich das in Ihrem Leben. Können wir uns Zeit nehmen da genau hinzuschauen. Auf diese Verletzung. Was stößt das in Ihnen an?

DFD: Ja, das weiß ich. Das verfolgt mich schon mein ganzes Leben lang, das passiert mir immer wieder, immer wieder schiebt mich wer mit diesen Worten zur Seite, seit ich ganz klein war. Nie sieht jemand, wie es mir wirklich geht, und niemand nimmt mich ernst. Immer diese verdammte Vernunft, die man von mir fordert!

BG: Ja, Sie kennen das schon ein Leben lang. Das war außerordentlich schwierig für ein Kind. Wie ist das jetzt? Wenn wir uns diese Situation mit Ihrem Mann hernehmen, wenn Sie mir das so erzählen, wie ist das für Sie?

DFD (aufgebracht): Na das regt mich auf! Mein Vater hat das auch immer von mir verlangt. Sei vernünftig, hat er gesagt, wenn ich geweint habe. Sei vernünftig – und dann ist er aufgestanden und gegangen. Mein Mann erinnert mich so an ihn. Ich könnte schreien und weinen und treten und spucken, wenn er so mit mir redet.

BG: So heftig ist das, was in Ihnen ausgelöst wird. Sie könnten schreien und spucken. Wenn ich Sie also frage, wie das für Sie ist, dann sagen Sie mir, dass es eigentlich so ist wie für das junge Mädchen. Können Sie schauen, einmal spüren: Ist es so wie für das junge Mädchen oder ist es für die erwachsene Frau Müller doch ein bisschen anders?

DFD: Es ist natürlich schon ein bisschen anders, ich bin ja erwachsen, ich meine kein Kind mehr, das trotzt und beißt. Ich bin schon angepasst.

BG: Heißt das die erwachsene Frau ist nicht mehr ganz so ausgeliefert wie die Vierjährige? Heißt das die erwachsene Frau wird von den Worten des Gatten erinnert an den Vater, weiß aber, dass diese Situation jetzt eine andere ist?

DFD: Die Situation ist schon anders, sie ist nicht so unverständlich wie früher. Aber trotzdem geht es mir nicht gut. Trotzdem will ich, dass er das wahrnimmt. Ich will nicht immer alleingelassen werden.

BG: Ihr tiefes Gefühl ist also, wenn ich das richtig verstehe: Ich werde allein gelassen von den anderen, vor allem, wenn es mir schlecht geht, vor allem, wenn ich etwas brauche, vor allem, wenn ich nicht funktioniere?

DFD (berührt und leiser, langsamer): Ja, das empfinde ich mein ganzes Leben lang so. Diese Ungerechtigkeit, dass niemand hilft, wenn ich etwas brauche, dass ich nichts brauchen darf. Dass ich nicht wichtig genug bin, dass man sich um mich kümmert oder dass meine Sorgen nicht wichtig genug sind, um mir zu helfen.

BG: Wenn Sie da einmal hin spüren, nur Sie mit sich, wie Sie als Kind waren und wie Sie jetzt sind, empfinden Sie, dass Ihre Sorgen wichtig sind? Nur Sie ganz persönlich. Nur Sie im Gespräch mit sich. Nur Sie in Ihrer ganz persönlichen Wahrnehmung. Wie empfinden Sie es?

DFD: (sprachlos, ringend, suchend): Ich weiß nicht ...

BG: Das ist jetzt vielleicht eine ganz überraschende Frage. Darüber haben Sie vielleicht noch nicht viel nachgedacht. Es geht nicht darum zu schauen, wie sehen mich die anderen, sondern es geht darum, bei mir zu bleiben und mich ernst zu nehmen. Wenn ich mit mir bin, wie ist es nur für mich? Wenn kein anderer mich erlebt. Bin ich mir eine Hilfe? Unterstütze ich mich eigentlich? Bin ich eigentlich für mich da?

DFD (berührt): Darüber habe ich wirklich noch nicht oft nachgedacht. Es tut mir richtig weh, wenn Sie das fragen, weil ich mir so sehr wünsche, dass die anderen auf mich aufpassen. Ich habe nicht gelernt das selber zu tun, und ich empfinde auch, dass ich ein Recht darauf habe, dass die anderen für mich sorgen. Andere Kinder haben auch Mütter, andere Frauen haben auch Männer, die lieb zu ihnen sind und sie unterstützen. Und dann werde ich so richtig trotzig und wütend.

BG: Sie erleben da eine große Ungerechtigkeit in Ihrem Leben, die durch Menschen verursacht wurde, stimmt das so?

DFD: Ja, mein Vater hat sich abgewendet, die Stiefmutter war keine Mutter, meine Mutter ist einfach gestorben, mein Mann sieht in meinem Leiden kein Problem. Da ist niemand, der mich ernst nimmt, dem ich wichtig genug bin.

BG: Ich habe Sie vorhin etwas gefragt und dabei eine deutliche Berührung in Ihnen wahrgenommen. Wenn Sie hinspüren: schauen Sie noch einmal bitte, was Sie da berührt hat.

DFD: Dass Sie mich gefragt haben, ob ich mir eine Hilfe bin.

BG: Bleiben wir bitte hier, an dieser Frage. Denn wir können immer auf die Beziehungen zu anderen Leuten schauen, aber damit wird das Bild sozusagen nicht voll, damit werden wir uns selbst nicht ganz gerecht. Wir müssen immer auch auf die Beziehung zu uns selber schauen. Wie gehe ich mit mir um, wie nehme ich mich wahr, wie spreche ich mit mir, wie unterstützend bin ich mir selbst gegenüber? Sonst lassen wir einen entscheidenden Teil weg, nämlich den, der unser Leben direkt hilfreich beeinflussen und damit weniger abhängig von den anderen machen kann.

DFD: Aber ich habe das nie gelernt. Nie hat jemand gesagt: so musst du tun, wenn du Probleme hast, oder überhaupt, du darfst dir helfen, wenn du es brauchst. Jetzt bin ich 50, wie soll ich das jetzt noch lernen?

BG: Was hat die Vierjährige getan, wenn sie weggeschickt wurde?

DFD: Sie hat in den Bauch ihres Teddybären geweint und ihn so fest gedrückt wie sie konnte, und sie hat sich unter der Decke versteckt, auch abends ist sie immer ganz unter die Decke gekrochen zum Einschlafen, weil es da warm und sicher war. Und sie hat sich Märchen und Geschichten einfallen lassen, in denen sie mutig und groß war.

BG: Das ist aber ziemlich viel, was sich die Vierjährige da hat einfallen lassen. Da hat sie Möglichkeiten gesucht und gefunden, um den Schmerz erträglicher zu machen, oder?

DFD: Ja, eigentlich eine ganze Menge.

BG: Hat sie damals vorher um Erlaubnis gefragt? Oder hat ihr jemand gesagt oder beigebracht: Geh unter die Decke, dort fühlst du dich sicherer?

DFD: Nein! Es war ja keiner da.

BG: Kann man dann sagen, dass die Vierjährige spontan, aus sich heraus, aus ihrem Bedürfnis nach Linderung, aus ihren Kompetenzen heraus, Wege gefunden hat, auf denen sie mit dieser schwierigen Situation umgehen konnte, ohne, dass sie jemand angeleitet hat?

DFD: Ja, schon.

BG: Das ist eine große Leistung für ein Kind. Kinder haben diese wunderbare Fähigkeit in schwierigen Situationen zu überleben. Wenn sie sich auf niemanden verlassen können, entwickeln sie andere Strategien. Das scheinen Sie als Vierjährige gemacht zu haben. Sie haben überlebt, Sie sind gewachsen, Sie haben sich entwickelt, obwohl die Erde, in die Sie sprichwörtlich gesät wurden, wirklich nicht die beste war. Deshalb können Sie heute hier sitzen und auf vieles zurückschauen, was auch gut war in Ihrem Leben, was Sie beeinflusst haben.

DFD: Ja, das stimmt eigentlich. Das habe ich noch nie so gesehen. Ich habe gar nicht gespürt, dass ich auch etwas gemacht habe, um zu überleben. Ich habe bisher nie meine Seite bei dem Ganzen betrachtet.

BG: Wie ist das, wenn Sie diese Seite betrachten? Ihre eigenen Anteile, die Ihnen das Überleben gesichert haben?

DFD (berührt): Das tut irgendwie gut und macht mich ein bisschen stolz. Da bin ich herangewachsen, obwohl es schwierig war. Das habe ich so noch nie gespürt.

BG: Sie sagen, das tut gut. Was bedeutet das, wie spürt sich das Gute für Sie jetzt an?

DFD (überlegt): Das ist schwer zu sagen, das macht irgendwie ein neues Gefühl, ich weiß nicht, wie ich das sagen soll. Das ist irgendwie auch aufregend, dass ich das als Kind geschafft habe. Da ist irgendwie in mir ganz schön was los. Aber auf der anderen Seite beruhigt das auch etwas in mir. Es ist etwas los – aber nicht im negativen Sinn. Es belastet mich nicht, so wie das, was mich sonst so umtreibt, nicht so, wie das, was mich sonst so aggressiv macht. Das bringt mich irgendwie zum Lächeln.

BG: Das ist eine interessante Wahrnehmung, die Sie da schildern. Sie sind im positiven Sinne berührt und das löst Bewegung in Ihnen aus, das bringt Sie zum Schwingen, zum Lächeln sogar. Ganz anders, als Sie das bisher kennen. Habe ich richtig verstanden, dass bisher auch viel in Ihnen los war – aber immer mehr in dem Sinne, dass es aggressiv nach außen, also auf andere gerichtet war?

DFD: Ja, bisher waren alle meine Gefühle auf andere gerichtet. Weil ihre Reaktion ja immer direkt mit mir zu tun hatte. Sie haben beeinflusst, wie es mir ging. Ob es mir gut ging oder ob es mir schlecht ging.

BG: Und plötzlich kommt ein Gefühl dazu, vermutlich ist das erst der Anfang, ein erstes Gefühl von vielen. Aber es ist ein Gefühl, das mit Ihnen zu tun hat. Nur mit Ihnen, nicht mit anderen. Ändert das ein bisschen die Sichtweise auf Ihre eigene Möglichkeit mit dem Leben umzugehen?

DFD: Schon, das macht mich nicht so abhängig. Wenn ich es als kleines Kind geschafft habe, schaffe ich es auch heute.

BG: Da könnten Sie sich eventuell selbst helfen, wenn es Ihnen schlecht geht, anstatt sich zu übergeben? Da könnten Sie sich ernst nehmen, sich sozusagen an der Hand nehmen, um nicht alleine zu sein.

DFD: Eventuell. Das ist ein ganz neuer Gedanke für mich? Ich glaube das braucht erst einmal Zeit, bis sich das setzt.

BG: Ja, das braucht Zeit, das darf auch Zeit brauchen, das möchte nämlich nicht nur verstanden sondern auch gespürt werden, immer wieder, damit es sich setzen kann, damit es wahr werden kann, damit es gespürt werden kann, wenn man es braucht.

Und das braucht auch ein wertschätzendes Sprechen mit sich selbst. Darauf können wir in den nächsten Stunden schauen.

Für heute sind wir am Ende der Einheit angekommen. Bis zum nächsten Mal.

Literatur

- Längle A (2002) (Hg) Hysterie. Wien: Facultas Univ.-Verlag
Tutsch L (2002) Alles (k)ein Problem – Praxis, Theorie und Therapie der histrionischen Persönlichkeitsstörung. In: Hysterie. Wien: Facultas Univ.-Verlag

Anschrift der Verfasserinnen:

MAG.^A DORIS FISCHER-DANZINGER
Einwangasse 23/1/11
A-1140 Wien
www.fischer-danzinger.at

MAG.^A PHD^{R.} BARBARA GAWEL
Hernalser Hauptstraße 101/15
A-1170 Wien
www.barbaragawel.at

HYSTERIE UND NARZISSMUS IM LICHT DER AGILEN GESELLSCHAFT

BARBARA JÖBSTL

Hysterie und Narzissmus sind charakterisiert durch Attribute wie Extraversion, Wirkung, Charme, Verführungskunst, Leistungsbereitschaft, Zielstrebigkeit, Flexibilität, Publikumswirksamkeit und vieles mehr. Als Persönlichkeitseigenschaften stellen diese Ressourcen dar, die in unserer agilen Gesellschaft sehr willkommen sind. In der Ausprägung als Störungen des Selbst sind sie Leiden verursachend, da das Können, das diesen Eigenschaften innewohnt, einem psychodynamischen Müssen folgt.

In diesem Beitrag soll beleuchtet werden, ob und wie die Genese und Aufrechterhaltung der Störungen des Selbst durch unsere agile Gesellschaft befördert und begünstigt werden.

Einleitend sollen die Bedingungen für die Selbstwertbildung schematisch dargelegt werden, es folgt die Beschreibung der klinischen Bilder der hysterischen und narzisstischen Persönlichkeitsstörung unter Verweis auch auf die spezifischen Fähigkeiten dieser Persönlichkeitstypologie.

Nach der ausführlichen Darstellung der Wechselwirkung zwischen Gesellschaft mit ihren narzisstisch-hysterischen Phänomenen – Individuum – Erziehung und Selbstwerdung bzw. gelungener und misslungener Selbstwertbildung und Ichfindung soll noch kurz auf die zentralen Elemente der Therapie dieser Störungen verwiesen werden. Abschließend sollen die theoretischen Überlegungen anhand einer kurzen Fallvignette plastischer werden.

SCHLÜSSELWÖRTER: Hysterie, Narzissmus, Selbstwert- und Ich-Bildung, agile Gesellschaft, Erziehung

HYSTERIA AND NARCISSISM IN THE LIGHT OF AGILE SOCIETY

Hysteria and Narcissism are characterized by attributes such as extroversion, effect, charm, art of seduction, willingness to perform, sense of purpose, flexibility, appeal to audience, and much more. As traits of personality they constitute resources which are very welcome in our agile society. As a form of disorder of the self they cause suffering, since the ability which resides in these features follow a psychodynamic must.

This contribution will illuminate if and how the genesis and maintenance of the disorder is promoted and encouraged by our agile society.

As an introduction, the conditions for development of self-value are schematically depicted, followed by the description of clinical pictures of hysterical and narcissist personality disorder, also referring to the specific abilities of this type of personality.

After the detailed description of reciprocal effects between society with its narcissist-hysterical phenomena – individual – upbringing and becoming of self or successful and unsuccessful formation of self-worth and discovery of the ego, central elements of the therapy of this disorder are briefly pointed out. Finally, the theoretical considerations become livelier through a brief case vignette.

KEYWORDS: Hysteria, Narcissism, development of self-worth and formation of the ego, agile society, upbringing

Einleitung

Zur Ausgangslage: Gesellschaft – Individuum – Erziehung, Selbstbild und Selbstwert, wie hängt das zusammen?

Gemäß der existenziellen Vorfindlichkeit ist der Mensch unaufhebbar gebunden an und verbunden mit Welt (Längle 2013, 41). Der Mensch ist auf die Welt bezogen, hat mit ihr umzugehen und die Welt wirkt mit ihren Forderungen, Fragen, Idealen, Normen und Urteilen auf ihn zurück und hat damit maßgeblichen Einfluss auf die Entstehung des Selbstbildes und Selbstwertes.

Die Mitwelt als bedeutsame Andere im Sinne der primären und nahen Bezugspersonen, aber auch das nähere und weitere Umfeld im Sinne der Gesellschaft spielen dabei eine wesentliche Rolle. Neben diesem Weltbezug steht die Person immer auch im Innenbezug zu sich selbst und hat die Aufgabe, die Botschaften aus der Welt mit sich selbst abzustimmen.

Ein kurzer Exkurs zur Ich-Bildung und Selbstwertentstehung

Um sich selbst werden zu können, also Identität, Authentizität, Autonomie und Abgrenzungsfähigkeit zu entwickeln, ein Bild von sich und ein Ja zu sich selbst im eigenen Sosein zu finden, braucht es andere Menschen. Es bedarf deren Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung für die Einzigartigkeit des eigenen Soseins (Längle 2008, 48). Das bedeutet im ersten Punkt, Achtung und Beachtung der persönlichen Grenze, der Intimität, der eigenen Art im Denken, Fühlen, Entscheiden und Handeln, also Achtung vor der Autonomie der Person. Im zweiten Punkt geht es darum, der Person in ihrer eigenen Art gerecht zu werden, ihr ohne Vorurteile zu begegnen, sie im Ausdruck ihres Eigenen ernst zu nehmen, zu respektieren und auf die Beweggründe Bezug zu nehmen. Und als dritten Punkt braucht es die Erfahrung der wertschätzenden Resonanz durch andere für die grundsätzliche Art des eigenen Wesens und Soseins, das sich im Denken, Fühlen und Handeln widerspiegelt. Diese drei Erfahrungen füh-

ren die Person zu sich heran und ermöglichen die Ausbildung einer Ich-Struktur und eines soliden Selbstwertes. Das was der Person von außen zukommt, ist jedoch noch mit sich selbst in Abstimmung zu bringen, indem sie sich in derselben Art begegnet – durch Selbstbeachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung für sich selbst. Das bedeutet, sich selbst wahrzunehmen durch Distanznahme zu sich, offen für sich selbst, die eigenen Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse... zu sein und zu sich selbst Bezug zu nehmen, die Inhalte und Werte, die der Person eigen sind, ernst zu nehmen. Wertschätzung für sich selbst heißt, durch bewusste Reflexion des eigenen Erlebens, Fühlens und Handelns zu sich Stellung zu nehmen und mit dem Gewissen spürend abzustimmen (Längle 2002, 18). So entsteht das tiefe Gefühl, richtig und vor sich und den anderen gerechtfertigt zu handeln, zu sich zu stehen und sich sehen lassen zu können, was als integriertes Selbstwertgefühl empfunden wird. Formal bildet sich das in einer intakten Ich-Struktur ab, schafft Klarheit in Bezug auf die eigene Identität und ermöglicht der Person, authentisch auf die Fragen der Welt zu antworten und eine innere Zustimmung zum eigenen Sosein zu spüren.

Das Bild von Hysterie und Narzissmus

Wie zu Beginn erwähnt, sind Narzissmus und Hysterie bzw. das Bild der histrionischen Persönlichkeit zwei der Ausdrucksformen von möglichen Störungen der dritten Grundmotivation, also der Ich-Struktur- und Selbstwertbildung. Das heißt natürlich nicht, dass histrionische oder narzisstische Persönlichkeitszüge, die jeder Mensch mehr oder weniger ausgeprägt hat, immer schon auf eine Störung hindeuten.

Es ist in aller Munde, dass wir in einer narzisstischen Gesellschaft leben, schon in den 70er Jahren hat Christopher Lasch ein Buch dazu mit dem Titel „Das Zeitalter des Narzissmus“ (Lasch 1979) geschrieben. Auch namhafte Psychiater von heute wie Reinhard Haller (2013) und Hans-Joachim Maaz (2014) beschreiben die narzisstische oder Ich-Gesellschaft als Kennzeichen unserer Zeit. Maaz geht sogar so weit, den Narzissmus als Normopathie in unserer Gesellschaft zu bezeichnen.

Das Histrionische findet eigentlich wenig oder keine Erwähnung in der Literatur in Bezug auf Gesellschaft, ist aber meiner Meinung nach in vielen gesellschaftlichen Phänomenen wiederzufinden, häufig in Mischform mit dem Narzissmus. Plakativ zeigt sich das Erscheinungsbild des Narzissmus und der Hysterie in der jeweiligen Persönlichkeitsstörung, deren Kriterien im Folgenden aufgelistet sind.

Das Bild der Hysterie und des Narzissmus

Die Kriterien der histrionischen Persönlichkeitsstörung nach ICD 10:

1. Dramatisierung bzgl. der eigenen Person, theatralisches Verhalten, übertriebener Ausdruck von Gefühlen
2. Suggestibilität, leichte Beeinflussbarkeit
3. Oberflächliche und labile Affektivität
4. Egozentrik, Selbstbezogenheit und fehlende Bezugnahme auf andere
5. Andauerndes Verlangen nach Aufregung, Anerkennung, Aktivitäten, bei denen die Person im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht
6. Unangemessen verführerisch in Erscheinung und Verhalten
7. Andauernd manipulatives Verhalten zur Befriedigung eigener Bedürfnisse
8. Andauerndes Verlangen nach Anerkennung, erhöhte Kränkbarkeit

Die Kriterien der Narzisstischen Persönlichkeitsstörung nach ICD 10:

1. Größegefühl
2. Phantasien über unbegrenzten Erfolg, Macht, Schönheit, idealer Liebe
3. Gefühl der Einmaligkeit
4. Bedürfnis nach übermäßiger Bewunderung
5. Unbegründete Anspruchshaltung
6. Ausnutzung von zwischenmenschlichen Beziehungen
7. Mangel an Empathie
8. Neidgefühl oder Überzeugung, beneidet zu werden
9. Arrogantes hochmütiges Verhalten

Das Leiden des Narzissmus ist wie das der Hysterie die vergebliche Suche nach dem ICH und nach dem Selbstwert. Die Antwort auf die Frage „Wer bin ich? Und „Was macht mich eigentlich wertvoll?“ kann er nicht aus dem Grunde seines Personseins beantworten. Diesen Mangel ersetzt der Narzisst durch Objekte, die als Ich-Repräsentanzen fungieren, wie z. B. Erfolg, Macht, Prestige, Statussymbole, Beziehungen usw. (Längle 2002, 23). Durch sie demonstriert er seine Identität und sein Wertsein. Er braucht sie zum Beweis seiner Großartigkeit, was für ihn psychisch überlebensnotwendig ist, um sein minderwertiges Ich zu nähren. Als Folge der inneren Leere findet sich oft ein starker Erlebnishunger, der nach Action und Kicks bzw. nach Plattformen sucht, wo er sich in seiner Großartigkeit erleben kann und bestätigt fühlt.

Auch in der Hysterie bleibt die eigene Mitte, von wo das innere Sprechen aus der eigenen Tiefe des Personseins vernommen werden soll, stumm. Der hysterische Mensch

sucht sein Wert-sein nicht durch ein Größenselbst, sondern durch Vergegenwärtigung seiner selbst im Außen (Längle 1999, 40).

Das Dasein wird durch Geschäftigkeit und Aktionismus inszeniert, und in schriller Form wird der Mittelpunkt gesucht und nach Aufmerksamkeit geheischt. Jede mögliche Bühne wird benutzt, um gesehen zu werden. Ein Schein von sich wird repräsentiert und in seiner Wirkung flexibel an das jeweilige Publikum angepasst, um die Aufmerksamkeit zu sichern. Nachdem die Person im Grunde leer ausgeht, weil sie nicht wirklich gesehen wird, entsteht eine Unersättlichkeit, die gierig nach neuen Auftritten und schrillen Erlebnissen sucht. Der hysterische Mensch unternimmt alles, um gesehen zu werden und so die Gegenwärtigkeit seiner selbst zu erfahren, um nicht in eine unerträgliche Leere und Nichtigkeit abzustürzen.

Genese der Ausbildung einer narzisstischen und einer histrionischen Störung

Wie schon einleitend erwähnt, bedarf es für die Entwicklung eines intakten von innen gespeisten Selbstwertes der Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung durch andere für das eigene Sosein. Sowohl durch ein Zuviel wie durch ein Zuwenig kann die Person in ihrem Wesen leer ausgehen. Narzisstische Entwicklungen finden sich oft da, wo Kindern eine überzogene Position zuteil wird, indem sie übertrieben gelobt werden, alle Wünsche und Bedürfnisse erfüllt werden, sie in unangemessener Form verwöhnt werden und Schwieriges oder Leidvolles von ihnen ferngehalten wird (Längle 2002, 22).

Auch ein Zuwenig an emotionaler Zuwendung, Beachtung, Einfühlung und wertschätzender Rückmeldung, starke Leistungsorientierung, ein Klima von Entwertung, Demütigung und natürlich Gewalt können narzisstische Entwicklungen begünstigen. Ebenso kann es zu hysterischen Entwicklungen führen, wenn das Kind in der eigenen Individualität zu wenig oder gar nicht gesehen und respektiert worden ist, wenn es links liegen gelassen wurde und im schlimmeren Fall funktionalisiert, emotional missbraucht oder in seiner Intimität verletzt wurde.

Alles das bedeutet Missachtung der Person des Kindes in seiner Würde und seinem Eigen sein. In jedem Fall fehlte ein authentisches Gegenüber, an dem es sich orientieren und das Eigene finden kann. Das Kind geht sich in so einem Klima verloren, bleibt sich oder wird sich fremd und entwickelt kein in sich gegründetes Selbstbild, Selbstvertrauen und einen nach innen mit dem eigenen Wesen abgestimmten Selbstwert. Die eigene Mit-

te, der Quell, aus dem heraus die Person spricht, bleibt trocken und wird als schmerzvolle unerträgliche Leere spürbar. Nachdem das Bedürfnis nach Gesehenwerden und Wert-sein als Grundstrebung des Menschen aufrecht bleibt, sucht der Mensch in dieser Not sein Wert-sein, seine Vergegenwärtigung im Außen durch Präsentation von Ichrepräsentanzen bzw. durch Mittelpunktstreben. Das verletzte oder unerkannte Selbst bedient sich narzisstischer und histrionischer Verarbeitungsformen, um „wer zu sein“. Ob sich nun mehr Narzisstisches oder Histrionisches herausbildet, hängt natürlich auch von anderen Faktoren und der genetischen Persönlichkeitsdisposition ab.

Sowohl Narzissmus als auch Hysterie haben Eigenschaften, die bei gelungener Abstimmung mit sich durchaus Ressourcen darstellen. In der agilen Gesellschaft sind sie, wie noch dargestellt wird, jedenfalls sehr willkommen.

Die Ressourcen des Narzissmus

Narzisstische Persönlichkeiten erscheinen oft als attraktiv, charmant, interessant, geistreich, eloquent, kreativ, kraftvoll, kompetent, durchsetzungsfähig, risikobereit und selbstbewusst im Auftreten. Sie können sich gut verkaufen, zeigen hohe Leistungsbereitschaft, gutes Management-, Organisations- und Vernetzungsgeschick und haben hohe bis perfektionistische Anforderungen an sich und andere. Es ist unschwer zu erkennen, dass dies alles in unserer Gesellschaft sehr willkommene Eigenschaften sind, die den gegenwärtigen gesellschaftlichen Idealen in die Hände spielen.

Die Ressourcen der Hysterie

Menschen mit histrionischer Persönlichkeit sind in der Regel extrovertiert (außer stille Hysterie), achten auf ihr Äußeres, wirken oft attraktiv, verführerisch und prickelnd. Sie bewegen sich geschickt in der Öffentlichkeit, sind kontaktfreudig, redselig, gesellig, unternehmungslustig, spontan, flexibel, begeisterungsfähig, vielseitig in ihren Interessen, schlagfertig, anpassungsfähig, schnell und wendig, zäh, geschickt im Organisatorischen und Gestalterischen, „gespürig“ – also empfänglich, sensibel für die Umgebung und für aktuelle Trends (Längle 1999, 55). Diese Fähigkeiten sind, wie wir sehen, sehr nach außen gerichtet. Bei fehlender Abstimmung mit sich selbst und mangelnder Ausgewogenheit im Innenbezug findet das Leben nur noch im Außen statt. Nur dort erhält die Person Evidenz von ihrem Da-Sein. Ein Innehalten in der Ruhe, in der Stille mit sich und ohne Außenreize wird sogar bedrohlich.

Das Bild der agilen Gesellschaft

Unsere Welt, Gesellschaft, Kultur, Wirtschaft und Politik und damit die in ihr lebenden Individuen sind geprägt von der rasanten Entwicklung, die im vorigen Jahrhundert stattgefunden hat. Industrialisierung, Technisierung, Fortschritt in allen Lebensbereichen, Globalisierung, Wirtschaftswachstum, steigendes Konsumangebot und Konsumdruck in unserer westlichen Welt der freien Marktwirtschaft prägen den Zeitgeist. Wachsende Mobilität, Beschleunigung von Arbeitsabläufen durch Modernisierung und Technisierung, Ersatz von humaner Arbeitskraft durch Roboter stellen neue Herausforderungen dar. Immer breiterer und beschleunigter Informationsfluss durch digitale Vernetzung ermöglichen Teilhabe am Weltgeschehen und an Wissen auf Knopfdruck. Bildungsangebote und berufliche Möglichkeiten verändern sich entsprechend und am Arbeitsmarkt ist immer mehr Flexibilität gefordert. Der Mensch steht in der Herausforderung, Schritt zu halten und sich dem Tempo anzupassen, seinen Platz zu finden und sich im Wettbewerb mit der Konkurrenz zu behaupten.

Aus der Werbe- und Filmindustrie erreichen uns Bilder und Vorgaben, was „in“ und gefragt ist, um dazuzugehören. Soziale Netzwerke bilden eine Bühne, mit Unzähligen Kontakt zu haben und sich in einer großen Öffentlichkeit im besten Lichte zu inszenieren, um möglichst viele Likes als Kriterium für den eigenen Marktwert zu erheischen. Als Ideale der agilen Gesellschaft gelten Jugendlichkeit, Schönheit, Fitness bis ins hohe Alter, Leistungsbereitschaft, Stil, eine gute Ausstrahlung und gutes Auftreten, Eloquenz, Flexibilität, Multitaskingfähigkeit, Entscheidungsfreudigkeit und eine gute Fähigkeit zur Selbstvermarktung.

Selbstoptimierung und Selbstmarketing sind Schlagworte unserer Zeit geworden und hochpreisige Seminare versprechen die Vermittlung geeigneter Tools zur erfolgreichen Umsetzung. Wettbewerb, Konkurrenzkampf im Streben nach Ansehen, Status, Geld, Macht und Erfolg bestimmen viele Ebenen des Zusammenlebens. Ellbogentechnik und das Aus-dem-Feld-räumen der Konkurrenz mit oft unschönen Mitteln sind nicht selten die Methoden zur Sicherung des eigenen Wettbewerbsvorteils.

Das alles spiegelt eine lieblose Gesellschaft wider, wo nicht selten die in den ersten Reihen stehen, die sich mit den effektivsten Mitteln oft ohne Rücksicht auf Verluste behaupten. Hier finden sich tatsächlich oft narzisstisch-hysterische Störbilder mit pathologischer Wertigkeit.

Wie schon gesagt, wir stehen in unaufhebbarer Wechselwirkung mit dieser Welt, können uns nicht entziehen.

Folglich ist es nur logisch, dass es für das Werden der Person bedeutsam ist, was die Welt dem Individuum auf diesem Hintergrund vermittelt. Der Einzelne steht vor der komplexen Aufgabe, im Spannungsfeld zwischen den Anforderungen dieser agilen Welt und der eigenen inneren Welt mit möglicherweise widersprüchlichen Tendenzen einerseits dazuzugehören, andererseits sich auch abzugrenzen und das Eigene zu leben.

Die Wechselwirkung zwischen Erziehung – Gesellschaft – Individuum und Selbstwertbildung

Für eine Teilhabe in der Gesellschaft ist der Einzelne herausgefordert, die gefragten Qualitäten auszubilden.

Eltern haben sich selbst oft aus den eigenen biographischen Gegebenheiten heraus nicht gefunden. Ihre Erziehung war vielfach geprägt von der jeweiligen Zeit, in der sie lebten, mit ihren Anforderungen, Glaubenssätzen, Dogmen, Rollenbildern und Erziehungsmodellen, sodass ihr So- und Eigensein auch keinen Raum hatte. Folglich haben sie oft keine eigene Identität entwickelt und können damit kein authentisches Gegenüber für ihre Kinder sein. Ebenso sind sie auch der Wirkung der Gesellschaft ausgesetzt. So übertragen sie die eigenen, in der Biographie entwickelten Glaubenssätze und Muster in Kombination mit gesellschaftlichen Anforderungen auf ihre Kinder.

Nicht selten möchten Eltern die eigenen verfehlten Träume und Vorstellungen in den Kindern verwirklicht sehen – in der Meinung, das Beste für die Kinder zu wollen. Das Kind muss den Auftrag erfüllen, im Wettbewerb mit den anderen herauszuragen, indem es besonders wohlherzogen, gescheit, hübsch, talentiert, sprachbegabt, eloquent, sportlich, musikalisch usw. ist, schlicht: ein Vorzeigekind! Die Kinder werden in unangemessener Weise gefördert und gefordert und der Stundenplan wird gefüllt mit diversen Zusatzkursen und Freizeitaktivitäten in der vermeintlich guten Absicht, dem Kind möglichst viel zu bieten, um es am Markt der gesellschaftlichen Anforderungen wettbewerbsfähig zu machen. Im Grunde geht es aber oft nur darum, die eigene Bedürftigkeit im Selbstwert durch erfolgreiches Engagement an den Kindern zu nähren.

Der Preis der Inszenierung auf den Bühnen der Gesellschaft ist, dass sich der Zugang zu sich selbst und dem Eigenen immer mehr verschließt. Die eigene Intimität und das Gefühl für die eigene Intimität gehen verloren – das geht oft bis hin zu einer ans Schamlose grenzenden öffentlichen Selbstdarstellung in sozialen Medien in allen erdenklichen Posen des Alltäglichen. Das Leben spielt sich immer mehr im Außen ab und inszeniert sich durch

Großartigkeit und Wirkung. Wenn der Bildschirm abgeschaltet, es auf der Bühne dunkel wird und der Applaus verhallt, wird es bei den selbst-losen Menschen auch im Inneren dunkel. Leere droht, Unruhe stellt sich ein und neue Ablenkungen werden gesucht. Aber auch stoffliche und nichtstoffliche Mittel wie Essen, Alkohol, Drogen, Sex, Computerspiele, Medien, Einkaufen, bzw. jede Form von Konsum werden eingesetzt, um diese Leere zu füllen. Dieses Leben im Außen sucht nicht den Eigenwert der Dinge, Menschen und Tätigkeiten, sondern bedient sich ihrer, benutzt alles, auch die eigenen Kräfte und Fähigkeiten, um die Bedürftigkeit zu stillen, die innere Leere zu füllen und das Gefühl zu haben, wer zu sein und wertvoll zu sein.

So prägt uns diese Welt von Beginn an und durch das ganze Leben hindurch. Schon im Mutterleib empfängt das Kind Signale über die Befindlichkeit der Mutter und die Erwartungen und möglicherweise schon vorgeburtlichen Zuschreibungen von Eltern und dem näheren Umfeld. Das Kind erfasst früh, ob es in seinem Sein bedingungslos, liebend angenommen und willkommen ist. Und nachdem diese Erfahrung grundlegend für das Überleben ist, so wie die tägliche Nahrung, setzt das Kind instinktiv alle Mittel ein, um sich Angenommensein, Zuwendung, Liebe, Aufmerksamkeit und Anerkennung zu sichern. Es lernt früh, zu erfassen, wie es sein muss, um von den Eltern angenommen und gutgeheißen zu werden.

Später sind es die Spiegel der Mitwelt, Schule, Lehrer, Peergroups, der Vorgesetzten und nicht zuletzt der Gesellschaft mit ihren Vorgaben und Erwartungen, die das bereits in der Kindheit geprägte Muster des von außen bezogenen Selbstwertes befördern. Wenn zu wenig Blicke die Person in ihrer Einzigartigkeit erschaut haben, fällt es immer schwerer, sich selbst zu erkennen und sich zu vertreten und abzugrenzen von anderen und nicht dem Taktstock der Bestätigung von außen zu folgen, um sich wertvoll und berechtigt zu fühlen. Das Kind in den Fängen solcher Eltern und dieser Gesellschaft hat so wenig Chance, sich selbst zu entdecken, den Reichtum der eigenen Innerlichkeit, Phantasie, Kreativität, der eigenen Neigungen, Vorlieben und Fähigkeiten zu erfahren. Es verlernt, der Melodie der eigenen schwingenden Gefühle zu lauschen und ihre Resonanz zu spüren. Es wird zum Instrument, das so schwingt und in der Tonart spielt, wie es von Eltern und Mitwelt gestimmt wurde und findet irgendwann den eigenen Ton nicht mehr. Es vollzieht im Heranwachsen eine Metamorphose hin zu einer Schablone der Gesellschaft, deren Normvorgaben es sich anpasst. Die sich fremd gebliebene Person eignet sich schon früh die erwünschte Schein-Identität an, für die sie Aufmerksamkeit und Applaus bekommt. Die beschriebene Psy-

chodynamik wird bestimmend für diese Identität und kann sich bis hin zur Persönlichkeitsstörung fixieren. Nachdem die Person im Innenbezug auf Leere trifft, aus der kein Echo kommt, meidet sie die Stille des Alleinseins und verhindert damit Berührung mit sich selbst und natürlich dem Schmerz des verletzten oder verlorenen Selbst. Die Leere wird durch die beschriebenen veräußerlichten Verhaltensweisen und mit Ablenkungen gefüllt. So bleibt sich die Person fremd, kann nicht auf den eigenen Wesenskern und Wert stoßen und damit nicht aufhören, diesen im Außen zu suchen. Die narzisstisch-hysterische Dynamik hält sich aufrecht, verstärkt und angeheizt durch die agile Gesellschaft, die dieses veräußerlichte auf Wirkung bedachte Verhaltensmuster bestätigt, natürlich nur soweit und solange, wie die Funktionalität im Sinne der gesellschaftlichen Werte gewährleistet ist.

Überlegungen zur Therapie

Wann kommen Narzissten und Hysteriker in Therapie? Sie suchen Therapie nicht aufgrund ihrer Persönlichkeitsproblematik auf, sondern aufgrund von Folgen daraus. Das können zum Beispiel aufkommende Probleme in der Partnerschaft sein, Arbeitsplatzverlust, depressive Leidenszustände, häufig Burnout, Angsterkrankungen, Süchte, die das Funktionieren im Alltag bedrohen, somatische Erkrankungen (häufig Herzinfarkt, Schlaganfall ...) also Verluste oder jegliche Krisen.

Therapeutisch geht es dann natürlich zunächst darum, sich der akuten Problematik zuzuwenden und belastende Symptome zu lindern. In der Exploration der Genese des aktuellen Leidenszustandes ergeben sich meist sehr bald Hinweise auf den psychodynamischen Motor der zugrundeliegenden Persönlichkeitstendenzen aus der 3. Grundmotivation. Wenn das der Betroffene mithilfe des Therapeuten sehen kann, ist er fast immer bereit, auch nach Linderung der akuten Beschwerden weiterzuarbeiten und das verletzte und verschüttete Selbstsein zu bergen. Darin besteht dann die eigentliche Arbeit – das vorherrschende Selbstbild mit seinen Haltungen, Ansprüchen, Vorstellungen zu hinterfragen (Bin das ich?) und zu durchdringen hin auf das eigentliche – das Eigene (Wer bin ich?). Wir folgen phänomenologisch der Spur der Person entlang der Struktur der personalen Existenzanalyse (PEA), um die personalen Fähigkeiten freizulegen. Das falsche Selbstbild, die Maske sozusagen, soll entlarvt werden, damit sich die Person in ihrer Eigentlichkeit entdecken kann. Das ist oft ein langer mühsamer Weg und erfordert meistens die Bearbeitung der biographischen Wurzeln des Selbstverlustes. Aber es ist eine lohnende Arbeit

und immer wieder sehr berührend, wenn es Menschen gelingt, die Maske fallen zu lassen und bei sich selbst anzukommen. Die Person wird im Laufe dieses Prozesses authentischer, was sich immer auch im Gefüge ihrer Beziehungen auswirkt.

Ich meine, dass wir Psychotherapeut:innen auch einen gesellschaftlichen Auftrag haben, über die Therapie hinaus durch Aufklärung und Bewusstseinsbildung zur Prävention beizutragen. Es geht darum, in der Gesellschaft ein personal-existenzielles Menschenbild zu etablieren, das die Würde der Person in ihrer Einzigartigkeit, die Persönlichkeit auf Basis der Grundstrebungen der Existenz, wieder in den Blick rückt. Ein gesellschaftliches Umdenken im Großen entsteht langsam. Dafür ist die Politik, die Wirtschaft und jeder Einzelne gefordert. Krisen und drohende Verwerfungen wie durch die Klimakrise und die aktuelle Covid-Pandemie können Anstoß geben, sich darauf zu besinnen, was wirklich wesentlich im Leben, in dieser Welt und für jeden Einzelnen ist.

Fallvignette Klara

Diese Fallvignette soll die Genese und das Erscheinungsbild der Hysterie sowie die Dynamik der ruhelosen Suche nach dem eigenen Wert im Außen und dessen Vergeblichkeit demonstrieren und damit die Ausführungen in der vorangehenden theoretischen Auseinandersetzung plastischer werden lassen.

Klara war die Jüngere von zwei Mädchen einer depressiven Mutter und eines sehr dominanten Vaters, der dem Alkohol nicht abgeneigt war, aus beruflichen Gründen wenig zu Hause und wenn, dann sehr lautstark, cholerisch, die Mutter entwertend, da sie in ihrer Depression den Haushalt nicht nach seinem Geschmack genügend auf die Reihe brachte. Die ältere Schwester war hübscher, lebendiger, begabter, war Papas Liebling, während Klara die Brave, Ruhige, Angepasste, ein bisschen das Mauerblümchen war. Wenn der Vater von Geschäftsreisen zurückkehrte, begrüßte er überschwänglich die ältere Schwester, brachte ihr Geschenke mit, während Klara unbeachtet blieb und leer ausging. Von der Mutter, die die meiste Zeit in sich verschlossen war und gerade das Notwendigste tun konnte, bekam sie keinen Trost in dieser Not. Wenn der Vater wieder verreiste, stand sie am Fenster mit Tränen in den Augen, winkte ihm nach, ohne dass er ihren Blick, ihren Gruß erwiderte. Sie unternahm viel, um seine Aufmerksamkeit zu erlangen, versuchte ihm jeden Wunsch von den Lippen abzulesen, wenn er heimkam, war schon das Bier aus dem Keller geholt, ehe er danach verlangte, sie strengte sich in der Schule an... Für ihn blieb sie das übersehene Mauerblümchen.

Das änderte sich erst viel später, als Klara als IT-Fachfrau erfolgreich wurde, während die Schwester mit ihrer überheblichen anspruchsvollen Art ständig über ihre Verhältnisse lebte, ständig den Job und die Männer wechselte, da ihr nichts und niemand gut genug war, sich schließlich verschuldete, dem Alkohol verfiel und mit Vaters großzügiger Unterstützung den Alltag mit ihrem ledigen Kind bestritt. Klara hatte es mittlerweile zu etwas gebracht, hatte Haus gebaut und eine solide Stelle in einer Computerfirma. Nun wurde auch sie von ihm wahrgenommen, was Klara sehr genoss.

Klaras Heranwachsen und ihre Pubertät verliefen sehr ruhig, sie war schüchtern, fühlte sich hässlich, ging wenig fort und blieb bis zum Auszug von zu Hause Mamas Stütze und rechte Hand. In der Schulzeit lernte sie ihren ersten Freund kennen, ein sehr erfolgreicher, im Rampenlicht der Öffentlichkeit stehender Jungpolitiker, den sie anhimmelte und an dessen Seite sie etwas von seinem Glanz abbekam, woran sie lernte, Gefallen zu finden. Schließlich verließ er sie wegen einer Kollegin, die repräsentabler war.

Klara litt sehr und fühlte sich noch minderwertiger und hässlicher als vorher. Dennoch verliebte sich ein Arbeitskollege in sie, nach ihrer Schilderung ein ruhiger, tüchtiger, anständiger Mann, der sie auf Händen trug und sich damit begnügte, mit ihr zusammen daheim zu sein und gemeinsame Zeit zu verbringen. Klara vermisste nun den Glanz, die Öffentlichkeit, die Events und Partys, ihr wurde langweilig. Auf eigene Faust besuchte sie mit Freundinnen Abendlokale und Discos, stark geschminkt und verführerisch gekleidet, flirtete sie und ließ sich auf One-Night-Stands ein. Sie lernte, wie sie Wirkung erzielen konnte und genoss es, damit erfolgreich zu sein und die Blicke der Männer auf sich zu ziehen. Heftigen Aufwind gab ihr eine Schönheitsoperation, in der sie mehrere Makel, die sie an ihrem Körper ortete, bereinigen ließ. Sie kleidete sich sehr modebewusst, geschickt darin, ihre weiblichen Vorzüge zu unterstreichen. So gefiel sie sich und inszenierte sich auf dem Markt potenzieller Freier, mittlerweile sehnsüchtig nach fixer Beziehung und Familie.

Klara hatte viele Beziehungen, eine löste die andere ab. Jedes Mal meinte sie, nun endlich den Partner gefunden zu haben, der sie wirklich liebte. Jedes Mal wurde sie mit viel Charme und Phantasie des Mannes erobert, jedes Mal vermittelte ihr der Mann, sie sei die auserkorene Prinzessin, die endlich gefunden war, sodass nun endlich das Glück in einem gemeinsamen Schloss einziehen könne. Die Enttäuschung folgte oft nur wenige Monate später, wenn Zufälle sie draufkommen ließen, dass der jeweilige Prinz dieses Programm schon viele Male gespielt hatte und auch während der mit ihr laufenden Beziehung

spielte. Dem Verlassen folgte eine unruhige Suche nach Ablenkung und Trost für das erschütterte Selbstvertrauen. In sozialen Medien stellte sie Bilder von sich aus und erfuhr Balsam durch den hohen Zuspruch, auf Partnervermittlungsplattformen suchte sie nach dem Traummann und in Lokalen und Discos versuchte sie ihr Glück.

Diese Ruhelosigkeit fand einzig Halt in ihrer Berufstätigkeit, wo sie offenbar wirklich gut und im Kontext ihrer hauptsächlich männlichen Kollegen als Kollegin anerkannt war. Hier verzichtete sie auch darauf, ihre weibliche Verführungskunst ins Spiel zu bringen.

Abende des Alleinseins und Wochenenden ohne Vorhaben waren für sie ein Gräuel, die Leere war unaushaltbar, sodass sie in getriebener Art und Weise nach Ablenkung suchte, sich stundenlang in sozialen Medien aufhielt, daran feilte, ihr Profil zu verbessern und die Anzahl der Likes zu checken.

Mittlerweile schon in den Mittdreißigern wurde sie langsam von einer Torschlusspanik gepackt, dass es sich mit Familie nicht mehr ausgehen könnte. Die letzte in der sich wiederholenden Art gescheiterte Beziehung und die daraus resultierende Krise mit depressivem Erscheinungsbild führte sie schließlich zu mir in Therapie mit den Fragen: „Warum treffe ich immer auf solche Männer? Warum gehen Männer so mit mir um? Bin ich überhaupt beziehungsfähig? Und wer bin ich überhaupt?“

Literatur

- Haller R (2013) Die Narzissmusfalle. Salzburg: Ecowin
 Längle A (1999) Das Bild der Hysterie in der Existenzanalyse – Psychopathologie, Psychopathogenese und existentielle Dynamik. In: Ders. (Hg) Hysterie – Kongressbericht 1999 der GLE. Wien: Facultas AG, 35–59
 Längle A (2002) Die grandiose Einsamkeit. Existenzanalyse 19, 2 + 3, 12–24
 Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle & Holzhey-Kunz A (2008) Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG, 48–49
 Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse – Grundlagen. Wien: Facultas
 Lasch C (1979) The culture of Narcissism. New York: W.W.Norton
 Maaz H (2014) Die narzisstische Gesellschaft. München: DTV

Anschrift der Verfasserin:

DR.^{IN} BARBARA JÖBSTL
Ragnitzstraße 148
A–8047 Kainbach bei Graz
barbara.joebstl@existenzanalyse.org

MACHT KRANKHEIT AUTHENTISCH(ER)?

ELISABETH PETROW

Überraschend viele Menschen antworten mit Zustimmung auf die im Titel gestellte Frage. Bei genauerer Betrachtung erweist sich die Beziehung zwischen Krankheit und Authentizität dagegen als komplex und ambivalent. Krankheit kann das Gefühl für die eigene Identität auf so tiefgehende Weise verändern, dass sich ein stimmiges In-der-Welt-Sein, aber auch ein stimmiges Mit-sich-selbst-Sein vorübergehend oder dauerhaft nicht mehr einstellen. Dennoch kann sich eine schwere Erkrankung als Zugang zu mehr Authentizität erweisen, wenn man den Mut findet, sich auf die zahlreichen Anfragen dieser Lebenszäsur einzulassen und seine eigene, unverletzliche Antwort zu geben.

SCHLÜSSELWÖRTER: Authentizität, Krankheit, Identität mit sich selbst

DOES ILLNESS RENDER (MORE) AUTHENTIC?

Astonishingly many people agree to the question asked in the title. In contrast, the relationship between illness and authenticity proves to be complex and ambivalent on closer inspection. Illness may profoundly change the feeling for one's own identity to such an extent, that a coherent being-in-the-world, and equally a coherent being-with-oneself temporarily or permanently no longer can be achieved. Nevertheless, a severe illness may turn out to be an access to more authenticity if one is able to find the courage to engage with the numerous inquiries of this turning point in life and to respond with one's own non-transferable answer.

KEYWORDS: authenticity, illness, identity with oneself

Einleitung

„Sei einfach authentisch!“ – selten scheint dieser Satz fragwürdiger als im Angesicht einer existentiell erschütternden und womöglich langfristig lebensverändernden Krankheit. Frag-würdig dabei im konkreten Wortsinn, reichen doch Äußerungen von kranken Menschen von „Ich war noch nie so sehr mich (sic) selbst, obschon ich krank bin.“ (Renz 2003, 51) bis hin zu „Was mir am meisten fehlt, bin ich [...]. Ich erkenne mich nicht wieder. Ich bin mir fremd“ (Anonymous 2015).

Gleichwohl antworteten von etwa zwanzig Personen 80 % auf die Frage, ob Krankheit authentischer mache, spontan mit: „Ganz klar ja!“ und „Auf jeden Fall!“ Auf Rückfrage erklärten dies etwa drei Viertel davon mit der Annahme, dass man an Krankheit reife, also zu einem Mehr an Authentizität aufgrund des Krankheitsverarbeitungsprozesses gelange. Das andere Viertel der Zustimmenden fokussierte auf den akuten Krankheitszustand: Man müsse sich nicht mehr verstellen, sondern könne „endlich echt“ sein, man müsse keine Rollen mehr ausfüllen und sei aus dem Hamsterrad des Alltags heraus. Gegenteilig antworteten etwa 10 % der Befragten. Für sie sei Krankheit mit einem Mehr an Verbergen verbunden, vor allem in der Kommunikation. Zudem sei man weniger man selbst aufgrund der körperlichen Einschränkungen und der größeren Angewiesenheit auf andere. Die Verbindung von Authentizität und Krankheit ist also komplex. Erschwerend kommt hinzu, dass sich Authentizität sowohl als Begriff als auch als Phänomen nur schwer fassen lässt: Ist es eine Eigenschaft oder eine Erfahrung? Ist es eine Wahrnehmung oder eine Zuschreibung? Oder gar eine normative Kategorie?

Was ist mit Authentizität gemeint?

Zur Authentizität als geradezu quecksilbrigem Begriff – schillernd, schwer zu greifen und in seiner Überhöhung mitunter toxisch wirkend – gibt es verschiedenste Bestimmungsversuche. Im Alltagsgebrauch ist Authentizität deutlich positiv konnotiert und wird verstanden als das Echte, das Wahrhaftige, auch als das Ursprüngliche und Unverfremdete, kurz: Das, was ich eigentlich bin. Aus existenzanalytischer Perspektive heißt es, Authentizität sei Ausdruck der zeitlichen Einmaligkeit und wesensmäßigen Einzigartigkeit der Person, stamme aus der Intimität vor und mit sich selbst (Gewissen), werde als innere Stimmigkeit erlebt, gründe in der Entscheidungsfähigkeit der Person und sei Identität mit sich selbst. Dabei gäbe es vier Dimensionen: die Körperlichkeit, die Emotionalität, die Entscheidungsfähigkeit der Person und das Handeln (Längle & Längle 2000). Kolbe wiederum fasst Authentizität als „personale Lebensführung“, der es um das Eigentlichsein des Menschen in seiner Welt geht (Kolbe 2019, 5). Dabei sei Authentizität „keine Eigenschaft, sondern reiner Vollzug“ (Kolbe 2021, 7), der als Erfahrung der Selbsttreue zu mir und meinen Werten in meinem Handeln erlebt werde und sich durch die dialogische Auseinandersetzung mit mir und der Welt immer wieder neu aktualisiere (Kolbe & Behnken 2021). Diese Begriffsannäherung bezieht sich auf Authentizität als subjektive Erfahrung.

Daneben gibt es Authentizität auch als intersubjektive Wahrnehmung oder Zuschreibung (Schilling 2020, 33). Schilling formuliert zugespitzt „Eine sinnvolle Definition von ‚Authentizität‘ bezeichnet daher ausschließlich die Übereinstimmung einer Beobachtung mit einer Erwar-

tung des Beobachters. Wer in diesem Sinne ‚authentisch‘ sagt, sagt nichts über die beobachtete Person oder Sache aus, nur über seine Erwartung und seine Beobachtung.“ (ebd 11) Man könnte einwenden, dass das Wahrnehmen von Authentizität auch intersubjektiv nicht nur eine Beobachtung, sondern ein Empfinden ist, aber ich stimme Schilling zu, dass unbewusste Erwartungen, Setzungen, Konventionen und vieles andere hineinspielen, wenn ich einen anderen Menschen als authentisch wahrnehme oder ihm dieses Attribut explizit zuschreibe.

Warum suchen wir nach dem Authentischen?

In Bezug auf die intersubjektive Authentizität schreibt Härle, die Sehnsucht nach dem Wesentlichen, dem Echten sei „existentiell unterfüttert mit der Angewiesenheit des Menschen auf den Anderen und der unstillbaren Hoffnung, diesem Anderen vertrauen zu können“ (Härle 2014, 12). Schilling ergänzt, die Suche nach Authentizität sei der Sehnsucht nach Wahrheit – im Sinne von Eindeutigkeit –, Kontrolle und Übersichtlichkeit geschuldet (Schilling 2020, 16 ff), um in der oft als überwältigend empfundenen Vielfalt unseres Daseins Halt und Orientierung zu finden.

Bereits die Zuschreibung von Authentizität sowohl zur eigenen Person als auch intersubjektiv kann Halt geben, paradoxerweise sogar in dem Wissen, dass es sich um eine inszenierte Authentizität handelt wie zum Beispiel in dem Krankheitsblog der „Metahasenbändigerin“, die sich zuvor „Onkobitch“ nannte (Grünberg 2019). Teils als Bestandteil des eigenen Krankheitsbewältigungsprozesses verstanden, teils als Hilfe für andere Betroffene gedacht, kann man sich etwa im Rahmen eines solchen Blogs eine Identität schaffen – ich wähle aus, was ich von mir auf welche Weise präsentieren möchte –, die nicht nur einem selbst, sondern auch anderen hilft, weil sie trotz (oder wegen?) des Virtuellen als authentisch empfunden wird.

Krankheit und Authentizität

Für die schlaglichtartige Annäherung an die Verbindung von Krankheit und Authentizität möchte ich aus den Begriffsbestimmungen folgendes wiederaufnehmen: Die Identität mit sich selbst in den vier Dimensionen Körperlichkeit, Emotionalität, Entscheidungsfähigkeit und Handeln (Längle & Längle 2000) und die dialogische Auseinandersetzung mit sich selbst und der Welt (Kolbe & Behnken 2021) als Basis und Ausdruck einer personalen

Lebensführung (Kolbe 2019, 5). Stimmen diese Definitionen auch dann, wenn Krankheit auf eine existentiell bedeutsame Weise das Leben verändert? Was macht eine solche Lebenszäsur zum Beispiel mit der „Identität mit sich selbst“? Und was ist mit der „personalen Lebensführung“, wenn ich krankheitsbedingt zu wertbezogenen Entscheidungen vielleicht nicht mehr in der Lage bin? Mindestens temporär machen viele Kranke die Erfahrung, dass der Körper in seinem Aussehen und seinem Funktionieren plötzlich fremd ist. Frau S. berichtete nach einer Chemotherapie und großen Bauchoperation wegen eines Krebsleidens: „Ich habe mich heute das erste Mal nackt in einem Ganzkörperspiegel gesehen, aber dort stand nur eine alte fremde Frau mit schiefem Bauch. Ich konnte nicht hinschauen, das war nicht ich.“ (persönliche Mitteilung) Ähnliches wird für die anderen von Längle & Längle (2000) beschriebenen Dimensionen berichtet. Man erlebt sich selbst in Gefühlszuständen, die bisher unbekannt waren, und nicht nur die Fähigkeit für Entscheidungen kann erheblich eingeschränkt sein, sondern auch viele bislang als selbstverständlich erachtete Fähigkeiten wie Gehen, Sprechen, Schlucken oder Sehen. Sich in diesen veränderten Fähigkeiten wahrzunehmen, die unmittelbar auch den Selbstaussdruck in Form von Mimik und Gestik und damit zugleich die Kommunikation mit der Welt und das Handeln in der Welt beeinflussen, kann ein tiefes Gefühl des sich selbst Fremdgewordenseins hervorrufen. Die Identität mit sich selbst stimmt nicht mehr. Herr S., zuvor engagierter Journalist, hatte mit Mitte 60 zwei schwere Schlaganfälle. Seine Frau schreibt: „Er ist doch immer noch ein Mensch. Ein Mensch, der schnell denken, aber nicht verständlich sprechen und nicht gehen, nicht lesen und nicht schreiben kann. Gefangen. Zerstört. Eingesperrt. [...] Zehn Jahre lang sah ich seine Verzweiflung, seine zunehmende Einsamkeit, die Resignation. Schau mich doch an, hat er gerufen, geschrien hat er es, schau mich doch an. Dieses Gesicht, die Stimme, der Körper. Das bin doch nicht ich.“ (von Arnim 2021, 9 & 12)

Natürlich weiß man – von Ausnahmen abgesehen –, dass man noch dieselbe Person ist, die wie vor der Krankheit „ich“ sagt, aber es fehlt für das Gesagte, für das an und in sich selbst Wahrgenommene oft das Gefühl „ja, das bin ich“. Ferguson schreibt: “I feel *different*; my body feels foreign to me; [...] there is a disillusioning disjunction between my mind and body. Illness simply makes me feel *other than* who I am.“ (Ferguson 2012, 314, Hervorhebung im Original)

Auf diese „disjunction between my mind and my body“ zu reagieren und einen Umgang mit ihr und möglichst (wieder) in eine personale Lebensführung zu finden, ist in

Abhängigkeit von den inneren und äußeren Bedingungen verschieden, auch und vielleicht vor allem im Hinblick auf die subjektiv sehr unterschiedlich wahrgenommene Wucht des Einbruchs der bisherigen Lebenskontinuität und -gestaltung.

Übergänge von alter zu neuer Identität

Zur Illustration möchte ich etwas aus der eigenen Erfahrung berichten. Vor mehr als zwanzig Jahren hatte ich wenige Wochen nach Aufnahme meiner ärztlichen Tätigkeit eine Encephalitis, die mich aus allem herausriss, was mir bis dahin vertraut war. In den ersten zwei Jahren danach kämpfte ich nicht nur mit äußeren, sondern auch mit inneren Koordinationsschwierigkeiten. Denn trotz meiner erheblichen gesundheitlichen Probleme war ich innerlich noch dieselbe hochfunktionale Ärztin wie zuvor. „Bis zur Erkrankung hatte ich mich als belastbar erlebt, als helfend, begleitend, unterstützend, selbstständig handelnd, oft als ungeduldig und fordernd, in jedem Fall als ein Mensch, der schnell im Denken ist, der durchhält und die erforderliche Leistung bringt. [...] Alles andere stimmte für mich nicht. Deshalb verstörte es mich regelrecht, mich nach der Erkrankung so ‚anders‘ zu erleben.“ (Petrow & Passie 2019, 191) Und so fühlte es sich zunächst nicht nur für mich, sondern auch für mein Umfeld authentisch und stimmig an, dass ich mir selbst in dem Krankheitsbewältigungsprozess mit großer Entschiedenheit, ja fast Härte begegnete, um so schnell wie möglich wieder so zu sein wie früher. Es stimmte damals für mich, es entsprach mir. Im Rückblick stellt es sich anders dar. Das, was mir vor der Erkrankung entsprochen hatte, entsprach mir nun nicht mehr wirklich, da ich – um es in die existenzanalytische Begrifflichkeit zu übertragen – die Anfragen der neuen Lebenssituation ignorierte und zunächst sogar ignorieren musste, weil ich ihnen emotional noch nicht gewachsen war. Ich hatte noch das *Gefühl*, dass es für mich stimmte, wie ich mit mir umging, weil viele andere Zugangsweisen wie Nachsicht oder Geduld mit sich selbst in meinem persönlichen Kosmos schlicht noch nicht vorkamen. Sicher war ich irritiert und manchmal verstört, dass mein Körper nicht mehr so funktionierte wie bisher. Dennoch stimmte es für mich für einen recht langen Zeitraum, mir fordernd und streng statt nachsichtig und liebevoll zu begegnen. Das war ich, das war authentisch. – War es authentisch? Wenn wir das Gefühl der inneren Stimmigkeit zugrunde legen, war es das. Wenn wir dagegen auf die personale, also die reflektierte, situationsbezogene und mit dem Gewissen abgestimmte Lebensführung und das „Eigentlich-Sein“ abheben, war es das sicher nicht. Es

scheint also auch bei existentiell bedeutsamer Krankheit eine Phase zu geben, in der der Umgang mit sich selbst vom betroffenen Menschen ebenso wie von seinem nahen persönlichen Umfeld als authentisch empfunden wird oder werden kann, weil es dem/der Betroffenen „von vor der Krankheit entspricht“. Es ist vertraut, auch deshalb kann sich das Gefühl der Stimmigkeit einstellen.

Je schwerwiegender die krankheitsbedingten Einschränkungen sind und je länger sie bleiben, um so mehr kann sich nach und nach das Empfinden von Stimmigkeit als tönerner Bewältigungsversuch entpuppen. Der emotionalen Konfrontation mit den krankheitsbedingten Lebensveränderungen kann nun nicht mehr ausgewichen werden. Sie fordert eine Auseinandersetzung mit den Anfragen der aktuellen Situation ein, um zu einer neuen Stimmigkeit zu finden. Eine neue Stimmigkeit muss dabei nicht unbedingt heißen, dass das Fremde des krankheitsveränderten Körpers nicht mehr als fremd wahrgenommen wird. Dubiel, der an einer schweren Parkinsonerkrankung leidet, schreibt: „Vor fünfzehn Jahren ‚hatte‘ ich die Krankheit, so wie andere Diabetes oder Arthrose haben. Jetzt, da immer weniger Menschen imstande sind, die Krankheit von meiner Person zu trennen, hat mich die Krankheit. Sie überschwemmt mich mit ihren Störsignalen, den Wirkungsschwankungen der Medikamente, mit ihren Zwängen und der Unruhe in Permanenz. [...] Und dennoch: Hätte ich die Wahl zwischen dem Leben in Körper und Bewusstsein einer anderen (gesunden) Person und die Fortsetzung meines Lebens in mir selbst, ich würde keine Sekunde zögern, mich für mich selbst zu entscheiden.“ (Dubiel 2006, 9)

Andererseits gibt es Menschen, die noch nach Jahren mit ihren krankheitsbedingten Einschränkungen hadern, weil sie zu keiner neuen Identität mit sich selbst finden und zum Beispiel die veränderte Körperlichkeit für sie weiterhin nicht stimmt. Ein prominentes Beispiel dafür ist die Sportjournalistin Monica Lierhaus. Sie steht auch in der Öffentlichkeit (Fenske 2015) zu diesen Schwierigkeiten – und wirkt in ihren Äußerungen durch ihre spürbare emotionale Bewegung authentisch. Ist nicht auch das Hadern, also das offene Kommunizieren, dass es für einen gerade nicht stimmig ist, authentisch? Aber wie wäre das in Einklang zu bringen mit dem Postulat der Stimmigkeit (Längle & Längle 2000, Kolbe 2021)?

Authentizität im Umgang miteinander

Der Mensch ist ein Beziehungswesen, deshalb stellt eine schwere Krankheit nicht nur Anfragen an ihn selbst und sein Dasein, sondern ebenso an sein soziales Umfeld. In

der Kommunikation scheint die üblicherweise positive Konnotation von Authentizität nicht durchgängig zu gelten und mitunter der Wunsch nach Authentizität des Gegenübers in einem Paradoxon gefangen: Sei (bitte nur dann) authentisch, wenn es mich nicht belastet, aber spiel mir nichts vor. Von Arnim schreibt: „Manche seiner Freunde haben geweint, als sie ihn, diesen anderen, diesen zerbrochenen Mann, zum ersten Mal sahen. Ich war zornig. Wie konnten sie ihm ihre Tränen antun?“ (von Arnim 2021, 13) An anderer Stelle heißt es dagegen: „Wenn das Telefon klingelt, schaue ich immer erst, wer dran ist. Es gibt Menschen, die sich so hörbar anstrengen, den ‚richtigen‘, den empathischen Trauerton zu treffen, dass ich ihnen nicht zuhören möchte.“ (ebd 28) Man weiß nicht, ob die Freunde, die sich später um den „richtigen“ Tonfall bemühten, dieselben Menschen waren wie jene, auf deren Tränen von Arnim mit Zorn reagiert hatte, aber das authentische Zeigen des eigenen Empfindens kann ebenso als Zumutung empfunden werden wie das angestrengte Bemühen, das (vermeintlich) Richtige zu tun und zu sagen. Für das Gegenüber kann das (mindestens nonverbale) Zurückweisen einer offen gezeigten Betroffenheit wiederum verletzend sein, wenn es nicht nachträglich noch einmal angesprochen und eingeordnet wird.

Sich in der Kommunikation miteinander nicht zu zeigen kann dabei sowohl authentisch als auch nicht authentisch sein, denn Authentizität meint ja gerade nicht, in jeder Situation das herauszulassen, was in einem ist, sondern im Abgleich mit dem Gewissen ebenso den Anderen und die konkrete Situation im Blick zu haben (Kolbe 2019).

Wenn (zu viel) Authentizität unerwünscht ist

Menschen mit – insbesondere angeborenen oder chronischen – gesundheitlichen Einschränkungen kämpfen auch heute noch darum, wahrgenommen zu werden, sich in ihrem ganz eigenen So-Sein angstfrei zeigen zu dürfen und vollumfänglich teilhaben zu dürfen am gesellschaftlichen Leben. Sie kämpfen also auch um eine Stimmigkeit zwischen ihrem Empfinden und ihrem Selbstausdruck in der Öffentlichkeit. Und doch gibt es sogar unter Betroffenen keine Scheu, Kritik an *zu viel* Authentizität zu üben, wenn das, was geäußert wurde, nicht auch andere Menschen in den Blick nimmt – und deshalb nicht zur eigentlichen Agenda der Kritisierenden passt. Ein Beispiel dafür ist die öffentliche Kritik an einem Interview mit der schon erwähnten Sportjournalistin Monica Lierhaus, deren Hirnblutung im Rahmen einer präventiven Operation auftrat. Darin sagte sie, mit ihrem heutigen Wissen würde

sie die OP ablehnen, denn dann wäre ihr „vieles erspart geblieben“ (zit. in Berndt 2015). Frau Lierhaus hat dabei nur von sich und für sich gesprochen. Gleichwohl wurde sie für diese Aussage scharf kritisiert, vor allem von Vertreter:innen von Behindertenverbänden. Ilja Seifert, ein Politiker und engagierter Streiter, formulierte es so: „Wer wie Frau Lierhaus in der Öffentlichkeit steht, bekommt – gewollt oder nicht – eine andere Wahrnehmung. Dass sie ehrlich war, spielt keine Rolle. Das hätte sie auch im Privaten sein können. Sie hat aber mit ihrem Interview die Arbeit von vielen zunichte gemacht, die zeigen, dass auch ein Leben mit Behinderung lebenswert ist. [...] Darum wäre es besser gewesen, sie hätte geschwiegen.“ (Roth 2015). Dass sie sich authentisch in ihrer ganzen Verletzlichkeit gezeigt hatte, war für manche Aktivist:innen zu viel. „Die Solidarität endet offenbar in dem Moment, wo Gelähmte, Gehörlose, Kleinwüchsige, Spastiker eben keine Strahlmänner und -frauen sind und über ihre Situation womöglich sogar klagen.“ (Berndt 2015) Trotz des mindestens in Teilen nachvollziehbaren Vorwurfs, die anderen nicht in den Blick genommen zu haben, und der Tatsache, dass die Intention der Aktivist:innen gegenteilig gewesen sein dürfte, verweist diese Kritik auf ein verbreitetes kulturelles Skript: „Für die erfolgreich Behinderten, die über ihr Handicap hinauswachsen, breitet die Gesellschaft allzu gern die Arme aus, hofiert sie, lädt sie in Talkshows. [...] Wir lieben diese Helden am Abgrund, diese Stehaufmännchen und Kämpfertypen, weil sie uns zeigen, was alles möglich ist und dass auf den Tapferen ein Happy End wartet. Aber den Onkel, dem das Sprechen seit seinem Schlaganfall schwerfällt, meiden wir. Genau so wie die junge Frau, die sich trotz ihrer spastischen Lähmung auf den Weg zum Supermarkt macht. Öffentliches Sabbern? Ekelhaft.“ (ebd) Verwundert es vor diesem Hintergrund wirklich, dass es nicht wenigen Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen schwerfällt, sich authentisch zu zeigen?

(Wann) kann Krankheit authentischer machen?

Das unfreiwillige Herausgerissensein aus dem Alltag, das eine Krankheit mit sich bringt, kann dennoch zur Möglichkeit werden, sich in einer zuvor unbekanntem Weise sich selbst zuzuwenden, sich kennenzulernen, neue Entscheidungen zu treffen usw. Krankheit kann bewirken, dass man lernt, nach innen zu hören, was Kolbe (2021, 4) als einen ersten und wesentlichen Schritt zur Authentizität beschreibt. In welchem Ausmaß, mit wie viel Bereitschaft und Tiefe man das macht, ist individuell ver-

schieden. Und nicht immer kann man auf die bewährten Bewältigungsstrategien aus der Zeit vor der Krankheit zurückgreifen. Manchmal ist der Bruch in der Lebensführung so groß, die Konfrontation mit der Endlichkeit bisheriger Lebensentwürfe so überwältigend, dass durch das Scheitern der Sicherungssysteme des Gehäuses – der Gesamtheit unserer Vorstellungen, Fähigkeiten, Werte, Traditionen, Konzepte usw. – keine Bewältigungsstrategien mehr verfügbar sind (Jaspers 1954, 304 ff; Fuchs 2008, Petrow 2016). Doch selbst in dieser Bodenlosigkeit und der damit einhergehenden, oft als lebensbedrohlich empfundenen Angst kann folgendes geschehen: „Es wurde still in mir. Aus dieser Stille meldete sich eine andere Seite von mir, eine andere Stimme in mir: der innere Heiler. Vermutlich gab es diese Seite schon vorher, doch ihre zurückhaltende Stimme war im Getöse der anderen inneren Stimmen untergegangen. Nun lernte ich, nach innen zu hören und wahrzunehmen, was jenseits des Krakeelens von „du musst“ oder „man sollte“ in mir war. [...] Mit vielen Fragen führte [er] mich [...] zu der Erkenntnis, dass für den Umgang mit mir selbst jene Überzeugungen unwichtig waren, die auf einem „man müsste“ oder „man sollte“ basierten. Bedeutsam war allein die Frage, was *für mich* in dieser konkreten Situation wichtig war und gelten sollte. Es ging um das Gefühl der inneren Stimmigkeit und nicht darum, was ich meinte zu wissen.“ (Petrow & Passie 2019, 71 f) Um es beim Hören nach innen nicht bei der bloßen Selbstbespiegelung zu belassen, sondern in eine echte Selbstkommunikation zu treten, in der man Antworten von sich fordert, braucht es Mut (Kick 2015). Es braucht Mut zur Nähe zu sich selbst, zum Eigenen, zum Verwundeten ebenso wie zum Kraftvollen und Heilen. Es braucht weiterhin Mut zur Distanz zu sich selbst, um über die Reflexion des Wahrgenommenen zu mehr Selbsterkenntnis zu gelangen. Es braucht Mut zur Synthese und Integration des als richtig Erkannten und stimmig Empfundene und schließlich den Mut zum Sprung von der nur vorgestellten zur wirklichen Existenz (Jaspers 1956, 206), in der ich handelnd mein neues Eigentlichsein in die Welt bringe. Krankheit kann also den Anstoß geben, sich selbst und der Mitwelt – vielleicht sogar erstmals – auf eine personale Weise neu zu begegnen und so zu mehr Authentizität führen.

Grenzen der existenzanalytischen Perspektive

In Bezug auf einen Teil der Menschen mit lebensverändernder Krankheit scheint die existenzanalytische Perspektive auf Authentizität als „personale Lebensführung“ (Kolbe 2019, 5) indes nicht zu passen. Dazu ein Beispiel:

Frau G. ist Anfang 60 und eine lebhaft und engagierte Geschäftsfrau mit großem Freundeskreis, als sie bei einem Verkehrsunfall schwerste Hirnverletzungen erleidet. Seit dem Unfall in einer Pflegeeinrichtung lebend, zeigt sie ausgeprägte kognitive Einschränkungen und zieht sich immer mehr in sich zurück. Freunden und Familie gegenüber reagiert sie freundlich, wirkt aber oft unbeteiligt und sowohl verbal als auch gestisch regelrecht verstummt. Am liebsten liegt sie still im Bett. Wenn sie jedoch etwas nicht möchte, ist sie überraschend wehrhaft und macht das mit Händen und Füßen deutlich. Da Frau G. nicht mehr zu personalem, das heißt wert- und gewissenbezogenem Handeln fähig ist, sondern auf der Basis von Lust und Unlust agiert, kann man die existenzanalytische Definition von Authentizität nicht oder nur sehr begrenzt auf sie anwenden. Doch ist bei Menschen zum Beispiel mit schweren Hirnverletzungen oder fortgeschrittener Demenz der unmittelbare Gefühlsausdruck, der Ausdruck von Lust, Freude oder Abwehr deshalb als unauthentisch zu bezeichnen? Meinen wir mit Authentizität wirklich nur eine bestimmte Vollzugserfahrung, die an die Fähigkeit zur personalen Entscheidung und Lebensführung gebunden ist? Was ist dann mit jenen Menschen, die diese Fähigkeit krankheits- oder unfallbedingt nicht mehr haben oder vielleicht noch nie hatten: Sind sie etwa nicht authentisch, also echt oder wesentlich? Sind sie nicht sogar deutlich öfter echt als die (vermeintlich) Gesunden? Diese Fragen treiben mich um, deshalb möchte ich sie hier zur Diskussion stellen. Für eine Begriffsbestimmung der Authentizität aus der Perspektive der Existenzanalyse braucht es gewiss eine Abgrenzung zwischen personalem Selbstaussdruck und personaler Lebensführung auf der einen und affektgetriebenem Ausagieren auf der anderen Seite. Nicht zuletzt, weil die Freiheit, auf der Basis der inneren Stimmigkeit zu handeln, Verantwortung einschließt. Eine solche Begriffsbestimmung impliziert jedoch die Fähigkeit zum Abwägen, zum Abgleich mit dem Gewissen und der Situation, zum wertbasierten Handeln usw. Wenn Menschen krankheitsbedingt diese Fähigkeiten nicht (mehr) haben, wirkt diese Definition zu eng, womöglich exklusiv. Ohne bereits Antworten darauf zu haben, möchte ich dafür plädieren, diesen Fragen weiter nachzugehen. Wahrhaftig, ursprünglich und echt kann schließlich jeder Mensch sein.

Literatur

- Anonymous (2015). Ich vermisse jetzt schon alles, was ich verpassen werde. Süddeutsche Zeitung (online). <https://www.sueddeutsche.de/leben/leukaemie-ich-habe-mich-verloren-1.2587540> (Zugriff am 05.08.2015).

- Berndt C (2015) Empörung wegen Ehrlichkeit – Es ist ihr Leben. Süddeutsche Zeitung (online 24.07.2015, Printausgabe vom 25.07.2015). München: Süddeutscher Verlag, <https://www.sueddeutsche.de/leben/empoeerung-wegen-ehrllichkeit-es-ist-ihr-leben-1.2577722> (Zugriff am 03.03.2021)
- Dubiel H (2006) Tief im Hirn. München: Kunstmann
- Fenske M (2015) Monica Lierhaus: „Würde die OP nicht wieder machen“. <https://www.haz.de/Sportbuzzer/uebersicht/Monica-Lierhaus-im-RND-Interview-ueber-ihre-Hirnoperation-und-ihr-Comeback> (Zugriff 28.03.2021)
- Ferguson T (2012) I Am Not Myself: Understanding Illness as Unhomelike Being-in-the-World. American Medical Association Journal of Ethics, Vol 14, 4: 314–317
- Fuchs T (2008) Ansätze zu einer Psychopathologie der Grenzsituationen. In: Rinofer-Kreidl S. Wiltsche HA (Hg) Karl Jaspers' Allgemeine Psychopathologie zwischen Wissenschaft, Philosophie und Praxis. Würzburg: Königshausen & Neumann, 95–107
- Grünberg K (2019) <https://www.tagesspiegel.de/themen/reportage/likes-fuer-leid-warum-menschen-ueber-ihre-krankheit-bloggen/24143320.html> (Zugriff am 18.03.2021)
- Haerle G (2014): Authentizität gibt es nicht – aber sie kann sich ereignen. <http://www.ph-heidelberg.de/haerle/downloadbereich> (Zugriff am 28.03.2021)
- Jaspers K (1954) Psychologie der Weltanschauungen. Berlin: Springer
- Jaspers K (1956) Philosophie. Zweiter Band: Existenzerhellung. Berlin: Springer
- Kick A (2015) Grenzsituationen, Krisen, kreative Bewältigung. Prozessdynamische Perspektiven nach Karl Jaspers. Heidelberg: Universitätsverlag Winter
- Kolbe C (2019) Person–Ich–Selbst. Klärungen sowie existenzanalytische Anmerkungen zur Ich-Struktur. Existenzanalyse 36, 2, 4–11
- Kolbe C (2021) Die Fähigkeit, dem Eigenen zu folgen. <https://christophkolbe.de/content/uploads/2021/04/Die-Faehigkeit-dem-Eigenen-zu-folgen.pdf> (Zugriff am 04.08.2021)
- Kolbe C, Behnken A (2021) <https://www.fragen-des-menschseins.de/#8> | Fragen des Menschseins | Authentizität (Zugriff 04.08.2021)
- Längle A, Längle S (2000) Authentizität. In: Lexikon der Psychologie (online). Heidelberg: Spektrum der Wissenschaft, <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/authentizitaet/1771> (Zugriff am 06.04.2021)
- Petrow E (2016) Krankheit als Grenzsituation. Reflexion einer Selbsterfahrung. Existenzanalyse 33, 2, 87–95
- Petrow E, Passie T (2019) Wenn Krankheit das Leben verändert. Über den Umgang mit Brüchen im bisher Vertrauten. Gießen: Psychosozial
- Renz M (2003) Grenzerfahrung Gott. Spirituelle Erfahrungen in Leid und Krankheit. Freiburg: Herder spektrum
- Roth C (2015) Kritik an Monica Lierhaus: „Aussage kommt einem GAU gleich“. Ein Interview. <https://web.de/magazine/unterhaltung/stars/kritik-monica-lierhaus-aussage-gau-30777080> (Zugriff am 28.03.2021)
- Schilling E (2020): Authentizität. Karriere einer Sehnsucht. München: C.H.Beck (eBook)
- von Arnim G (2021): Das Leben ist ein vorübergehender Zustand. Hamburg: Rowohlt

Anschrift der Verfasserin:

DR.^{IN} MED. ELISABETH PETROW
www.krankheit-begegnen.de

„ABER DANN BESCHÜTZT MICH DAS ‘INNER BEAST’ JA!“ – Wie der Ärger junge Menschen an ihr ICH heranführen kann

ESTHER PURGINA

In dieser Arbeit wird der Hypothese nachgegangen, ob der Prozess der Ich-Findung bei Adoleszenten durch die Auseinandersetzung mit den Gefühlen Ärger oder Zorn unterstützt werden kann.

Die im ersten Schritt stattfindende Auseinandersetzung mit dem existenzanalytischen Verständnis von Aggression und den neurophysiologischen Veränderungen des Gehirnes bei heranwachsenden Menschen wird in einem zweiten Schritt durch die ausführliche Schilderung eines Falles von der Theorie in die Praxis gehoben.

SCHLÜSSELWÖRTER: Ich-Findung, Aggression, Adoleszenz, Fallbeispiel

“BUT THEN IT'S MY “INNER BEAST” WHICH PROTECTS ME!
How the anger of young people can lead them to their ego

In this work, the hypothesis is pursued whether the adolescent process of finding ones ego can be supported by dealing with feelings of anger and ire.

The first step is a discussion of the existential analytical understanding of aggression and the neuropsychological changes in the brain of a growing up person, and transferring this from theory into practice, the second step describes a case in detail.

KEYWORDS: self-awareness, aggression, adolescence, case study

Entwicklungsbedingt ist das Thema Ich-Findung im Leben junger Menschen zwischen 11 und 21 Jahren eines der drängendsten Themen. Die Frage „Wie stimmt es für MICH?“ begleitet die jungen Menschen in nahezu all ihren Lebensbereichen.

Die Suche nach Antworten auf die Frage „Wer bin ICH?“ fordert sie, denn adoleszente Menschen sind mit den Themen der dritten Grundmotivation beschäftigt: Was sind meine Interessen, meine Stärken und meine Fähigkeiten? Wie zufrieden bin ich mit meinem Körper? Wo habe ich Defizite, Schattenseiten und Entwicklungspotential? Wie ist das für mich, dass ich in dem Einen oder Anderen Bereich nicht so gut bin, wie meine Freund:innen? Wie nahe möchte ich Beziehungen leben, wie setze ich Grenzen? Und wie reagiere ich, wenn mir Grenzen gesetzt werden?

In der dritten Grundbedingung der Existenz sind also der Selbstwert, die Autonomie und die Abgrenzung angesiedelt.

Wenn diese in Gefahr geraten oder als bedroht erlebt werden, dann reagieren junge Menschen häufig mit aggressivem Verhalten.

Unser existenzanalytisches Verständnis ist, dass der Mensch meist nur dann aggressiv wird, wenn eine Grundbedingung der Existenz in Gefahr ist. Wenn es dem Menschen also wirklich „um etwas geht“.

Aggression ist mächtig, weil es ihr Wesen ist, die Macht des auslösenden Ereignisses zu brechen.

Alfried Längle hat in seinem Artikel „Ursachen und Aus-

prägung der Aggression im Lichte der Existenzanalyse“ weiters so formuliert:

„In der Aggression geht es dem Menschen *primär* um die Erhaltung der bedrohten Grundbedingung der Existenz, die durch die empfundene Ausweglosigkeit zur Mobilisierung zusätzlicher Kraftreserven führt. Aggression ist daher in jedem Fall primär „egoistisch“, weil „rücksichtslos“.“ (1998,11)

Die existenzanalytische Aggressionstheorie zeichnet sich dadurch aus, dass wir davon ausgehen, dass die Wahl des Aggressionstypus (Hass, Wut, Ärger und Zorn sowie Zynismus) aufs engste mit dem existentiellen Thema verbunden ist, zu dessen Schutz die Aggression mobilisiert wird. Die Copingstrategien der Aggression verdeutlichen dies eindrücklich:

* spürt der Mensch Hass, dann geht es um die Bedrohung der Existenz. Der Mensch erlebt sich auf der Stufe der ersten Grundmotivation bedroht.

* Wird der Mensch wütend, dann erlebt er sich auf der zweiten Grundmotivation nicht gesehen. In der Wut geht es dem Menschen um Beziehung.

* Keimt Ärger oder Zorn auf, dann sind die Themen der dritten Grundmotivation bedroht. Der Mensch erlebt keine Wertschätzung oder Respekt für das, wie er ist oder sich zeigt.

* Und wenn es unmöglich erscheint, Werte in die Welt zu tragen, dann kann Zynismus spürbar werden.

Die Art der Aggression erlaubt also – dank dieser Systematik – einen Rückschluss auf die subjektiv empfundene Bedeutung der Situation und hat damit eine diagnostische Relevanz. Auf der anderen Seite ermöglicht diese Systeme-

matik, in einen spezifischen Umgang mit der Aggression und damit in eine gezielte Behandlung der Aggression zu kommen – was eine hohe therapeutische Relevanz hat!

Fassen wir noch einmal zusammen: Die Suche nach dem ursprünglich Eigenem ist ein Schwerpunkt jedes therapeutischen Prozesses und in der Arbeit mit heranwachsenden Menschen entwicklungsbedingt ein zentrales Thema. Erlebt sich der adoleszente Mensch in diesem Prozess behindert, dann keimt Ärger oder Zorn auf.

Zur Begriffsdefinition ist im Lexikon Dorsch zu finden: „Adoleszenz, syn. Jugendalter, ist die Lebensphase zw. Kindheit und Erwachsenenalter, in der sich die Adoleszenten aus ihren kindlichen Abhängigkeiten lösen und in erwachsene Verhaltensweisen und Rollen hineinwachsen.“ (dorsch.hogrefe.com 2019)

Die Altersangaben zu Beginn und Ende der Adoleszenz variieren je nach Quelle: meist wird der Beginn mit dem Einsetzen der körperlichen Pubertät datiert – das Ende verschiebt sich immer weiter nach hinten, da es durch das Abarbeiten der Entwicklungsaufgaben dieses Lebensabschnittes definiert wird und manche davon, wie „Eigenständig Wohnen“ und „Für-sich-sorgen-können“ z.B. durch immer längere Ausbildungen erst später gelebt werden können.

Grob kann gesagt werden, dass die Adoleszenz zwischen dem elftem und einundzwanzigstem Lebensjahr stattfindet.

In der Literatur sind unterschiedliche Auseinandersetzungen mit dem Begriff und den Inhalten dieses Lebensabschnittes zu finden.

Einigkeit herrscht literaturübergreifend darüber, dass das Thema Ich-Findung eines der zentralen Themen dieses Entwicklungsabschnittes darstellt.

Und wenn wir die subjektiven Bedeutungen von Ärger, Zorn und Trotz heben, dann zeigen sie uns, dass eben genau diese ICH-Findung verunmöglicht scheint.

Hinzu kommt, dass es sich um sehr kraftvolle Gefühle handelt, solche, die mächtig im Ausdruck und mächtig im Erleben sind.

Von klein auf ist es ein Ringen mit diesen Gefühlen.

Ein Kindergartenkind, welches jetzt gerne weiter malen und nicht in den Garten möchte, kann trotzig reagieren.

Wenn es das Glück hat, einer Pädagog:in zu begegnen, welche sich nicht vor dem Trotz erschreckt und die den hinter dem Trotz verborgenen Verlust sehen kann, dann kann dieses Kindergartenkind lernen, selbst den Wert zu

sehen, den es verloren glaubte. Im Gegenüber kann sich das Kind fassen und das Eigene spüren.

Bei Jugendlichen ist dieser Prozess nicht mehr so linear. Sie haben Erfahrungen gemacht, Erwartungen und Ansprüche erlebt, tradierte Werte in unterschiedlichen Systemen aufgenommen und ein Bild von sich selbst entwickelt.

Zusätzlich erleben sie gravierende körperliche Veränderungen.

Wir kommen nicht umhin, hier die neurophysiologischen Aspekte dieser Lebensspanne zu erwähnen.

Denn ein in Umstrukturierung befindliches Gehirn arbeitet anders und dieser Prozess ist massiv daran beteiligt, dass Adoleszente das Gefühl haben, ihrem Ärger, ihrem Zorn oder Trotz hilflos ausgeliefert zu sein.

Jay Giedd (2015) ist als Kinder- und Jugendpsychiater und Professor an der Universität von San Diego sowie in der John Hopkins Bloomberg School of Public Health tätig. Er und sein Team führen Studien zur Entwicklung des menschlichen Gehirns im Kindes- und Jugendalter durch, mit seiner Schrift „Inside the teenage brain“ hat er speziell auf die Entwicklung des Gehirnes in diesem Lebensabschnitt aufmerksam gemacht.

Im Alter von sechs Jahren hat das Gehirn 95% der Größe des erwachsenen Gehirns erreicht. Im Jugendalter erfahren die Hirnfunktionen eine Neustrukturierung: zu Beginn der Pubertät steigt die Menge der grauen Substanz (Nervenzellkörper) im Gehirn erheblich an, und unzählige Synapsen (Verbindung zwischen den Nervenzellen) entstehen. Bald nach diesem enormen Zuwachs werden die Synapsen wieder ausgedünnt. Welche der Synapsen verschwinden und welche erhalten bleiben, erfolgt nach dem Prinzip „Use it or lose it“, d.h. die Synapsen, die häufig genutzt werden, bleiben erhalten und werden zusätzlich verstärkt, während die, die (fast) ungenutzt bleiben, eliminiert werden.

Dieser Reifungsprozess erstreckt sich über mehrere Jahre. Das bedeutet, der heranwachsende Mensch ist mit einem Gehirn konfrontiert, welches sich in einem massiven Umbauprozess befindet. Der Bereich des Gehirns, der sich zum Schluss entwickelt und erst im frühen Erwachsenenalter vollständig ausgereift ist, ist der präfrontale Cortex (Frontallappen). Dieser befindet sich an der Stirnseite und ist unter anderem verantwortlich für die Regulierung von Aufmerksamkeit, die Kontrolle von Impulsen, die Planung und zielgerichtetes Handeln.

Experimentelle Studien bestätigen, dass Jugendliche ihre Aufmerksamkeit vergleichsweise schlecht regulieren kön-

nen, dass sie Impulse nicht gut unterdrücken können, Schwierigkeiten haben, längerfristig zu planen und sich der Konsequenzen ihres Verhaltens häufig nicht bewusst sind.

Aufgrund der Tatsache, dass der präfrontale Kortex erst zu Beginn des Erwachsenenalters vollständig ausgewachsen ist, ist es den jungen Menschen physiologisch nicht möglich, ihre Impulse und Affekte zu kontrollieren. Sie gehen mit ihnen durch.

Menschen, die sich den jungen Menschen als eine Art Hilfs-Cortex zur Verfügung stellen, ihnen ihre Grenzen aufzeigen, die grobe Richtung angeben und vorausschauendes Verhalten und Pläne mit ihnen entwickeln können als „externer präfrontaler Cortex“ verstanden werden.

In der therapeutischen Arbeit übernehmen Psychotherapeut:innen diese Rolle. Sie fördern die Entwicklung der personalen Fähigkeiten des Menschen (Selbstannahme, Selbsttranszendenz und Selbstdistanzierung) und begleiten den jungen Menschen dabei, in einen eigenverantwortlichen wert-fühlenden Umgang mit sich und der Welt zu kommen.

Zusammenfassend kann also prägnant gesagt werden: wenn das Eigene im Jugendlichen bedroht ist, dann wird der Wächter aktiv. Die Schutzmechanismen der dritten Grundbedingung werden aktiviert und der junge Mensch verspürt Zorn, Ärger oder Trotz.

Diese Gefühle haben eine Mächtigkeit, der sich der junge Mensch aufgrund seiner psychosozialen, biographischen und situationsbedingten Faktoren meist ausgeliefert fühlt. Zusätzlich kommt erschwerend hinzu, dass der präfrontale Kortex, der ja für die Impulsregulation zuständig ist, noch nicht fertig ausgebildet ist.

Somit kann es passieren, dass das Gefühl mit ihm oder ihr „durchgeht“ - in der Fachsprache der Existenzanalyse wird das Gefühl psychodynamisch ausagiert.

Um nun aber den Wert hinter der Aggression bergen zu können und die Psychodynamik möglichst einbremsen zu können, brauchen wir die Fähigkeit der Selbstdistanzierung. Diese Fähigkeit, von sich selbst Abstand zu nehmen, ist die Voraussetzung für die Auseinandersetzung mit sich selbst, für die Stellungnahme zu sich und die Fähigkeit, sich zu sich und zur Welt verhalten zu können.

Wenn diese Fähigkeit schwer bis gar nicht auffindbar ist, dann kann an dieser Stelle der Einsatz von Arbeitsmaterial im therapeutischen Prozess hilfreich sein.

Im folgenden Fallbeispiel konnte der Klient seine Fähigkeit zur Selbstdistanzierung über das Malen aktivieren:

In der Maltherapie werden die Klient:innen angehalten, als allerersten Schritt einen Rahmen auf ihr Papier zu malen, um dann ausschließlich innerhalb dieses Rahmens in die künstlerische Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Inhalt einzutauchen. So wird versucht, einer Überflutung durch belastende Inhalte entgegenzuwirken. Dieses Vorgehensweise hat sich in der Praxis sehr bewährt und wurde auch vom Klienten des nun folgenden Fallbeispiels angewandt.

Max ist ein mittlerweile 21 Jahre junger Student, der seitdem er 16 Jahre alt ist, regelmäßig in Psychotherapie kommt. Mittlerweile befindet er sich in einem vorsichtigen Ablöseprozess und hat die Therapieintervalle auf einmal pro Monat verlängert. Max hat in seinem Leben gelernt, dass Aggression gefährlich und verboten ist.

Gefährlich, weil er beinahe seine gesamte Schulzeit gemobbt wurde und dabei sowohl psychischer als auch physischer Gewalt ausgesetzt war. Verboten, weil es in seinem Elternhaus das unausgesprochene Gesetz gab, dass man „lieb zueinander“ zu sein hatte.

Ursprünglich begann Max die Therapie, weil er vom Kinderpsychiater überwiesen wurde. Er hatte eine mittelschwere Depression entwickelt und war auch medikamentös eingestellt. Max ist ein kreativ sehr begabter junger Mann. Er zeichnet gern und gut und spielt Schlagzeug. Leider hat Max eine ausgeprägte Rechenschwäche, die ihm seine gesamte Schullaufbahn verdarb.

Zu Beginn der Therapie lag der Schwerpunkt darauf, dass Max körperlich in Sicherheit war. Es gab eine enge Vernetzung mit dem Facharzt und der Schule. Die Klasse bekam Unterstützung durch eine Schulpsychologin. So war es für Max zwar noch immer nicht gut in der Klasse, aber zumindest sicher, und er konnte angstfreier in die Schule gehen.

Danach arbeitete Max lange an den Themen der Depression: seinen Schuldgefühlen, der Hoffnungslosigkeit, seiner Beziehungsarmut sowie der emotionalen Leere. Es war sehr berührend, Max dabei zu begleiten, wie er begann, dem Leben – und auch anderen Menschen – wieder eine Chance zu geben.

In der siebten Klasse wirkte sich Max Rechenschwäche schlussendlich so aus, dass er einen positiven Abschluss wohl nicht schaffen würde. Damals begann er den Prozess der Ablösung und Individuation. Bis dahin kontrollierte seine Mutter jeden seiner Schritte, was er anfangs als hilfreich und schützend erlebte.

Als der Aufstieg in die achte Klasse gefährdet war, gelang Max ein mächtiger Schritt in die Selbstverantwortung.

tung und Freiheit. Er entschloss sich gegen den Willen der Mutter die Klasse zu wiederholen.

Sein tapferer Entschluss wurde belohnt. Die letzten beiden Schuljahre erlebte er gut eingebunden in einen Klassenverband und mit neuen Freundschaften.

Bis dahin ist Max alle diese Schritte ohne Aggression gegangen. Wenn diese auftauchte, rettete er sich in die Kognition und suchte alternative Möglichkeiten, um den bedrohten Wert zu schützen. Aggression war für ihn gleich der erlebten Gewalt. Wenn er Ärger nur spürte, bekam er Angst vor sich selbst. So ein Täter, wie er die Klassenkameraden erleben musste, wollte er nicht werden! Er benannte das auch so: in ihm schlummere ein Monster. Wenn das frei gelassen werden würde, dann würde es ALLES zerstören!

Trotz der neugewonnenen Lebensfreude spürte Max in den neuen Freundschaften immer wieder auch Ärger oder Zorn. Ihm wurde klar, dass er sich mit diesem Monster auseinandersetzen musste, vor allem auch, weil Max in der Zwischenzeit eine Freundin gefunden hatte. Dieses Mädchen liebte er sehr und ihre Zuneigung tat ihm sehr gut. Allerdings war sie nicht ganz unkompliziert und ein sehr emotionsgesteuertes Mädchen. Wenn ihr Max beispielsweise etwas erklären wollte, dann konnte sie selten etwas damit anfangen. Sie wollte zum Beispiel abends gern fortgehen, tanzen, ein bisschen trinken und Spaß haben.

Max hasste das, er erlebte das als verschwendete Zeit. Es sei zu laut, um miteinander zu sprechen, tanzen könne er nicht und auf Alkohol müsse er verzichten, da er für die Heimfahrt verantwortlich war. Er versuchte sich zu erklären, er bot alternative Abendgestaltungen. Aber er war nicht erfolgreich. Wenn dann der Samstag näherkam und er ärgerlich wurde, weil sie schon wieder vom Fortgehen sprach, dann erschrak er furchtbar über sich und stellte sich in Frage. Vielleicht mache es ihm ja doch Spaß wegzugehen? Sie sage doch immer, dass er so viel Spaß dabei habe? Sie erzähle ihm doch am nächsten Tag, wie nett es war und dass er es doch genossen habe. Vielleicht hat sie ja recht? Vielleicht mochte er das Fortgehen ja doch? Wahrscheinlich wisse er gar nicht, was ER wolle, und er sei ihr dankbar, dass sie ihm da helfen würde.

Und so löste sich der Ärger Gedanken um Gedanken auf. Max meinte zwar, dass der Ärger eh falsch wäre und es gut sei, wenn er nicht zu spüren sei. Aber er wollte sich mit ihm auseinandersetzen – mit dem Ziel, danach ein aggressionsfreier Mensch zu sein.

Und so entstand Bild 1:

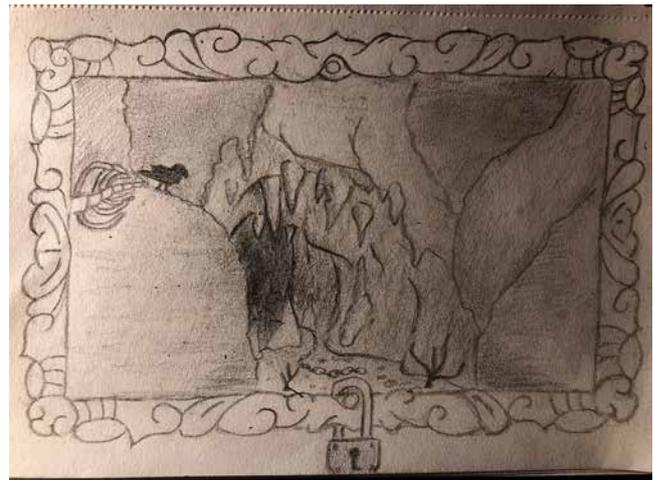


Bild 1 („Höhle“)

Max beschrieb das Bild wie folgt:

Das Monster lebe in einer Höhle in ihm. Die Höhle sei nachtschwarz, man könne nicht hineinschauen. Die scharfen Spitzen, die von der Decke hängen, verhindern, dass das Monster herauskann – es sei zu groß und würde sich daran tödlich verletzen.

Wenn man genau hinsieht, liegt eine eiserne Kette am Boden und führt in die Höhle. Das Monster liege in der Höhle angekettet. An diese Kette knote der schwarze Rabe Futter, und das Monster kann sich das Futter in die Höhle hineinziehen.

Der Schrecken, den dieses Monster für Max hat, wird hier sehr deutlich, vor allem auch, wenn man sich den Rahmen ansieht. Max hat einen sehr schönen und ausgestalteten Rahmen gezeichnet. Damit hat er sich selbst Zeit geschaffen und sich langsam an die Darstellung des Monsters herangewagt.

Wie gefährlich für Max die Auseinandersetzung mit diesem Gefühl war, zeigt auch das Vorhängeschloss. Nachdem er das Bild fertig hatte, schaute er es sich an und beschloss, dass er ganz sicher sein wollte, dass das Monster nicht entkommen kann. Dann verschloss er auch noch den Rahmen mit dem Vorhängeschloss.

Es war sehr beeindruckend, welch überwältigende Gefahr dieses Gefühl für Max darstellte. Durch die erreichte Distanzierung war es Max nun möglich, immer wieder an den Höhleneingang zu gehen.

Seine Freundin förderte das auch. Max machte immer mehr Sachen, die ihm eigentlich gar nicht lagen, und sein Eigenes ging immer mehr unter. So machte er keine Musik mehr – und immer öfter fühlte er Ärger in sich aufkeimen.

Und eines Tages kam Max in die Stunde und knallte mir folgendes Bild hin – dazu erzählte er:



Bild 2 („Inner Beast“)

Er hatte am Wochenende einen großen Streit mit seiner Freundin. Da ist es passiert: Er hat ihr seinen Ärger gezeigt! Er hat sie sogar angeschrien, weil sie ihm nicht zuhören wollte. Nicht gleich. Er habe sie gebeten, einmal mit ihm einen Film anzuschauen. Er hat versucht, es ihr schmackhaft zu machen. Er würde ihr Popcorn machen, alles ganz gemütlich herrichten. Er hat ihr erklärt, dass ihm der Film so wichtig sei. Es sei sein Lieblingsfilm und er möchte ihn ihr so gerne zeigen! Danach möchte er mit ihr darüber reden und ihre Meinung dazu hören. Aber er wurde nicht von ihr gehört. Sie wollte nicht Film schauen, und als sie sogar sagte: „Der Film interessiert mich nicht!“, da habe das Monster die Kette zerrissen und sie angeschrien. „Aber ICH will, dass du diesen Film siehst. Er ist mir so WICHTIG!“

Dann sei Max furchtbar erschrocken und beschämt gewesen. Er habe sich sofort entschuldigt, und sie habe ihm auch verziehen.

Sie sind zu Hause geblieben und haben den Film angeschaut.

„Aber Esther, schau dir das Monster an! Ist es nicht furchtbar???“

Wir schauen es uns gemeinsam an. Ich möchte die Körperhaltung verstehen: Setzt es zum Sprung an?

Max antwortet: „Nein, es ist in die Ecke gedrängt!“

Dann fällt mir eine Träne auf: Weint das Inner Beast?

Da wird Max ganz ruhig. Das sei ihm noch gar nicht aufgefallen. „Ja, das Inner Beast weint!“

Und nun sieht Max das Bild wie neu und beginnt es wie folgt zu verstehen: Das Monster ist in die Ecke seiner Höhle gedrängt und hat eigentlich Angst. Und es weint, weil es nie Besuch bekommt.

Seine langen Krallen sind nicht gefährlich – sondern hinderlich. Damit kann es gar nichts richtig anfassen!

Es möchte Max etwas sagen: „Weil ich mich losgerissen habe, konntest du deiner Freundin den Film zeigen, der dir so wichtig ist!“

Auf einmal erkennt Max. „Aber dann beschützt das Inner Beast ja MICH! Mein EIGENES!“

So konnte er in eine Auseinandersetzung mit dem Inner Beast kommen, in eine Auseinandersetzung mit seinem Schutzmuster und somit zu der großen Erkenntnis: „Wenn ich meinem Inner Beast vertraue, dann bleibe ich bei mir!“

Max gelingt es zu reflektieren, dass er oft gar nicht recht wisse, was ER will – was SEINES ist.

In solchen Fällen hat er sich durch andere helfen lassen, hat deren Rat umgesetzt oder – und das sieht er sehr selbstkritisch – er hat sogar geglaubt, der andere kenne ihn besser als er sich selbst.

Mit der Sicherheit des Bilderrahmens von Bild 1, welcher ja noch extra ein Vorhängeschloss bekommen hat, kann Max sich vorstellen, dass ihm das Inner Beast ab jetzt durch Ärger aufzeigen darf, wenn er noch nicht bei seinem Eigenem ist oder wenn sein Eigenes nicht gesehen wird.

Eine stichprobenartige Umfrage zum Thema Authentizität im Jugendalter beinhaltete unter anderem auch die Frage: „Was hilft mir dabei, ganz ICH zu sein?“

Auch Max hat diese Umfrage ausgefüllt und in der Reflexion sagte er:

„Die Frage, was hilft mir dabei, ganz ICH zu sein – da habe ich an unsere Arbeit hier gedacht, dass es mir hilft, hier die Zeit zu haben, auf die Suche zu gehen, dass du mich manchmal an etwas erinnerst. Wie ich das hingeschrieben habe, habe ich mich an mein Inner Beast erinnert. Wenn du nicht da bist, dann ist eigentlich mein Inner Beast so ein Gegenüber und hilft mir, ICH zu sein oder zu bleiben. Am wohlwollenden Ton müssen wir aber noch ein bisschen arbeiten“, schmunzelte er abschließend.

Im existenzanalytischen Umgang mit Aggression geht es darum, den existentiellen Wert zu bergen, der durch die Aggression verteidigt wird.

Hierzu bietet uns die Methode des existenzanalytischen Umgangs mit Aggression nach Alfried Längle eine Möglichkeit, in einen konstruktiven Dialog mit diesem Wächter zu kommen. Wir werden dreifach sehend.

1. Die Aggression soll sehend werden nach AUSSEN: Was ist der Auslöser? Durch wen fühle ich mich so getroffen? Was ist also die Quelle der Bedrohung? → Im Fall von Max ist das die Freundin, die seine Wünsche nicht ernst nimmt.

2. Sehend werden nach INNEN: Was schützt die Aggression? Welcher Wert in mir wird hier verteidigt? → Max möchte diesen IHM WICHTIGEN Film seiner Freundin zeigen.

3. Wie kann die Aggression gelebt werden? Wie kann ihr Inhalt an den Adressaten gebracht werden? Wie kann zielführend mit ihr umgegangen werden? → Max ist noch nicht ganz zufrieden, wie sie sich im Umgang mit seiner Freundin an diesem Abend gezeigt hat.

Dennoch: Seit es Max gelungen ist, eine Allianz mit dem Inner Beast einzugehen, kann er den Schatz, den das Beast verteidigt, sehen. Er hat das Beast „an der Kette“, es muss weiterhin im Rahmen bleiben – aber es darf brüllen und auf sich aufmerksam machen.

Dadurch wird deutlich, dass der Ärger wie ein Türöffner zu der – sehr erleichternden – Erkenntnis war. Ich habe ja tatsächlich ein ICH!

Der Einsatz von Arbeitsmaterial unterstützte Max dabei, seine Selbstdistanzierungsfähigkeit wieder in sich aktivieren zu können und so in ein angstfreies Verstehen und eine authentische Stellungnahme mit diesen Gefühlen in sich zu kommen.

Dies ermöglicht ihm, seinen Wert bergen zu können und im Ausdruck, diesem Wert – und damit SICH SELBST – treu zu werden und zu bleiben.

Literatur

- Giedd J (2015) Inside the teenage brain. Public broadcasting service/Frontline <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/adoleszenz>; 28.04.2021
Längle A (1998) Ursachen und Ausprägung der Aggression im Lichte der Existenzanalyse. Existenzanalyse 15,2, 4–12

Anschrift der Verfasserin:

DSP ESTHER PURGINA
Schneckgasse 20
A–3100 St. Pölten
office@purgina.at

FORSCHUNG UND PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS – WIE GEHT DAS ZUSAMMEN?

Wie Forschung die existenzanalytische Praxis unterstützen kann

SILVIA LÄNGLE, ASTRID GÖRTZ UND CLEMENS FARTACEK

Die Erforschung der freien Praxis ist für die Psychotherapieforschung bedeutsam, als sie die psychotherapeutische Arbeit dort untersucht, wo sie letztendlich wirksam werden soll. Das Mitwirken in der Forschung wird jedoch von vielen Psychotherapeut:innen als zusätzliche Belastung ohne direkten Nutzen für ihre Arbeit empfunden. Hier sollen drei Forschungsansätze vorgestellt werden, und zwar hinsichtlich des Vorteils, den die Psychotherapeut:innen durch das Mitwirken in der Forschung erhalten. So werden die phänomenologisch-hermeneutische Analyse, die qualitative Einzelfallforschung und die zeitreihenbasierte Einzelfallforschung in ihrem Wert für die Qualität des praktischen therapeutischen Arbeitens skizziert.

SCHLÜSSELWÖRTER: Qualitative Psychotherapieforschung, phänomenologisch-hermeneutische Analyse, zeitreihenbasierte Einzelfallforschung, Klient:innenperspektive

RESEARCH AND PSYCHOTHERAPEUTIC PRACTICE – HOW DOES THIS GO TOGETHER?

How research can support existential analytical practice

The study of independent practice is crucial to psychotherapeutic research since it examines psychotherapeutic work in the location it should become effective. However, many psychotherapists see this participation in research as an additional burden without any direct benefits for their work. Three research approaches are presented here with regard to the advantage psychotherapists achieve by participating in this research. Thus, phenomenological-hermeneutical analysis, qualitative individual case research and the individual case study based on time series are outlined in their value for the quality of practical therapeutic work.

KEYWORDS: qualitative psychotherapy research, phenomenological-hermeneutical analysis, individual case study based on time series, perspective of clients

EINLEITUNG

Was macht Forschung interessant? Natürlich das Ergebnis, darum geschieht Forschung, jeder Forscher jagt guten Ergebnissen hinterher. Man könnte meinen, einzig im Resultat liegt der Sinn und Zweck, die Befriedigung und Erfüllung von Forschung.

Aber wir möchten den Blick auch woanders hinlenken – nämlich auf den Prozess der Forschung selbst. Dieser Prozess ist nicht nur notwendiges Übel, um zu einem Ergebnis zu kommen, sondern auch eine Übung, in der die Fähigkeit des Erkennens wächst, dabei kann man die Funken der Erkenntnis sprühen fühlen und sehen. Dabei erfährt man als Forscher:in, dass Forschung *Abenteuer* ist – darauf möchten wir mit diesem Beitrag Geschmack machen.

Wir fragen uns daher: Wenn Sie als existenzanalytische Psychotherapeutin, als Psychotherapeut forschen: Was ist da für Sie persönlich interessant? Was haben Sie als Therapeut:innen in der eigenen Praxis von Ihrer Forschung? Haben Sie selbst auch einen Gewinn davon, oder zählt nur das Ergebnis, zu dem Sie beitragen? Inwiefern kann Ihre Forschung für Sie selbst persönlich Ihre eigene existenzanalytische Praxis unterstützen?

Wir stellen nun drei in ihrer Ausrichtung und ihrem Vor-

gehen unterschiedliche Forschungsprojekte der Existenzanalyse vor, an denen derzeit gearbeitet wird.

Die phänomenologisch-hermeneutische Analyse von Patient:innen-Interviews (Silvia Längle)

Meine Erfahrungen beziehen sich auf ein Projekt, mit dem ich selbst seit gut 15 Jahren beschäftigt bin und das zunehmend Kolleginnen und Kollegen mit mir in der Durchführung von Abschlussarbeiten (AA) und Masterarbeiten (MA) teilen, die phänomenologisch-hermeneutische Analyse von Patient:innen-Interviews. (Längle 2015; Längle & Görtz 2015; Längle & Häfele-Hausmann 2016)

Um kurz dieses Projekt zu umreißen: Es gibt uns ein Instrument für die Analyse von Interview-Antworten an die Hand, es ist dabei wie ein Mikroskop auf die Existenz. Mit diesem hineinzoomenden Blick bekommen wir eine Auskunft, wie jemand zu sich und der eigenen Lebenssituation in Beziehung ist.

Die Existenzanalyse interessieren *existenzielle Themen*, die strikten Bezug zur Lebenserfahrung haben, denn sie möchte den Menschen als Person in seinem Welt- und Selbstbezug in den Blick bekommen. Wir geben daher eine existenziell zielgerichtete Frage vor: *Was ist für*

dich ein gutes Leben? WAS und WIE jemand dazu berichtet, eröffnet eine begründete Wahrnehmung der existenziellen Seins-Verfassung, sodass wir im Vergleich von prä-post Erhebungen die Entwicklung der personalen Seins-Beziehung durch eine Therapie darstellen können.

Was bedeutet diese Art der Forschung für die forschende Person selbst?

Sie ist eine Übung in der phänomenologischen Wahrnehmung

Sie erfahren, wie sehr Sprache die *selbstverständliche Welt* der Sprecher:in, der befragten Person sichtbar macht. Sie erfahren, wie viel jedes einzelne Wort an *Haltungen* zeigt. Es wird deutlich, wie z. B. eine Aussagekonstruktion Sie als Zuhörer:in teilnehmen lässt oder auch aussperren kann. Und es wird offenkundig, wie der *Ausdruck der Stimme* diesen Zugang zur Person noch vertieft. So eine Analyse ist ein Training des Schauens und Hörens, wie genau man hinschauen kann auf eine Antwort und wie sich dabei ein *Verstehen* zu formen beginnt.

Sie üben sich in der phänomenologischen Geduld

Phänomenologisches Schauen braucht *Offenheit*, und es ist eine schrittweise Übung, selbst in Ruhe zu verweilen und dem anderen Wesen den Raum zu geben – erst dann kann es sich mir zeigen. In Eile und unter Erwartungen bin ich blind für andere.

In der Forschung kann ich *auf Zeitlupe drehen*, ich habe kein drängendes Vis-a-vis, ich kann mir Zeit nehmen und nachspüren. Man kann mit Geduld aushalten: nicht gleich eine Erklärung bereit haben, sich noch nicht auskennen. Phänomenologie ist manchmal *Intuition* – im Augenblick geboren, aber manchmal auch ein Weg. In der Forschung gehört ein *belegbar* nachvollziehbarer Weg dazu. Und die phänomenologische Wahrnehmung ist im Wesentlichen Wahrnehmung mittels der eigenen Emotion: denn nur die *Emotion kann die Bedeutung einer Sache in Bezug auf unser Leben* erfassen (A Längle 2016, 106), in Bezug auf die existenziellen Konsequenzen. Darin eröffnet sich das Verstehen-Können.

Und Sie können dabei sehen, wie eine *Entwicklung* sich *aus der Nähe* zeigt, die oft in der Therapie – speziell bei Persönlichkeitsstörungen – auf lange Strecken noch unscheinbar ist, noch ohne überzeugende Symptomveränderungen. Und dennoch ist der Umgang von Patient:innen mit sich – die Beziehung zu sich und zur Umwelt – in der existenzanalytischen Therapie schon in einen Aufbruch gekommen, hat sich schon in Grundlegendem geändert und bereitet Patient:innen vor, um sich damit in der Außenwelt zu zeigen und zu bewähren.

Existenzanalyse arbeitet an der Optimierung der Beziehung zu sich

Ihre Grundausrichtung ist nicht in erster Linie eine Optimierung des Außenverhaltens, sondern sie ist ausgerichtet, um das Eigene ins Leben zu bringen, um mit *innerer Zustimmung* leben zu können, um sich selbst gelebt zu haben. Und die phänomenologisch-hermeneutische Forschung will diese Optimierung der Beziehung zu sich belegbar machen, quasi „messen“ können: Diese Forschung gibt Ihnen einen Blick und auch Ergebnisse in die Hand, mit denen Sie unmittelbar verstehen können, womit Ihre Patient:innen beschäftigt sind – und Sie sehen auch die Ansatzpunkte für Ihre therapeutische Arbeit deutlicher.

Nun habe ich kurz aufgezeigt, wohin diese Forschung geht, wieviel Sie dabei an Training für die Praxis mitnehmen können, wie Sie dabei Ihre Wahrnehmung schärfen, für sich und für Ihre Patient:innen, inwiefern Forschung mit Ihren Patient:innen für Sie auch eine Weiterbildung ist. Das Herz dieser Forschung ist, dass Sie eine Patientin, einen Patienten in dieser phänomenologischen Nähe zu Gesicht zu bekommen – und nicht nur zu Gesicht, sondern es ist eine *Begegnung mit dem Wesen* eines Menschen und ist damit zutiefst berührend.

Die Klient:innenperspektive in der qualitativen Psychotherapieforschung (Astrid Görtz)

Der Großteil der qualitativen Psychotherapieforscher und -forscherinnen zieht die Befragung von Klient:innen jener von Therapeut:innen oder von Angehörigen vor. Der/die Klient:in selbst wird als Expert:in seines/ihrer Veränderungsprozesses angesehen. McLeod (2001) konnte in einer Übersicht über zahlreiche qualitative Studien zeigen, dass die Klient:innen durchwegs ihre eigenen Kriterien besitzen, nach denen sie die Wirkung einer Therapie beurteilen. Sie sind gut in der Lage zu unterscheiden, welche Veränderungen auf die Therapie und welche auf andere Lebensumstände zurückzuführen sind. Schließlich eröffnen Klient:innenbefragungen die Möglichkeit für Therapeut:innen, unmittelbares Feedback zu ihrem Vorgehen zu erhalten. Für Klient:innen wiederum kann die retrospektive Reflexion über die Veränderungen durch die Therapie diese festigen und die Therapiewirkung somit steigern. Diese Erfahrung konnte ich in den von mir durchgeführten Befragungen durchaus teilen (Görtz 2016a, 2016b, 2019). Bevor ich auf diesen Aspekt näher eingehe, möchte ich zunächst die Entwicklung meiner eigenen Vorgangsweise kurz schildern.

Um den Forderungen nach Standardisierung, wie sie in der Tradition des quantitativen Paradigmas erhoben wird, Rechnung zu tragen, ging ich ursprünglich nach dem „Change Interview“ von Robert Elliott (Rodgers & Elliott 2015) vor. Die Interviewfragen beziehen sich bei Elliott auf Veränderungen, die eine Klient:in seit Therapiebeginn wahrnimmt und wie sie sich diese erklärt. Es geht z. B. um hilfreiche und nicht hilfreiche Aspekte der Therapie. Insbesondere wird auch nach möglichen Verschlechterungen durch die Therapie gefragt bzw. nach Aspekten, die der Klient:in in der Therapie gefehlt haben.

Allerdings zeigte sich bald, dass manche Klient:innen sich durch die vorgegebene Struktur auf unangenehme Weise eingeeengt fühlten, was den Gesprächsfluss störte. Dies umso mehr, da ich ja Forscherin und Therapeutin in einer Person war. Meine Klient:innen waren es einfach gewohnt, mit mir frei zu sprechen, wenngleich im Verlauf des Interviews das Forschungsinteresse bei uns beiden im Hinterkopf natürlich ständig mitlief. Was mich selbst darüber hinaus störte, war der Umstand, dass ich die von den Klient:innen als wirksam erlebten Elemente in bloßer Abstraktion abfragen sollte. Dies kam mir sehr unpersönlich vor und schien unserer im Laufe der Therapie gewachsenen Beziehung nicht angemessen. Also entschied ich mich, dem Elliott-Interview einen freien Therapierückblick voranzustellen – nach dem Motto „Schauen wir gemeinsam zurück: Wie ist die Therapie gelaufen?“. So wurde eine gemeinsame Erinnerungs-Ebene, ein gemeinsames Narrativ geschaffen, um darauf aufbauend das Erlebte auf die therapeutischen Wirkelemente hin zu reflektieren. In diesem rückblickenden Gespräch nahm ich eine ähnliche Haltung ein wie während der Therapiestunden. Ich bestätigte die Erinnerungen der Klient:innen, fragte da und dort nach, wenn ich den Prozess nicht mehr so genau in Erinnerung hatte und stellte manchmal eigene Erinnerungen dazu. Insgesamt versuchte ich das Gespräch anzuregen und zu vertiefen, enthielt mich aber explizit therapeutischer Interventionen. Erst in einem zweiten Schritt kam es dann zu einer systematischen Reflexion nach der Struktur von Elliott. Manche Fragen waren natürlich schon behandelt worden und wurden dann sehr rasch beantwortet.

Dieses zweischrittige Vorgehen konnte dazu beitragen, dass sich die Klient:innen klarer darüber geworden sind, wie die Therapie gewirkt hat und was sie selbst zu dieser Wirkung beigetragen haben. Dies stärkte ihre Autonomie und Selbstwirksamkeit. Gleichzeitig war es wie eine Intensivierung der bereits gefühlten Wirkung, im Sinne von „es ist wirklich so“. Vereinzelt führte es zu neuen Erkenntnissen über die spezifische Wirksamkeit von bestimmten Interventionen und veränderten Möglichkeiten im Umgang mit den ursprünglichen Problemen und Symptomen. Man

kann also von einer zusätzlichen Therapiewirkung sprechen, die durch das Interview entstanden ist. Dies ist nicht verwunderlich, da wir eigentlich nach den Schritten der Personalen Existenzanalyse vorgehen. Das rückblickende Gespräch erstreckte sich von PEA 0 (Deskription: Woran erinnern Sie sich? Woran erinnern wir uns gemeinsam?) bis zu PEA 1 (Eindruck, Verstehen: Wie haben Sie es erlebt? Worum ging es dabei im Grunde?). Das Elliott-Interview holte dann die Stellungnahme (PEA 2) ein: Wie bewerten Sie das Erlebte in Hinblick auf die Therapiewirksamkeit? Als Therapeutin habe ich bei dieser Forschung vor allem davon profitiert, dass mir die Wirksamkeit beziehungsweise – und das ist vielleicht noch wichtiger! – die mangelnde Wirksamkeit spezifischer Interventionen quasi aus erster Hand rückgemeldet wurde. Derartige Erkenntnisse sind meiner Meinung nach eindrücklicher und nachhaltiger als das Lesen eines Fachbuchs.

Zeitreihenbasierte Einzelfallforschung (Clemens Fartacek)

Für die Legitimation einer psychotherapeutischen Methode haben quantitative Studien einen hohen Stellengrad, mitunter weil sie die Untersuchung versorgungspolitisch relevanter Fragestellungen ermöglichen (z. B. wie wirksam ist eine bestimmte Methode in einem gewissen Zeitraum bei einer bestimmten Personengruppe im Vergleich zu einer anderen oder keiner Therapie). Hierbei ist die Psychotherapieforschung unter Praxisbedingungen von besonderer Bedeutung, weil Psychotherapie letztendlich unter naturalistischen Bedingungen wirksam werden soll. Die Teilnahmebereitschaft von niedergelassenen Psychotherapeut:innen hält sich jedoch in Grenzen (Laireiter & Kopetzky 2015), was möglicherweise damit zu tun hat, dass eine Teilnahme als zu aufwendig und unergiebig für die tägliche psychotherapeutische Arbeit erlebt wird. Zudem sind die Aussagen typischer quantitativer Studiendesigns wie der randomisiert-kontrollierten Studie, der Goldstandard der Wirksamkeitsforschung, sehr reduktionistisch und vernachlässigen viele individuelle Facetten unserer Klient:innen sowie die komplexe Beschaffenheit psychotherapeutischer Prozesse (Schiepek 2008). Psychotherapieschulen wie die Existenzanalyse versuchen deshalb quantitative Paradigmen zu forcieren, die einem humanistisch-existenziellen Menschenbild gerechter werden, trotzdem zuverlässige Aussagen zur Wirksamkeit und Wirkungsweise zulassen und günstige Effekte für die Teilnehmer:innen und den zugrundeliegenden psychotherapeutischen Prozess mit sich bringen. Zeitreihenbasierte Einzelfallstudien stellen einen solchen Zugang dar (Fartacek et al. 2015).

Zeitreihenbasierte Einzelfallstudien zielen durch die Analyse regelmäßiger Interviews, Therapieprotokolle sowie standardisierter und individualisierter Selbstbeurteilungen darauf ab, den psychotherapeutischen Prozess im Einzelfall entlang seines naturalistischen Verlaufs aus Sicht der Klient:innen und Therapeut:innen abzubilden. In wissenschaftlicher Hinsicht ermöglicht dies, die Wirksamkeit und Wirkfaktoren unter der Berücksichtigung der Inhomogenität und Nicht-Stationarität psychotherapeutischer Prozesse mit einer hohen ökologischen Validität im Einzelfall zu untersuchen. Darüber hinaus lässt eine Zusammenschau mehrerer Einzelfallstudien (sog. Fallserien) auch Allgemeinaussagen zu, deren Evidenzgrad in gewissen Varianten mit dem Evidenzgrad randomisiert-kontrollierter Studien gleichgesetzt werden (APA 2006). Abgesehen von der Weiterentwicklung und Legitimation einer Therapiemethode können zeitreihenbasierte Einzelfallstudien dazu beitragen, den psychotherapeutischen Prozess unmittelbar zu unterstützen. Beispielsweise ermöglichen die gewonnenen Daten eine zusätzliche Validierung der jeweiligen Fallkonzeption und des Therapiefortschrittes und können Anlass geben, gemeinsam mit den Klient:innen genauer hinzuschauen, falls sich Inkohärenzen oder neue Aspekte zeigen. Dadurch können Therapieabbrüche und Non-Responder reduziert werden (Lambert et al. 2018). Zudem ist ein solches Prozessfeedback fixer Bestandteil der *Deliberate Practice* zur Weiterentwicklung der psychotherapeutischen Basiskompetenzen und trägt zum Transfer der Theorie in die Praxis bei (Rousmaniere 2016), was einen solchen Zugang für den Ausbildungskontext prädestiniert. Die regelmäßigen strukturierten Selbsteinschätzungen relevanter Aspekte des Erlebens können weiters die Selbstdistanzierungsfähigkeit und Emotionsregulation der Klient:innen fördern (Schiepek 2008), während iatrogene Effekte auszuschließen sind (Law et al. 2015).

Die zeitreihenbasierte Einzelfallforschung befindet sich im existenzanalytischen Kontext aktuell in der Konzeptions- und Pilotphase, um ein solches Design bestmöglich für die Existenzanalyse zu spezifizieren. Interessierte werden bei einer Teilnahme an diesem Projekt vom Forschungsteam der GLE-I betreut.

Literatur

- American Psychological Association [APA] (2006) Evidence-based practice in psychology. *American Psychologist* 61, 271–285
- Fartacek C, Plöderl M & Schiepek G (2015) Idiographisches Systemmonitoring in der Suizidprävention In: Sammet I, Dammann G & Schiepek G (Hg) *Der therapeutische Prozess: Forschung für die Praxis*. Stuttgart: Kohlhammer, 82–94
- Görtz A (2016a) Ein Therapie-Rückblick aus existenzanalytischer Sicht als Methode der qualitativen Psychotherapieforschung. *Existenzanalyse* 33, 1, 4–13

- Görtz A (2016b) „Ich hab’s akzeptiert ... aber es wird mich ein Leben lang begleiten“. Verarbeitung einer Erfahrung sexualisierter Gewalt im jungen Erwachsenenalter. In: Längle S & Gaweil B (Hg) *Themen der Existenz – Existenz in Themen*. Ein Lesebuch zur Existenzanalyse. Wien: Facultas, 105–120
- Görtz A (2019) „Was hat mir geholfen?“ – Wirkelemente im Therapieprozess aus Patientensicht. Ein Beitrag zur Psychotherapie-Prozessforschung. *Existenzanalyse* 36, 1, 15–43
- Laireiter AR & Kopetzky U (2015) Die Wirksamkeit von Psychotherapie in der Praxis. Erkenntnisse aus einer missglückten Praxisstudie. In: Koordinationsstelle Psychotherapieforschung an der Gesundheit Österreich GmbH (Hg) *Praxisorientierte Psychotherapieforschung. Verfahrenübergreifende, patientenorientierte Aspekte und Kompetenzentwicklung*. Tagungsband zur wissenschaftlichen Tagung 2014. Wien: Österreichisches Bundesinstitut für Gesundheitswesen, 14–22
- Lambert, MJ, Whipple JL & Kleinstäuber M (2018) Collecting and delivering progress feedback: A meta-analysis of routine outcome monitoring. *Psychotherapy* 55, 520–537
- Längle A (2016) *Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie*. Wien: Facultas
- Längle S (2015) Methode zur Praxis Hermeneutisch-Phänomenologischer Forschung. *Existenzanalyse* 32, 2, 64–70
- Längle S & Görtz A (2015) 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 Forschungsmethode. *Existenzanalyse* 33, 2, 65–74
- Law MK, Furr RM, Arnold EM, Mneimne M, Jaquett C & Fleeson W (2015) Does assessing suicidality frequently and repeatedly cause harm? A randomized control study. *Psychological Assessment*, 27, 1171
- McLeod J (2001) Developing a research tradition consistent with the practices and values of counselling and psychotherapy: why counselling and psychotherapy research is necessary. *Counselling and Psychotherapy Research*, 1/3, 3–11
- Rodgers B & Elliott R (2015) Qualitative Methods in Psychotherapy Research. In: Gelo OCG, Pritz A & Rieken B (Eds) *Psychotherapy Research. Foundations, Process, and Outcome*. Wien: Springer, 559–578
- Rousmaniere T (2016). *Deliberate practice for psychotherapists: A guide to improving clinical effectiveness*. New York: Routledge
- Schiepek G (2008) Psychotherapie als evidenzbasiertes Prozessmanagement. *Nervenheilkunde* 27, 1138–1146

Anschrift der Verfasser:

DR.^{IN} PHIL. SILVIA LÄNGLE
Eduard Suess Gasse 10
A–1150 Wien
silvia.laengle@existenzanalyse.org

MAG.^A DR.^{IN} PHIL. ASTRID GÖRTZ
Breitenfurter Straße 376/10/17
A–1230 Wien
astrid.goertz@existenzanalyse.org

MAG. DR. CLEMENS FARTACEK
Bayerhamerstr. 11
A–5020 Salzburg
c.fartacek@salk.at

PERSONALE INKARNATION DES ICH IM SELBST

Vom Ich zum Selbst zum Wir

EMMANUEL J. BAUER

Das Ich bleibt ein leeres formales Konstrukt (transzendentes Ich bei Kant) oder eine isolierte egozentrische Monade, bestenfalls narzisstisches Subjekt, solange es nicht zum Ich-Selbst wird. Als Selbst wird das Ich quasi „Fleisch“, es gewinnt personale Struktur und Wirklichkeit. Denn erst als sozial vernetztes Selbst kann die Person zum Ort von Sinn und Erfüllung werden. Der Artikel will die personal-dialogische Innenstruktur des Ich-Selbst beleuchten und die spezifischen Bedingungen und Möglichkeiten seiner sozialen Verankerung unter den Bedingungen der heutigen Gesellschaft.

SCHLÜSSELWÖRTER: Ich-Behauptung, Selbst-Bestimmtheit, Wir-Sein, Person, Innehalten

PERSONAL INCARNATION OF THE EGO IN THE SELF
From the ego to the self to the we

The ego stays an empty formal structure (transcendental ego of Kant) or an isolated egocentric monad, at best a narcissistic subject, as long as it doesn't become an ego-self. As a self, the ego so to speak becomes "flesh", it gains personal structure and reality. For, only as a socially interconnected self the person can become a location of meaning and fulfillment.

The article wants to illuminate the personal-dialogical internal structure of the ego-self and the specific circumstances and possibilities for its social embedment under the conditions of today's society.

KEYWORDS: ego-assertion, self-assertion, being we, person, pausing for a moment

Selbst-Bestimmtheit statt Ich-Behauptung

„Das Ich in der agilen Gesellschaft“ – so lautete der ursprüngliche Arbeitstitel des Internationalen GLE-Kongresses 2021. Dieser Titel erschien mir suboptimal und trieb mir in der ersten spontanen Reaktion philosophische Sorgenfalten auf die Stirn. Denn die Formulierung ist missverständlich, und zwar in dem Sinne, dass sie zu einer einseitigen und reduktionistischen Sicht auf den Menschen verleitet. Sie suggeriert, dass das Ich dasjenige ist, was den Menschen ausmacht und demzufolge die zentrale Rolle im Prozess der Gestaltung des In-der-Welt-Seins zu spielen hat. Um mit den Anforderungen der akzelerierenden Betriebsamkeit, Hektik und Fluktuation der globalisierten Welt zurechtzukommen, müsse der Mensch deshalb seine ganze Energie darauf verwenden, sich als *Ich* in dem unüberschaubaren gesellschaftlichen Hexenkessel zu behaupten. Doch die Perspektive, die mit der angeführten Titelformulierung implizit eingeschlagen wurde, setzt den Schwerpunkt falsch, und zwar insofern, als in ihr die personale Dimension des Problemzusammenhangs auf der Strecke bleibt. Sie setzt nicht beim ganzheitlichen Person-Sein, sondern lediglich beim Ich-Sein des Menschen an. Zu meiner Erleichterung wurde die Formulierung ein wenig entschärft – es hieß schließlich „Ich-Sein in einer agilen Gesellschaft“ – und oben-dreien in den Untertitel verbannt.

Doch die Grundproblematik bleibt bestehen und soll im Folgenden näher untersucht werden. Es ist ein subtiler, aber folgenschwerer Irrtum zu meinen, die eigentliche

Herausforderung in der vielfältig agilen Gesellschaft stelle die **Ich-Behauptung** dar und der einzelne Mensch müsse daher sein Hauptaugenmerk darauf richten, sich als Ich gegen Andere und deren Interessen durchzusetzen und seine eigenen Schäfchen ins Trockene zu bringen. Damit wird indirekt angenommen, dass das menschliche Dasein fundamentalontologisch vom Zustand der allgegenwärtigen „competition“ bzw. des ständigen Konkurrenzkampfes geprägt ist, dass also in der Gesellschaft analog zum berühmten „homo homini lupus“ (Thomas Hobbes) die Maxime „homo homini obtrectator“ herrscht. Betrachtet man diese Grundverfassung der Pluralität und des Wettbewerbs nicht bloß unter ökonomisch-machtpolitischen, sondern primär unter existentiell-axiologischen Gesichtspunkten, greift die Ich-Betonung zu kurz. Vielmehr, so meine These, muss die **Selbst-Behauptung** bzw. **Selbst-Bestimmtheit** als die grundlegende existentielle Herausforderung gesehen werden. Es geht für den Einzelnen als Person schließlich in erster Linie darum, in dem aufgewühlten Meer einer instabilen, volatilen, sich ständig verändernden Welt zu einem authentischen Selbst-Sein zu finden.

Unter diesen Existenzbedingungen den Schwerpunkt auf das Ich zu legen bzw. dezidiert beim Ich anzusetzen, erscheint auch deswegen als problematisch, weil das ich-bestimmte Handeln seinem Grundcharakter nach auf narzisstischen Erfolg oder ökonomischen Gewinn abzielt, nicht aber auf Erfüllung, wie es beim Streben nach einem authentischen Selbst-Sein der Fall ist. Denn das Ich des agitierenden Subjekts bewegt sich in seinem Ringen um

den richtigen Platz in der Gesellschaft hauptsächlich auf der Ebene der zweckrationalen Interaktion. Es ist primär auf die Vergrößerung der eigenen „Ich-Blase“ bedacht und verfolgt mehr oder weniger ohne Rücksicht auf den Anderen seinen eigenen Vorteil. Davon unterscheidet sich essenziell eine personal-existentielle Ausrichtung des menschlichen Lebens. Denn eine erfüllende menschliche Existenz gelingt letztlich nur unter dem Vorzeichen der Beziehung, also unter der Bedingung, dass der Mensch mit seiner Welt und mit dem Du in einem lebendigen Austausch steht. Mit Martin Buber gesprochen: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ (Buber 1994, 15) Lebendige Beziehung zu pflegen, fordert aber den Menschen als Person ein bzw. bedeutet, das eigene Person-Sein zu entfalten. Bei diesem Prozess spielt aber das Ich nicht die Hauptrolle oder die erste Geige.

Egologische Anthropozentrik in Neuzeit und Postmoderne

Obwohl Beziehung das Tor zu einer erfüllten Existenz ist, neigt der Mensch offensichtlich trotzdem dazu, das Ich in einer Weise in den Vordergrund zu rücken, die nicht auf Beziehung ausgerichtet ist, sondern auf die Stärkung und Absicherung der eigenen Machtposition. Doch solches Vorgehen ist im Grundzug mit Abgrenzung gegenüber dem Du verbunden. Die Tendenz zur einseitigen Konzentration auf das Ich hat einerseits eine lange Tradition und tiefe geistesgeschichtliche Wurzeln, wird andererseits heute aber auch von spezifischen gesellschaftlichen Bedingungen befeuert. Diese beiden initiatorischen Momente sollen kurz erhellt werden.

Als unmittelbarer geistesgeschichtlicher Auslöser und Nährboden der egologischen Subjektorientierung kann das Denken **René Descartes'** gelten, das seinerseits wiederum durch die Entfaltung des Persönlichkeitsideals der Renaissance vorbereitet wurde (Descartes 1996). Vor der negativen Hintergrundfolie des Elends und der Trostlosigkeit der Existenz vieler Menschen betonten Humanisten wie Giannozzo Manetti (1990) (*De dignitate et excellentia hominis*, 1452) oder Giovanni Pico della Mirandola (1990) (*De hominis dignitate*, 1494) die besondere Würde des menschlichen Individuums, die an der Größe, Charakterstärke und Erhabenheit der Persönlichkeit sichtbar wird. Die Renaissance versteht den Menschen letztlich als kleinen Gott, der sich selbst erschafft und sein kann, was er sein will. Damit trat in bisher nie dagewesener Weise das Ich als erkennendes und gestaltendes Subjekt in den

Fokus der Aufmerksamkeit. Descartes war es dann, der das „*ego cogitans*“ explizit im Zentrum der menschlichen Existenz und der Erkennbarkeit von Welt installierte. Vom denkenden Ich meinte er bekanntlich, es könne von seiner ontologischen Struktur her an sich als reiner Geist unabhängig von der materiellen Welt allein für sich bestehen. Denn insofern der Mensch sich selbst als Ich klar und deutlich als denkendes, nicht-ausgedehntes Wesen, seinen Körper dagegen ebenso deutlich als ein ausgedehntes, nicht-denkendes Wesen begreift, sei er sich auch gewiss, dass er von seinem Körper wahrhaft verschieden ist und ohne ihn existieren kann.¹ *Martin Heidegger* beklagt mit Blick auf Descartes zu Recht, dass das typisch neuzeitliche Seins- und Selbstverständnis zu einer fatalen Selbstermächtigung und Selbstintronisation des Menschen geführt hat. Im Horizont eines metaphysischen Begriffs der Gesamtwirklichkeit rückten der Mensch und seine vielfältigen Interessen in die „Mitte des Seienden“ (Heidegger 1976, 236). Insofern dieser der eigenen Vernunft die Rolle der Norm von Wahrheit und Wirklichkeit zuerkannte, machte er sich selbst zum Maß aller Dinge (Heidegger 1997, 61f) und im wahrsten Sinn des Wortes zum „*sub-iectum*“, also zum zugrundeliegenden Fundament der Vorstellbarkeit und Vergegenständlichung allen Seins. Eine Folge davon war der endgültige Durchbruch der Subjekt-Objekt-Spaltung und der neuzeitliche Anthropozentrismus. Letzterer zeigte sich nicht nur in der eben angedeuteten epistemischen Dimension der ich-bestimmten Lesart der Wirklichkeit, sondern auch in seine praktisch-moralischen Gestalt, das heißt, dass alle essenziellen Fragen des richtigen Umgangs in und mit der Welt „*ad hominem*“ gestellt und beantwortet wurden.

Fatalerweise hat man dabei übersehen, dass diese anthropozentrische-egologische Sicht der Wirklichkeit durch die Hintertür gleichzeitig eine Degeneration und Verinstrumentalisierung der Natur, aber auch des Menschen selbst nach sich zog, deren zerstörerisches Potenzial heute immer deutlicher sichtbar wird. Diese philosophisch gestützte, alle gesellschaftlichen Bereiche bestimmende Anthropozentrik oder – in anderen Worten – dieser egologisch gesteuerte, ungezähmte Wille zur Macht war nämlich auch der geistige Nährboden für viele der bekannten Krisen und Katastrophen des 20. Jahrhunderts, in denen die Würde des Menschen mit Füßen getreten wurde. Als Reaktion darauf wurden im Zuge des Aufkommens der postmodernen Philosophie auch die kritischen Stimmen lauter, die das quasi-allmächtige autonome Subjekt sowie die ordnende Macht der Vernunft in Frage stellten. Die darin bekundete grundlegende Skepsis machte sich

¹ Descartes sagt von sich als „*ego cogitans*“: „certum est me a corpore meo revera esse distinctum et absque illo posse existere.“ Descartes 1996, Med. VI, 9.

zunehmend mehr auch in der Lebensrealität bemerkbar. Viele Menschen erfasste eine Verunsicherung in ihrem Selbst-Sein und eine Art von Identitätskrise. Das Wegbrechen stützender Strukturen, Orientierung gebender Lebensprogramme, eingespielter Traditionen, moralischer Grundlinien und weitgehend anerkannter gesellschaftlicher Wertvorstellungen auf der einen Seite und die vermehrte Konfrontation mit theoretischen und praktischen Modellen aus anderen Kulturkreisen auf der anderen Seite führten dazu, dass die Last der Entscheidung darüber, was das Wichtige und Richtige im Leben ist, nun das Individuum allein auf seinen Schultern ruhen sah. Die bzw. der Einzelne wusste oft nicht mehr, wo ihr bzw. sein Platz in dieser komplexen Welt ist. Diese Krisenerfahrung für den Einzelnen wurde nicht unerheblich von den für die Postmoderne typisch gewordenen gesellschaftlichen Strukturen mit heraufbeschworen und verschärft, wie ein kurzer Blick auf deren Eckpunkte deutlich macht. Als elementares Kennzeichen postmoderner Öffentlichkeit muss die „radikale Pluralität“ genannt werden, welche sowohl die Mentalität als auch die Struktur des Lebens in den postmodernen Gesellschaften bestimmte. Damit einher ging die Nivellierung des Eigenen, welche nicht zuletzt durch die von der Globalisierung evozierten Konfrontation mit einer schier Unendlichkeit an gleichwertigen Lebensformen verschärft wurde. Schließlich goss auch das von der Postmoderne geweckte Bewusstsein der bloßen Funktionalität des Einzelnen im Getriebe von umfassenden Systemen und Strukturen noch Öl ins Feuer der Verunsicherung.

Diese äußeren Einflüsse und Bedingungen, die man als signifikant für die postmoderne Gesellschaft ansah, sind mutatis mutandis zweifelsohne auch heute in unserer spätmodernen Zeit noch weiter wirksam. Wenn nun zu dieser herausfordernden gesellschaftlichen Gesamtsituation noch belastende persönliche Momente wie etwa eine psychische Krise oder eine irgendwie pathologisch affizierte Persönlichkeit dazukommen, nimmt die Wahrscheinlichkeit bzw. Gefahr zu, dass eine dramatische Verschärfung der vielleicht bereits latent bestehenden Unsicherheit, Angst oder Selbstwertproblematik eintritt. Diese Problemlage wird auch in der psychotherapeutischen Praxis keine Seltenheit sein. Als Psychotherapeut:innen haben Sie vermutlich zahlreiche Klient:innen, die mit irgendeiner Form von Ich-Schwäche oder Selbstwertproblematik zu Ihnen kommen. Diese Menschen bedürfen, insbesondere wenn eine depressive Erkrankung oder eine ängstliche Persönlichkeitsstruktur den Hintergrund bildet, ganz gewiss einer Stärkung des Ichs. Sie sollen fähig werden, zu erkennen, was ihre Bedürfnisse und berechtigten Ansprüche sind, und lernen, für diese auch

mutig einzutreten. In Bezug auf diese Problemlage darf nicht übersehen werden, dass die tiefe Unsicherheit im Selbstwert oft auch unter der Tarnkappe der übertriebenen Selbstsicherheit und eines hypertrophen Selbstbewusstseins auftritt. Diese gelten als Symptome einer narzisstischen Persönlichkeit. Nicht zufällig hat man daher den Narzissmus als Signatur der Postmoderne bezeichnet (Lasch 1995; Bauer 2001/2002; Zima 2000; Haller 2013), weil die von ihr geprägten gesellschaftlichen Strukturen, wie wir sahen, die Tendenz zu einer narzisstischen Ego-Manie evozierten. Die heutige Social-Media-Kultur fördert meiner Einschätzung nach allerdings diese problematische Neigung noch zusätzlich. Insofern hat diese sozio-kulturelle Diagnose auch in der Spätmoderne nichts an Aktualität verloren.

Vom Ich-Sein zum Ich-Selbst-Sein

Die soeben skizzierte Entwicklung stellt den einzelnen Menschen und im Besonderen auch die Psychotherapeutin bzw. den Psychotherapeuten vor die Frage, wie ich mit diesen Phänomenen richtig umgehen kann und soll? Diesbezüglich die adäquate Verhaltensweise zu finden, ist nicht einfach. Vom Einzelnen sind nicht nur Empathie und wertschätzender Umgang, sondern auch die Gabe der Unterscheidung, nüchterne Einschätzung und eine gesunde Portion Mut gefordert. Letztere sind deshalb wichtig, weil die Psychotherapie angesichts der postmodern-narzisstisch geprägten Gesellschaft meiner Wahrnehmung nach durchaus Gefahr läuft, zu einseitig das Augenmerk und die Sorge **auf das Ich statt das Selbst-Sein** der verunsicherten Menschen zu legen und letztere demzufolge – verzeihen Sie die starke Metapher – zu kleinen Ego-Monstern heranzuzüchten. Es fehlt bisweilen der Mut, im Rahmen der Psychotherapie die Perspektive auch auf die soziale Dimension, die Verantwortung und die Rücksichtnahme auf Andere zu richten. Außerdem muss auch zukunftsorientiert festgehalten werden, dass es nicht wenige Psychotherapeut:innen gibt, deren Sprache, Auftreten und Umgangsformen den Eindruck vermitteln, dass sie auch selbst von einer narzisstischen Ego-Phobie angetrieben sind – selbstverständlich professionell verkleidet unter dem Deckmantel einer existentiellen Selbstbestimmtheit. Um in dieser Frage eine zielführende Antwort zu finden, erscheint es unerlässlich, Ich-Stärke von Selbst-Sein und **Ich-Behauptung** von **Selbst-Bestimmtheit** zu unterscheiden. Die Erfahrung zeigt, dass es zum Wesen des Menschen gehört, von einer tiefen Sehnsucht nach einem authentischen Selbst-Sein beseelt zu sein. Viele versuchen allerdings, diese Sehnsucht mit einer verstärkten Anstren-

gung um die Ich-Behauptung zu stillen. Sie verwechseln Selbst-Bestimmung mit Ich-Bestimmtheit. Doch das ist fürwahr nicht dasselbe. Vielmehr besteht ein zwar nur subtil anmutender, dennoch aber fundamentaler, nachhaltiger Unterschied zwischen Ich- und Selbst-Bestimmung ähnlich dem zwischen **Ich-Sein** und Selbst-Sein.

Das Ich-Sein des Menschen ist zum einen durch eine ursprüngliche Einheit des Selbstbewusstseins bedingt, die nach Kant transzendentalen Charakter hat. Alle Handlungen, Empfindungen, Gefühlsregungen und Gedanken sind von dem ursprünglichen unreflektierten „Wissen“ begleitet, dass es sich dabei um meine Gedanken etc. handelt, dass ich es bin, der dies nun erlebt. Die vielfältigen Vorstellungen würden insgesamt nicht „*meine Vorstellungen sein, wenn sie nicht insgesamt zu einem Selbstbewusstsein gehörten*“ (Kant 1998, B 132). Zum anderen erscheint das Ich – auf empirisch-psychologischer Ebene – als die willensbildende, aktiv agierende und gestaltende Kraft des Menschen in seinem In-der-Welt-Sein (Kolbe 2019). Das Entscheidende für unseren Kontext liegt nun darin, dass dieses Ich nicht cartesianisch-subjektivistisch als Ich-Substanz aufgefasst wird, die rein monologisch agiert, das heißt, sich gebärdet als ein egologisches Zentrum des rationalen, technischen Zugriffs auf die Umwelt, zu der alles zählt, was Nicht-Ich ist, sei es Natürliches, Künstliches oder Menschliches. Einem derartigen Ich-Sein bleibt die soziale und dialogische Ebene ebenso wie die Leiblichkeit, somit also die personale Dimension der menschlichen Existenz verschlossen. Der derart egologische Mensch verfängt sich in der Ich-Einsamkeit (Ebner 2009, 110f). Diese könnte man beschreiben als Zustand der reinen Ich-Bezogenheit und gleichzeitigen Ich-Bestimmtheit. Alles, was dem Menschen begegnet und widerfährt, was er erlebt oder wahrnimmt, was er plant oder tut, geschieht allein aus dem Blickwinkel des eigenen Ich, wird ausschließlich von seinen Interessen und Gefühlen bestimmt. Er versteht es, mehr oder minder ohne Rücksicht auf Andere seine eigenen Interessen zu verfolgen, Andere für seine Zwecke einzuspannen oder auszunützen und sich im Spiegel des eigenen Erfolgs zu sonnen. Bildlich ausgedrückt: Die dominierende Perspektive des Ich-bestimmten Menschen ist die Omphaloskopie und sein Umgangsstil ist der einer durch die Welt fahrenden Ich-Dampfwalze. Das Fatale dabei ist die Tatsache, dass der Mensch im Kokon des Ich-Netzes erfahrungsgemäß letztlich weder Glück noch Sinn noch Erfüllung findet.

Um diesem sinnleeren, egozentrischen Kerker zu entkommen, muss das Ich sein **Selbst-Sein** entfalten und im Zuge dessen zu einem **Ich-Selbst**, das heißt zur Selbstaussage eines leibhaftigen, dialogischen Ich bzw. zur

Vollzugsinstanz des Menschen als Person werden (Bauer 2020b). Die Dimension des Selbst bricht die pure Egozentrik auf und bindet das Ich personal-dialogisch in die Welt des Du ein. Das personal-existentielle „Du“ erfährt und eröffnet sich dem Menschen in der Begegnung mit anderen Personen, in der Offenheit für das Transzendente sowie im sein-lassenden, achtsam „hörenden“ Umgang mit Naturphänomenen. Darüber hinaus begegnet dem Ich das Du auch in spezieller Weise im eigenen Inneren in der Gestalt des Gewissens. Auch das dankbare Erahnen eines transzendenten geheimnisvollen Ursprungs der eigenen Existenz könnte sich einstellen. **Ich-Selbst-Sein** impliziert also In-Beziehung-Sein. Das Selbst-Sein fundiert in seiner elementaren Form in einer ursprünglichen Selbst-Vertrautheit, einem prä-reflexiven leiblichen Bei-sich-Sein des Menschen, und entfaltet sich im Laufe des Lebens in der Erfahrung des je neuen Angesprochen-Seins vom Du und in der darin erlebten Anforderung, dazu in Freiheit und Verantwortung in Wort und Tat Stellung zu nehmen. Damit seine Antwort verantwortlich und authentisch ist, muss diese einerseits von Achtsamkeit auf das äußere Du und andererseits von der Abstimmung mit dem eigenen Gewissen geleitet sein. Unter diesen Voraussetzungen kann man das **Selbst** als die konkrete Ausdrucksgestalt eines authentischen und verantwortungsvollen Existenzvollzugs des Menschen als Person verstehen.

Innehalten, Besonnenheit und hörendes Warten

Der Prozess des Selbst-Werdens fordert den ganzen Menschen und ist eine lebenslange Aufgabe, die in der gegenwärtigen hektisch-agilen, veräußerlichten Gesellschaft einer besonderen Aufmerksamkeit bedarf. Denn dessen zentrale Momente zu vollziehen, nämlich in Ruhe auf das Sich-Zeigende zu warten, auf den Anspruch achtsam zu hören und das Wahrgenommene mit dem eigenen Gewissen abzustimmen, ist eine Kunst, die in unserer schnelllebigen, von Informationen überfüllten und histrionisch und narzisstisch aufgeschreckten Gesellschaft viele Menschen verlernt zu haben scheinen. Diese das Selbst formenden Schritte im Existenzvollzug nicht zu übergehen, sondern immer wieder konkret umzusetzen, braucht in den erwähnten Rahmenbedingungen unter anderem vor allem Mut zum **Innehalten** und die Fähigkeit zu **Besonnenheit** und **hörendem Warten**. Innezuhalten ist notwendig, um Nähe zu sich und zum tieferen Sinn des erlebten Geschehens zu gewinnen. Wer dieses Innehalten vernachlässigt, trifft allzu leicht die verkehrten Entscheidungen und vergeudet auf lange Sicht viel Kraft

und Energie. Mit dem Innehalten eng verbunden, in gewissem Sinn sogar dessen Frucht, ist die Besonnenheit (σωφροσύνη). Gerade diese heute weithin vergessene Tugend tut im Horizont eines von Agilität geprägten Lebensstils not (Bauer 2020a). Platon zählt die Besonnenheit bzw. Sophrosyne zu den vier Kardinaltugenden, also zu jenen Haltungen, die für ein harmonisches Innen- und Zusammenleben des Menschen grundlegend sind. Besonnenheit meint hier nicht kühle Intellektualität (mit ihrem Zug zur berechnenden Schlauheit) und auch nicht stoische Apathie (mit ihrer Neigung zu passiver Tatenlosigkeit oder interesseloser Bequemlichkeit), wie sie bisweilen verstanden wird. Besonnenheit meint ihrem tieferen Sinn nach vielmehr das überlegte Tun des Seinigen mit Blick auf das Gute (Platon 1990, 161b–163e). Besonnen handelt also jener Mensch, der aus Einsicht in die Wirkung des eigenen Verhaltens sich für das in der Situation Bestmögliche entscheidet und es mit Umsicht und Verantwortung auch tut. Dies wiederum setzt voraus, dass er innehält und sich auf das Wesentliche besinnt.

Diese Zusammenhänge machen deutlich, dass ein wesentlicher Differenzpunkt zwischen dem Ich-bestimmten und dem Selbst-bestimmten Existenzmodus in der angeeigneten oder nicht vorhandenen Kompetenz, warten, hören und sein-lassen zu können, liegt. Heidegger arbeitet diese existentielle Haltung in verschiedenen Schriften nach der Kehre heraus (Heidegger 1995; 1998). Die Gräuel des Zweiten Weltkriegs unmittelbar vor Augen, vertritt er die Überzeugung, dass die Verwüstungen nicht dadurch behoben werden können, dass man sich in alte „erdachte“ metaphysische Konzepte von Menschsein flüchtet, aber auch nicht dadurch, dass man sich in ein hektisch konstruiertes Zukunftsmodell stürzt (Heidegger 1998, 45). Am ehesten erschließt eine radikale Offenheit des Wartens und Sein-Lassens dem Menschen die Chance, dem Heilen den Weg zu bahnen und selbst in sein eigenes Wesen – man könnte auch sagen – in sein authentisches Selbst-Sein zu finden. In den sogenannten *Feldweg-Gesprächen* (1944/45) lässt Heidegger in einem fiktiven Abendgespräch in einem Kriegsgefangenenlager in diesem Sinn den Jüngeren sagen: „Was anders könnte das Heilende sein als Jenes, was unser Wesen warten läßt. Im Warten wird das Menschenwesen gesammelt in die Achtsamkeit auf das, wohin es gehört, ohne sich doch dorthin wegzuheben und sich darin aufzulösen.“ (Heidegger 1995, 226) Im geduldigen, achtsamen Warten öffnet sich der Wartende für das Unbestimmte und verlässt sich selbst. Und doch ist dies nach Heidegger der beste Weg für die Menschen, um mehr und mehr der bzw. die zu werden, die sie eigentlich und in gewissem Maß bereits sind. Im Letzten wird sich das Wartend-Sein als das ei-

gentlich menschliche Wesen herausstellen. „Das Warten ist ein Steg, der unseren Gang trägt, auf dem wir werden, die wir sind, ohne sie schon zu sein: die Wartenden.“ (Heidegger 1995, 227) Dieses Warten in Reinkultur ist für den neuzeitlichen Menschen fast eine Überforderung, da er so sehr auf das Machen getrimmt ist, statt sich dem Kommenden zu überlassen. „Das reine Warten wäre also, wenn es einer der Menschen vermöchte, wie das Echo des reinen Kommens.“ (Heidegger 1995, 227) Das Kommen selbst umschreibt demnach den Grundcharakter des Seins, das im Menschen sein lichtendes Da finden will. Insofern ist das Wartenkönnen keineswegs passives Desinteresse, sondern eine aktive Haltung, die „alles Leisten und dessen Erfolge [übertrifft]“ (Heidegger 1995, 227).

Personale Inkarnation: Ich-Sein – Selbst-Sein – Wir-Sein

Lassen Sie mich in einem abschließenden Gedankenschritt das bisherige Ergebnis all dieser Überlegungen zusammenfassen und einige wichtige philosophische Konsequenzen daraus ziehen. Es wurde versucht zu zeigen, dass ein erfülltes, verantwortliches Menschsein die Voraussetzung hat, vom bloß agierenden Ich zum authentischen Selbst-Sein bzw. Ich-Selbst-Sein vorzudringen. Erst wenn dieser Schritt vollzogen ist, kann der Mensch sein Wesen als Person und sein grundlegendes In-Beziehung-Sein verwirklichen. Gegenüber einem bloß rational kalkulierenden, berechnenden, oftmals andere und anderes instrumentalisierenden, subjektivistisch agierenden Ich gewinnt auf diesem Weg das Ich des Menschen personale Qualität und existentielle Fülle. Metaphorisch gesprochen könnte man sagen: Das um sich kreisende abgehobene Ich wird „Fleisch“, es bildet leibhaftige, soziale und personale – mithin genuin menschliche – Strukturen aus. Im Modus des personalen Selbst-Seins öffnet sich sowohl die weite und oft überraschende Welt des eigenen Inneren als auch die bereichernde wie auch fordernde Vielfalt der sozialen Dimension des Menschseins. Demzufolge gewinnt der Mensch auf dieser Ebene einen vertieften Blick für die Probleme der Welt, in der er lebt, ein Gespür für die Situation des Anderen und vermutlich auch die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. Sein Denken und Leben öffnet sich für die **Dimension des „Wir“**. Anders formuliert: Weitert sich das bloße Ich-Bestimmtheit zu einer personalen Selbst-Bestimmtheit, entsteht infolge der dialogischen Einbeziehung der vielfältigen Du-Welt auch so etwas wie eine „Wir-Bestimmtheit“. Letztere will natürlich keinem universalistisch bestimmten Konformismus das Wort reden. Dieser würde

authentisches Selbst-Sein erst recht unterminieren. Wir-Bestimmtheit meint vielmehr die an Besonnenheit, Solidarität und Gerechtigkeit Maß nehmende Anteilnahme am Geschick der Mit-Welt. Diesen Gedanken also nochmals kurz auf den Punkt gebracht: Im Selbst-Sein vollzieht sich die personale Inkarnation des Ich-Seins und dessen Öffnung auf das Wir-Sein.

Auch Martin Heidegger (1979) hat in seiner Daseinsanalyse in *Sein und Zeit* (1927) diese Gefahr einer egozentrischen Auslegung des Selbst-Seins erkannt. Wohl streicht er nachdrücklich das Je-Selbst-Sein als Bedingung eines *eigentlichen* Existenzvollzugs hervor, beklagt aber andererseits zunehmend mehr die Anthropozentrik im Sinne der Ego-Zentrik. Diese Kritik wird vor allem zu einem Kernanliegen seiner Philosophie nach der Kehre. In seiner Vorlesung über „Schelling: Vom Wesen der menschlichen Freiheit (1809)“ aus dem Jahre 1936 heißt es in diesem Sinne: „Ist nicht der Mensch solcher Art seiend, daß er, je ursprünglicher er selbst ist, er gerade nicht nur und nicht zuerst er selbst ist?“ (Heidegger 1988, 284) Um die Argumentation der vorgelegten These nachvollziehen zu können, ist es hilfreich, deren anthropologische Voraussetzung mit in den Blick zu nehmen, nämlich das ganzheitliche Verständnis der Person (Bauer 2021): **Person** meint – und das ist in diesem Zusammenhang von entscheidender Bedeutung – weder ein bloßes Epiphänomen physiologischer Substrate, noch ein rational-imperialistisch agierendes *ego cogitans* cartesianischen Zuschnitts, noch irgendein „Etwas im Menschen“, sei es das Freie oder das Gewissen oder ein rein geistiger Homunkulus, sondern den Menschen in seiner lebendigen Ganzheit aufgrund seines spezifischen *modus existendi*, der neben anderen Aspekten wesentlich von Weltoffenheit, Freiheit, Leiblichkeit, Selbstdistanzierungs- und Selbsttranszendierungs-Kompetenz, interpersonaler Interaktion und Gewissen geprägt ist. Eben dieser spezifische Existenzmodus des Menschen als Person erweist sich als die ontologische Bedingung der Möglichkeit für das authentische und dialogische Ich-Selbst-Sein.

Literatur

- Bauer E J (2001/2002) Narzissmus als Signatur der postmodernen Gesellschaft. Salzburger Jahrbuch für Philosophie 46/47, 163–192
- Bauer E J (2020a) Freiheit als in Besonnenheit gelebte Verantwortung. Ein multidimensional bedingter Raum des Dialogs. In: Rausch B & Varga S (Hg) Christlich-soziale Signaturen. Grundlagen einer politischen Debatte. Wien: Verlag noir, 361–379
- Bauer E J (2020b) Vom egologischen Ich-Sein zum authentischen Selbst-Sein. Salzburger Jahrbuch für Philosophie 65, 45–62
- Bauer E J (2021) Ich – Person – Gewissen. Dargestellt am Phänomen der inneren Zwiesprache. Existenzanalyse 38, 1, 102–109

- Buber M (1994) Ich und Du. In: Ders., Das dialogische Prinzip. Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft, 5–136
- Descartes R (1996) Meditationen über die Grundlagen der Philosophie / Meditationes de prima philosophia. In: Ders., Philosophische Schriften in einem Band. Mit einer Einführung v. Specht R u. „Descartes‘ Wahrheitsbegriff“ v. Cassirer E. Hamburg: Meiner
- Ebner F (2009) Das Wort und die geistigen Realitäten. Pneumatologische Fragmente. Hg. v. Hörmann R. (Gesammelte Werke. Hg. v. Schmidinger H & Methlagl W). Wien-Berlin: Lit-Verlag
- Haller R (2013) Die Narzissmusfalle. Anleitung zur Menschen- und Selbsterkenntnis. Salzburg: Ecowin
- Heidegger M (1976) Platons Lehre von der Wahrheit (1931/32, 1940). In: Ders., Wegmarken (GA, Bd. 9). Frankfurt am Main: Klostermann, 203–238
- Heidegger M (1979) Sein und Zeit (1927). Tübingen: Niemeyer
- Heidegger M (1988) Schelling: Vom Wesen der menschlichen Freiheit (1809). Freiburger Vorlesung Sommersemester 1936. Hg. v. Schübler I (GA, Bd. 42). Frankfurt am Main: Klostermann
- Heidegger M (1995) Feldweg-Gespräche (1944/45) (GA, Bd. 77). Frankfurt am Main: Klostermann
- Heidegger M (1997) Nietzsche II (GA, Bd. 6.2). Frankfurt am Main: Klostermann
- Heidegger M (1998) Die Geschichte des Seyns (GA, Bd. 69). Frankfurt am Main: Klostermann
- Kant I (1998) Kritik der reinen Vernunft (Werke in sechs Bänden, Bd. 2) Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft
- Kolbe C (2019) Person – Ich – Selbst. Klärungen sowie existenzanalytische Anmerkungen zur Ich-Struktur. Existenzanalyse 36, 2, 4–11
- Lasch C (1995) Das Zeitalter des Narzißmus (dt.: The culture of narcissism). Aus dem Amerik. übers. v. Burmunt G., mit dem Nachwort d. Autors zur amerik. Paperback-Ausgabe. Hamburg: Hoffmann und Campe
- Manetti G (1990) Über die Würde und Erhabenheit des Menschen (De dignitate et excellentia hominis). Übersetzt v. Leppin H., hg. u. eingeleitet v. Buck A (Philosophische Bibliothek 426). Hamburg: Meiner
- Mirandola G P della (1990) Über die Würde des Menschen (De hominis dignitate). Lateinisch–Deutsch. Hamburg: Meiner
- Platon (1990) Charmides. In: Ders., Ion, Hippias II, Protagoras et al., Bearbeitet von Hofmann H (Werke in acht Bänden. Griechisch-deutsch. Hg. v. Eigler G, Bd. 1). Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft, 287–349
- Zima P V (2000) Theorie des Subjekts. Subjektivität und Identität zwischen Moderne und Postmoderne. Tübingen [u.a.]: Francke

Anschrift des Verfassers:

UNIV.-PROF. MMAG. DR. EMMANUEL BAUER
 Franziskanergasse 1/IV
 A–5020 Salzburg
 emmanuel.bauer@plus.ac.at

DARF ICH SO SEIN, WIE ICH BIN?

Die personalen Herausforderungen für jeden von uns
in der modernen Demokratie

CRISTINA BACHER-RIEGER

Unsere liberale Demokratie gründet auf dem Prinzip der Freiheit und Verantwortung ihrer Bürger; der Staat soll bloß den schützenden Rahmen für deren Entfaltung bieten. Viele Menschen fühlen sich heute jedoch dadurch überfordert, nicht gesehen und überrollt. Eine Entfremdung zwischen Individuen, Gesellschaft und Politik ist spürbar.

Anhand namhafter Denker der letzten hundert Jahre lade ich den Leser zur personalen Konfrontation mit verschiedenen Betrachtungsweisen zu diesem Thema allgemein und konkret im aktuellen Kontext der Herausforderungen durch die Corona-Pandemie ein. Schließlich stelle ich die These auf, dass die Existenzanalyse – im dialogischen Austausch mit sich und der Welt – gerade hier einen gesellschaftlich-politisch relevanten Beitrag leisten kann.

SCHLÜSSELWÖRTER: Soziales Selbstbewusstsein, Eigenverantwortung, Transzendenz, Freiheit, dialogischer Austausch, Gewissen, So-sein-Dürfen

AM I ALLOWED TO BE THE WAY I AM?

Personal challenges for each of us in modern democracy

Our liberal democracy is based on the principle of freedom and responsibility of its citizens; the state should only offer the protective framework for their development. However, many people today feel overwhelmed and not seen. Alienation between individuals, society and politics can be felt.

On the basis of well-known thinkers from the last hundred years, I invite the reader to a personal confrontation with different perspectives on this topic in general and specially in the current context of the challenges posed by the corona pandemic. Finally, I propose the thesis that Existential Analysis, in dialogical exchange with itself and the world – especially here – can make a socially and politically relevant contribution.

KEYWORDS: Social self-confidence, personal responsibility, transcendence, freedom, dialogical exchange, conscience, 'being-allowed-to-be'

Einleitung

Darf ich so sein, wie ich bin? Mein Beitrag basiert auf der Überzeugung, dass die globalen Entwicklungen in unserer Welt, sei es aktuell die Corona-Pandemie oder – wohl noch langfristiger und tiefgreifender – die Klimakrise, unsere individuelle Stellungnahme herausfordern und sich die Frage der Berechtigung unseres ganz persönlichen Dürfens im gesellschaftlichen Kontext heute in besonders hohem Maße stellt. Die Notwendigkeit und die Schwierigkeit sein zu dürfen, wie man ist, ist noch brisanter geworden. Der Umgang damit, was jeder für richtig hält, was jeder einzelne für sich zu ‚dürfen‘ meint, spaltet zunehmend unsere Gesellschaft.

Ich halte es heute mehr denn je, auch und gerade gesellschaftspolitisch, für ganz besonders schwierig, dass jeder Einzelne von uns ganz genau auf sich schaut, wer und wie er ist, was er jetzt gerade kann und mag, will und tut – und dabei auch darauf achtet und nicht vergisst, sich zu fragen: Darf ich?

‚Dürfen‘ drückt einerseits eine Erlaubnis aus, eine Berechtigung etwas zu tun, und gleichzeitig steckt darin ein Wunsch, eine Bitte, eine Aufforderung. Es bedarf dafür immer auch einer Antwort, einer Erlaubnis, gar einer Aufforderung aus der Welt da draußen sowie oft ebenso aus unserem Inneren. Darf ich, soll ich oder sollte ich ei-

gentlich? Gerade damit sind wir doch zurzeit überfordert, und diese Überforderung finde ich wirklich gefährlich.

Voraussetzungen für totalitäre gesellschaftliche Entwicklungen

Um die Gefahr dieser Überforderung zu verdeutlichen, möchte ich zunächst auf einige Gedanken von Manès Sperber eingehen, einem jüdischen österreichisch-französischen Schriftsteller und Individualpsychologen, der übrigens, so wie Viktor Frankl, Schüler und ‚Verstoßener‘ Alfred Adlers war. Er spricht von einem bitteren Geschmack von Hoffnung, und „der bittere Geschmack dieser Hoffnung entspricht einer Gegenwart, die die Last des Lebens besonders drückend macht“ (Sperber 1975, 21), wo doch gerade dieses unser Leben „die Voraussetzung von Wert und Würde, von Sinn und Erfüllung ist“ (ebd. 29).

Eine „Gegenwart, die die Last des Lebens besonders drückend macht“ (ebd. 21): Könnte das nicht recht treffend eine Stimmung beschreiben, die uns in dieser Zeit oft bestimmt? Manès Sperber beruft sich hier auf die Umstände im Jahre 1938 – also noch vor Ausbruch des Zweiten Weltkrieges, als er sein Buch „Zur Analyse der Tyrannis“ (1975) verfasste. In diesem Werk hinterfragt er mit bemerkenswerter Vorahnung die Voraussetzungen, die damals die Ausbreitung von Tyrannei und Totalitaris-

mus ermöglicht haben und die meines Erachtens auch in der Gegenwart aufzuspüren sind. In der Beschreibung des Tyrannen lassen sich unter anderem frappierende Parallelen zu Donald Trump finden, speziell bei der Analyse der psychischen, individuellen Merkmale des Machtgierigen. Der Tyrann wolle, wie der Psychotiker, seine Wirklichkeit des Scheins den anderen aufzwingen, bloß dass er im Unterschied zu diesem nicht in der Psychiatrie isoliert wird, sondern das Glück hat, dass sein Verhalten mit bestimmten Entwicklungslinien der Gesellschaft zusammenfällt (ebd. 47).

In unserem Kontext möchte ich genau auf diese bestimmten Entwicklungslinien in der Gesellschaft näher eingehen, vielleicht eben in ihrer mahnenden, aufrüttelnden Wirkung für uns heute.

Manès Sperber erinnert uns daran, dass jeder Einzelne in der Masse gefragt ist. Totalitäre Regime können nicht ohne die Zustimmung wenigstens eines Teiles der Bevölkerung entstehen. Er fragt sich, wie es sein kann, wie es überhaupt dazu kommen kann, dass sich jemand nach einer starken Hand sehne, die über ihn walten solle, dass man sich danach sehnen könne, die eigene Freiheit an jemanden abzugeben. Wie kann die Sehnsucht nach einer Gewalt entstehen, die man im eigenen, persönlichen Leben ablehnen würde? Warum kann es so weit kommen, dass jemand „den Stock, der ihn schlagen soll, als Wunderstab anbetet“ (ebd. 51)?

Sperber erkennt dafür damals vier wesentliche Gründe, die man meines Erachtens auch heute durchaus ins Treffen führen kann: Defizit an Lebensfreude; schwer erfüllbare Geltungsansprüche; Sehnsucht, aus dem Alltag auszubrechen; Schwierigkeiten, die Vorgänge in der Welt zu erkennen, geschweige denn zu verstehen.

Manchen Menschen erscheint es wohl in solchen Situationen leichter, sich im Kampf gegen den fürchterlichsten Teufel zu wissen als sich den Erlebnissen ihres persönlichen Alltags zu stellen, die zwar in ihrer Macht lägen, ihnen jedoch zu kompliziert erschienen. Daher die „Hingabe“ an eine starke Hand, die ihnen „die komplizierte Welt auf einige simple, greifbare Urgründe des Bösen und des Guten zurückführt“ (ebd. 57), ihnen ein trügerisches Gefühl von Wert vermittelt und ihren – im Frust gestauten – Hass legitimiert.

Appell an ein kritisches soziales Selbstbewusstsein

Sperber appelliert daher an jeden Einzelnen von uns, die Masse nicht zu schnell als dumm zu verurteilen, sondern

auf unser eigenes Verhalten zu schauen, uns einzugestehen, dass jeder von uns in schwierigen Situationen über sich hinauswachsen kann, aber auch unter sein eigenes Niveau zu fallen vermag und dann ein Wunder erwartet, mit dem jedoch die eigenen Schwierigkeiten nicht überwunden werden. Um in schwierigen Situationen über sich hinauszuwachsen, braucht man für Sperber „erhöhten Mut und vertieftes kritisches Bewusstsein“ (ebd. 59). „Ein brauchbares soziales Selbstbewusstsein des Einzelnen, ist es für ein ganzes Volk charakteristisch, stellt ein starkes Abwehrmittel gegen den Zauber des Demagogen und gegen die Tyrannis dar. Je mehr einer handelt und verändert, umso weniger braucht er Wunder.“ (ebd. 61) Sperber fordert ein kritisches soziales Selbstbewusstsein ein als starkes Abwehrmittel gegen „den Zauber von Demagogie“, wie wir ihn heute in Form von plattem Populismus bzw. in Form von Anheimfallen an heimtückische Verschwörungsgedanken erleben: Mangelt es daran, stellt das für ihn in Zeiten einer schweren Krise, die den Übergang von einer Entwicklungsphase oder gar Epoche in eine neue anzeigt – wie er ihn damals erlebte und wohl wir heute auch –, eine große Gefahr für die Gesellschaft dar (ebd. 63).

Einschränkungen

Meines Erachtens erleben wir heute im Grunde genommen eine ähnliche Situation, insofern als viele Fundamente unseres persönlichen Alltags, die wir bisher als garantiert genommen haben, ins Wanken geraten sind. Die Klimakrise und die Corona-Pandemie verlangen uns Einschränkungen und Veränderungen ab, die wir in unserer neoliberalen Welt in diesem Ausmaß nicht gewohnt und hinzunehmen bereit waren.

Seit Jahren werden wir vor den Folgen der Klimakrise gewarnt und nicht zuletzt seit ‚Fridays For Future‘ setzen sich weltweit auch junge Menschen für den Klimaschutz ein. Allmählich werden international diesbezüglich ehrgeizigere Ziele gesetzt. Das Problem liegt jedoch nun in den Bemühungen, diese Ziele mit der nötigen Konsequenz in unseren Alltag zu integrieren.

Darüber hinaus wurden wir seit dem 11. März 2020, als die WHO das Corona-Virus zur weltweiten Pandemie erklärte, in der westlichen Welt erstmals seit dem Zweiten Weltkrieg mit Maßnahmen konfrontiert, die unsere persönliche Freiheit in einem Ausmaß einschränken, wie die meisten von uns es noch nie erlebt haben. Nicht von ungefähr sprach Angela Merkel, als sie im April 2020 ihre erste Regierungserklärung zur Corona-Pandemie abgab, von einer „demokratischen Zumutung; denn sie schränkt

genau das ein, was unsere existenziellen Rechte und Bedürfnisse sind“ (Merkel 23.4.2020).

Widerstand

Oder handelt es sich um eine gefährliche Unterwanderung unserer individuellen Freiheit? Großes Aufsehen machte in den Medien die Aussage des italienischen Starphilosophen Giorgio Agamben, der die ersten Notstandsmaßnahmen in Italien zu Beginn des Corona-Ausbruchs im Februar des vorigen Jahres für „hektisch, irrational und völlig unbegründet“ (Agamben 28.2.2020) hielt. „Warum bemühen sie die Medien und Behörden darum, ein Klima der Panik zu verbreiten, womit sie einen echten Ausnahmezustand auslösen?“ (ebd.) Seiner Überzeugung nach erfolgte dies ausschließlich wegen des Anliegens der Machthabenden, den Ausnahmezustand als normales Regierungsparadigma zu nutzen: „Man könnte fast sagen, dass nachdem der Terrorismus als Rechtfertigung für außerordentliche Maßnahmen ausgedient hat, die Erfindung einer Epidemie den idealen Vorwand dafür liefern könnte, solche Maßnahmen unbegrenzt auszuweiten.“ (ebd.) Dass die Pandemie eine Erfindung sei, nahm Agamben bald zurück. Von seiner politischen Sorge der immanenten Gefahr eines Ausnahmezustandes, wie er ihn in seinem bekannten Werk „Homo sacer“ (1995) darlegt, der einen totalitären Zugriff auf jeden Einzelnen, selbst innerhalb von Demokratien ermögliche, rückt er jedoch weiterhin nicht ab. Unter Corona-Bedingungen würden zum ersten Mal vorgeblich demokratische Staaten dem ‚nackten Leben‘ explizit einen hohen existenziellen Wert zuweisen. „Das nackte Leben – und die Angst, es zu verlieren – ist nicht etwas, was die Menschen verbindet, sondern was sie trennt und blind macht. [...] Dabei scheinen sie nicht zu bemerken, dass sich ihr Leben auf eine rein biologische Funktion reduziert hat und nicht nur jeder sozialen oder politischen, sondern auch menschlichen oder affektiven Dimension verlustig gegangen ist. Eine Gesellschaft, die im ständigen Ausnahmezustand lebt, kann keine freie Gesellschaft sein.“ (Agamben 19.3.2020) So hält er auch in seinem vor kurzem erschienenen Buch mit dem programmatischen Titel „An welchem Punkt stehen wir? Die Epidemie als Politik“ (2021) fest, dass die absolut gesetzte Erhaltung des – biologischen – Lebens undemokratische Übergriffe der politischen Macht rechtfertige. Die Gesellschaft sei von einer ‚Gesundheitsreligion‘ durchdrungen, plötzlich sei ‚Gesundheit zur Pflicht‘ geworden. Durch die von Corona geschürte Furcht vor dem eigenen Tod wäre der Einzelne zu jeder Art von Verzicht motivierbar.

Der slowenische Philosoph und Psychoanalytiker Slavoj Žižek sieht es anders und kontert: „Warum sollte staatliche Macht daran interessiert sein, eine derartige Panik zu fördern, die mit Misstrauen gegenüber der Staatsmacht einhergeht und zudem die reibungslose Reproduktion des Kapitals stört?“ (Žižek 14.3.2020) Er vertritt die Meinung, dass die Coronavirus-Pandemie die staatlichen Maßnahmen zur Kontrolle und Lenkung der Menschen – wie sie in einer demokratischen Gesellschaft des Westens bisher undenkbar waren – nicht nur rechtfertige, sondern die Menschen vielmehr die Staatsmacht zu Recht zur Verantwortung ziehen: „Ihr habt die Macht, jetzt zeigt, was ihr könnt! Die Herausforderung für Europa besteht darin, zu beweisen, dass das, was China gemacht hat, auf transparentere und demokratischere Art zu schaffen ist.“ (ebd. 4) Er ist allerdings auch davon überzeugt, dass sich unser Zusammenleben fundamental verändern wird. „Das Leben wird, selbst wenn es am Ende wieder zur Normalität zurückkehrt, auf andere Weise normal sein, als wir es vor dem Ausbruch gewohnt waren. Dinge, die wir für gewöhnlich als Teil unseres Alltags erlebt haben, werden nicht mehr als normal gelten; wir werden gelernt haben, ein weit zerbrechlicheres Leben mit ständigen Bedrohungen zu führen. [...] Wir werden nach Corona anders über uns selbst denken als zuvor. Nur wie?“ (ebd. 6) Durch die Coronavirus-Pandemie werden wir Folgendes lernen müssen: „Der Mensch ist viel weniger souverän, als er denkt. Er trägt weiter, was ihm zugetragen wird. [...] Er taucht auf – und irgendwann verschwindet er wieder von der Oberfläche. Das muss er aushalten können, ohne verrückt zu werden.“ (ebd. 9)

Umgang mit der Krise

Drei Denker, drei unterschiedliche ‚Empfehlungen‘, um gut durch die Krise zu kommen. Manès Sperber appelliert an ein mutiges und kritisches Selbstbewusstsein jedes Einzelnen von uns als Abwehrmittel gegen Demagogie und Populismus, Giorgio Agamben ruft zum Widerstand auf und mahnt vor einem ‚stato d’eccezione‘, einem Ausnahmezustand, der uns zu rechtlosem ‚nackten Leben‘ reduziere, während Slavoj Žižek uns angesichts des großen Wandels, dem wir alle ausgesetzt sind, zum Aushalten unserer Zerbrechlichkeit und Endlichkeit aufruft.

Wie soll ich nun wissen, was davon für mich richtig ist? Wie weiß ich, ob ich so sein darf, wie ich bin, ob ich so bleiben darf, wie ich bin? Wer bin ich jetzt eigentlich? Um zu wissen, was für mich richtig ist, was ich darf, sollte ich zunächst einmal wissen, wer ich jetzt in diesem

Wandel bin, in dieser Krise, die um mich herum stattfindet, in der ich mittendrin bin, in der ich auch Handlungen setze, in der ich in meinem Alltag zur Abkehr von vielem Gewohnten gezwungen bin, in der ich vielleicht sogar schon geimpft bin, falls ich das überhaupt will; stets mit Maske und einem kleinen Elefanten, der mittlerweile auch gewachsen ist.

Da fühle ich mich von vielem eben Erwähnten angesprochen: Es nagt an meiner Lebensfreude, erschwert meine Geltungsmöglichkeiten, erweckt in mir den starken Wunsch, aus all dem einfach auszubrechen. Es überfordert meinen Verstand, ich fühle mich verunsichert in meinen bürgerlichen Rechten und Pflichten und mache mir viel unmittelbare Sorgen um die Gesundheit ‚um mich herum‘, als ich es davor musste. Ich kann mich auch über einen sonnigen warmen Tag im März nicht mehr so freuen wie früher, weil er wohl klimabedingt so angenehm ist. Ich sehne mich schließlich nach einer Normalität, die ich früher für selbstverständlich gehalten habe. Ja, nicht nur ich, sondern auch die Gesellschaft ist, wie es sich an den Ereignissen im letzten Jahr zeigt, viel weniger souverän, als ich es mir eigentlich erwartet und erhofft hätte.

Dieses Abhandenkommen an Souveränität ist wohl ein typisches Merkmal einer Krise. Krise kommt aus dem griechischen ‚kritein‘, was soviel heißt wie ‚trennen, scheiden, Unterscheidungen und Entscheidungen treffen‘ im Überdenken dessen, was wir für richtig halten, wozu wir als Person gegenwärtig stehen können. Damit aber kommen wir gerade nicht wirklich nach, jeder Einzelne von uns, selbst wenn wir es uns nicht wirklich eingestehen wollen.

Letzten Herbst wurde von einer Krise der Eigenverantwortung gesprochen, insofern die einfachsten freiwilligen Verhaltensempfehlungen zum Schutz aller – Abstandhalten, Mund-Nasen-Schutz, Händewaschen – von vielen Menschen ignoriert wurden. Am Anfang der zweiten großen Welle letzten November meinte der Komplexitätsforscher Peter Klimek, dass das ‚Projekt Eigenverantwortung‘ gescheitert sei. Ich muss gestehen, dass mich dieser Mangel an Eigenverantwortung auch recht geärgert hat und ihn weiterhin nicht wirklich verstehe. Ich versuche mir hier Sperber als Vorbild zu nehmen und nicht zu schnell die Masse zu verurteilen, sondern vor meiner eigenen Türe zu kehren und mir bewusst zu machen, wie viel Mut es mitunter kostet und wie schwierig es derzeit oft ist, ein kritisches Selbstbewusstsein zu behalten oder gar zu stärken.

Unverzichtbarer Zwischenraum

Der Mut besteht meines Erachtens zunächst bereits darin, ehrlich über die eigenen Grenzen zu schauen und kritisch die eigenen Wahrnehmungen und Wunschvorstellungen zu hinterfragen und in einen größeren Kontext zu stellen. An dieser Stelle muss ich an die jüdische deutsch-amerikanische politische Denkerin und Philosophin Hannah Arendt denken, die darauf hinweist, wie wichtig es ist, primär an ‚Tatsachenwahrheiten‘ interessiert zu sein (Arendt 1972, 27) und meint damit die konkreten Ergebnisse menschlichen Zusammenlebens und -handelns. Diese Tatsachenwahrheiten bilden den unverzichtbaren Zwischenraum zwischen einem Menschen und dem Anderen. „Die Welt liegt zwischen den Menschen“, sagt Hannah Arendt (1989, 18). Das moderne Leben sei „aus der jenseitigen und der diesseitigen Welt auf sich selbst zurückgeworfen“ (Arendt 1981, 312). Sie beobachtet dabei eine Zunahme an Weltlosigkeit als die Verflüchtigung dieses ‚Zwischen‘, die zu den verheerendsten Verwüstungen führen kann. Sie warnt vor der Versuchung, unsere Existenz als Wüstenexistenz anzunehmen und verweist dabei auf Nietzsches apokalyptische Warnung: „Die Wüste wächst: weh Dem, der Wüsten birgt!“ (Nietzsche, 1885, zitiert nach Arendt o.J., o.S.) Tatsachenwahrheiten. Also Wahrheiten, die nicht nur in mir selbst entstehen, aus meiner Zurückgeworfenheit, aus meinen eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten, aus einem Denken, das nur dem eigenen Können und Brauchen dient. Wahrheiten, die den Anderen, dessen Leben und dessen Handeln miteinbeziehen. Wahrheiten, die mich und den Anderen berücksichtigen, die mir und dem Anderen in mir und bei ihm Raum gewähren. Ein ‚Zwischen‘ – sonst wächst die Wüste.

Meine Öffnung zum Anderen hin

Aber was macht es aus, was geschieht da, weshalb sollen wir und können wir freiwillig unser Schneckenhaus verlassen? Weshalb nicht einfach verharren in unserer Innerlichkeit, aus der wir alles sehen, aber nicht gesehen werden? Weshalb nicht verharren in der spontanen Freiheit eines Ich, das allein ist auf der Welt und für das die Welt zum Schauspiel wird? (vgl. Lévinas 1993, 125) Der jüdische litauisch-französische Philosoph Emmanuel Lévinas spricht von „einem Streben nach Wahrheit, das dem Antlitz des Anderen entspringt, das meine Freiheit in Frage stellt“ (ebd 112 ff). Er prägt das Bild einer Gegenwart des Anderen, die überfließend ist, in dem Sinne, dass ich sie nicht fassen kann. Sie ist eine Transzendenz, eine Exteriorität, der ich zur Verantwortung verpflichtet

bin, ehe ich sie begreifen kann. Die menschliche Fähigkeit der Innerlichkeit, die Fähigkeit zur Selbstreflexion, sich selbst in Frage stellen zu können, ist für Lévinas eine ethische Verpflichtung (ebd 280 ff).

„Diese Selbstkritik kann entweder als Entdeckung der eigenen Schwäche oder als Entdeckung der eigenen Unwürdigkeit verstanden werden, das heißt, entweder als Bewusstsein des Scheiterns oder als Bewusstsein der Schuld. Im letzteren Fall besteht die Rechtfertigung der Freiheit nicht darin, sie zu begründen, sondern sie gerecht zu machen.“ (ebd 113 f)

Lévinas fordert, die Monade der eigenen Innerlichkeit zu verlassen, nicht um meine Freiheit zu rechtfertigen, sondern um sie gerecht zu machen. Es ist eine Aufforderung, über die gerade Linie der Gerechtigkeit hinauszugehen, aus mir herauszukommen, aus einem Hingezogensein zu einer Gerechtigkeit, die meine vereinzelte private Freiheit in Frage stellt. Lévinas sagt: „Das Ich ist ein Privileg oder eine Auserwählung.“ (ebd. 360)

Bekommt so die Aufforderung, uns mutig und kritischselbstbewusst der Krise zu stellen, nicht noch eine zusätzliche Kraft? Sie ermöglicht, über die Enge der Verunsicherung und Überforderung hinaus, die Bereitschaft mich zu öffnen und einzulassen in ein ‚Zwischen‘, selbst wenn oder gerade weil dieses jetzt derart im Wandel und in der Krise ist. Ich verstehe diese Haltung als Mut zur Welthaftigkeit.

Verantwortung aus einer inneren Freiheit

Ich habe mich in diesen letzten Sätzen vielleicht ein wenig in ein Pathos hineinziehen lassen. Aber wenn ich in dem, was ich bin, in meinem Ich, auch eine Auserwählung oder ein Privileg erkenne, die mich zur Verantwortung für mein Umfeld hinziehen, kann dann nicht in meinem Sein, in dem, was ich bin, ein Prozess ausgelöst und bewusst werden, der mich aus meiner Komfortzone herausholt, aus meinen privaten Ängsten und Bedürfnissen?

Frage ich mich dann plötzlich nicht anders, was ich darf und wer ich bin? Kann sich nicht plötzlich etwas in mir melden, das die Wichtigkeit der eigenen Verantwortung in der Gesellschaft fühlt, nicht aus einer Enge heraus, sondern aus einer inneren Freiheit, angebunden an mein Gefühl der eigenen Verantwortung, Verantwortung als Gefühl und nicht als Pflicht?

Darf ich so sein, wie ich bin? Ich stelle mir diese Frage dann nicht mehr vordergründig, um meine Ängste und Unsicherheiten zu rechtfertigen, sondern um mich zu er-

mutigen zu einem Teil in mir, dem ich vielleicht mehr zutrauen kann, der sich den Aufgaben, die uns die Krise gerade abverlangt, ruhig stellen darf. Die Möglichkeit, mich fragen zu können, ob ich so sein darf, wie ich bin, als Privileg zu sehen, als Chance! Der Existenzphilosoph Karl Jaspers spricht in diesem Zusammenhang auch von „Menschen, die beginnen, sich zu verwundern, auf sich selbst zu reflektieren, Fragwürdigkeiten des Daseins zu sehen“, weil sie „das Leben als persönliche, irrationale, durch nichts aufhebbare Verantwortung erfahren“ (Jaspers 1990, o.S.).

Existenzanalytisch dialogischer Austausch als gesellschaftliche Chance

Bietet uns nicht gerade die Existenzanalyse die Spur dorthin? Fördert nicht gerade die Existenzanalyse die Fähigkeit, sich zu verwundern und das Leben auch als persönliche, irrationale, durch nichts aufhebbare Verantwortung zu erfahren? Im existenzanalytischen Menschenbild erfahren wir uns, Viktor Frankl gemäß, als vom Leben her Befragte, die dem Leben zu antworten – das Leben zu verantworten haben (Frankl 2017, 107), und lernen mit Alfried Längle, – in der existenziellen Wende – uns nicht nur von der Welt, sondern auch von uns selbst als Gefragte zu erleben und uns den existenziellen Fragen unseres personalen Seins zu stellen (Längle 1988, 9 ff). Ich halte es für wichtig und spannend, in diesem dialogischen Austausch mit mir und mit der Welt nicht nur eine Chance für den individuellen Heilungsprozess zu sehen, sondern auch für unsere gesellschaftliche Entwicklung.

Einen besonderen Stellenwert genießt hier für mich natürlich die Schulung des Hinhörens auf die Stimme des existenziellen Gewissens, diesem feinen intuitiven Sinn-Organ für Recht und Unrecht, das beim genauen Hinhören mir so ein ‚Gespür‘ für das Richtige vermittelt, mir angibt, was meinem Wesen entspricht und wie ich dabei auch dem Wesen des Anderen entsprechen kann. Ich lerne besser zu mir selbst stehen zu können, meine Gefühle und Bedürfnisse und mein Verhalten ernst zu nehmen, und werde inmitten dieses Prozesses aus meinem Innersten heraus aufgefordert, auch auf meine Stimmigkeit mit der Welt zu achten. Wenn ich auf die Stimme des Gewissens höre, sehe ich beides, mich und die Welt (Längle 2018, 125 ff).

Wir versuchen, uns ein möglichst genaues und umfassendes Bild über die situativen Gegebenheiten in der Welt um uns zu verschaffen, und vertrauen dann unserem Gewissen mit seinem situationstranszendenten ‚Fernsinn‘, um darin unsere ganz personale Verantwortung und Aufgabe zu finden. (ebd. 126)

Wir lernen mit Alfried Längle, uns hineinzusetzen und kommen zu lassen, was komme, wenn wir in uns eintauchen und die Person fragen, was hier wohl der beste Wert sei. Wir tauchen in uns ein, um die Stimme des Gewissens zu hören und um diese fragen zu können: Darf ich so sein, wie ich bin? Es ist eine Innerlichkeit, in der wir – durch und über uns hinaus – die Welt erleben. (ebd. 125) „Der Mensch tut nichts Schlechtes, solange er in Beziehung mit der eigenen Person ist – und damit die Person des anderen im Blick hat und offen ist für die Werte in und um ihn.“ (Längle 2013, 52)

Wir lernen das existenzielle Gewissen als das Intimste, Persönlichste kennen, als eine wohlwollende innere Stimme, die die Richtung, die Spur findet, das worauf es hinausläuft (Längle 2018, 127 f). Dennoch: „Das Gewissen kann den Menschen ja auch irreführen.“ (Frankl 2015, 30) Es ist keine Garantie. Wir müssen unserem Gewissen auch nicht folgen. Es ist ein Angebot, wir können uns so oder so entscheiden.

Für mich hat dieses Angebot dennoch etwas Beruhigendes. Ich empfinde dieses Hinhören auf die leise Stimme des Gewissens als wichtige und hilfreiche Spur auf dem Weg zu meiner Antwort und Verantwortung inmitten der Krise, zu dem, was sich für mich jetzt als richtig und stimmig anfühlt. Es hilft mir, Klarheit zu finden in der Frage, ob ich so sein darf, wie ich bin.

Ich halte es für ein wichtiges Fundament zum Aufbau eines brauchbaren sozialen Selbstbewusstseins des Einzelnen, so wie es Sperber einfordert. Und ja, um in die Tiefen unseres Selbst einzutauchen braucht es eben Mut. Es bedarf der Zivilcourage, um aus der vermeintlich gesicherten egozentrischen Selbstbezogenheit zu einem reifen und verantwortungsbewussten Selbstbezug zu finden, in dem ich mich der Welt öffne, gegen die Verwüstung unserer Welt hin zu einem Verständnis von Freiheit, die nicht begründet werden will, sondern gerecht sein möchte.

Ich habe die Hoffnung, dass, falls jeder Einzelne (mehr) auf die innere Stimme des Gewissens hörte, eine achtsamere und gerechtere Gesellschaft möglich wäre. Die Existenzanalyse und wir ExistenzanalytikerInnen können meines Erachtens mit unserem Tun dazu einen zwar begrenzten, aber dennoch überaus wichtigen Beitrag leisten. Wie sagte schließlich Václav Havel: „Hoffnung ist nicht Optimismus, nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas einen Sinn hat, ohne Rücksicht darauf, wie es ausgeht.“ (zit. n. Reddemann 2019, 181)

Literatur

- Agamben G (2021) An welchem Punkt stehen wir? Die Epidemie als Politik. Wien: Turia + Kant
- Agamben G (2020) L'invenzione di un'epidemia. In: <https://www.quodlibet.it/giorgio-agamben-l-invenzione-di-un-epidemia> [28.2.2020] (Übersetzung aus dem Italienischen: C. Bacher-Rieger)
- Agamben G (2020) Nach Corona: Wir sind nur mehr das nackte Leben. In: <https://www.nzz.ch/feuilleton/giorgio-agamben-ueber-das-coronavirus-wie-es-unsere-gesellschaft-veraendert-ld.1547093> [19.3.2020]
- Arendt H (1972) Wahrheit und Lüge in der Politik. München: Piper
- Arendt H (1981) Vita activa oder Vom tätigen Leben. München: Piper
- Arendt H (1989) Gedanken zu Lessing. Von der Menschlichkeit in finsternen Zeiten. In: dies. (Hg) Menschen in finsternen Zeiten. München: Piper
- Arendt H (o. J.) Conclusions. Library of Congress: Arendt Papers, Box 41 unveröff.
- Frankl V E (2015) Das Leiden am sinnlosen Leben. Freiburg im Breisgau: Herder
- Frankl V E (2017) Ärztliche Seelsorge. München: dtv
- Jaspers K. (1990) Psychologie der Weltanschauungen. Wien: Springer, 6°
- Längle A (1988) Was ist Existenzanalyse und Logotherapie? In: ders. (Hg), Entscheidung zum Sein. München: Piper
- Längle A (2013) Das Richtige spüren? Authentizität und Gewissen. In: Existenzanalyse 30, 2, 46–58
- Längle A (2018) Lernskriptum zur Existenzanalyse. Dritte Grundmotivations. Wien: GLE International
- Lévinas E (1993) Totalität und Unendlichkeit. München: Karl Alber, 2°
- Merkel A (2020) Regierungserklärung von Bundeskanzlerin Merkel. Donnerstag 23.4.2020 in Berlin. In: <https://www.bundeskanzlerin.de/bkin-de/aktuelles/regierungserklaerung-von-bundeskanzlerin-merkel-1746554> [28.4.2020]
- Reddemann L (2019) Imagination als heilsame Kraft. Stuttgart: Klett-Cotta
- Sperber M (1975) Zur Analyse der Tyrannis. Wien: Europa
- Žižek S (2020) Der Mensch wird nicht mehr derselbe gewesen sein: Das ist die Lektion, die das Coronavirus für uns bereithält. In: <https://www.nzz.ch/feuilleton/coronavirus-der-mensch-wird-nie-mehr-derselbe-gewesen-sein-ld.1546253?reduced=true> [14.3.2020]

Anschrift der Verfasserin:

MAG.^A DR.^{IN} CRISTINA BACHER-RIEGER
Swobodagasse 3
A–1130 Wien
praxis@bacher-rieger.com

ASPEKTE DER WÜRDE IM (POST-)LIBERALISMUS AUS EXISTENZANALYTISCHER SICHT

ANDREAS LORETZ

Zwei im Jahr 2018 erschienene und in „Spektrum der Wissenschaft“ gemeinsam rezensierte Bücher, „Identität“ von Francis Fukuyama und „21 Lektionen für das 21. Jahrhundert“ von Yuval Harari, die sich aus unterschiedlichen Blickwinkeln mit der Krise der liberalen Demokratie auseinandersetzen, gelangen zu einem ähnlichen Schluss: Sie stellen fest, dass diese Krise auch eine Reaktion auf die Gefahr des Verlustes von Bedeutung des Einzelnen, eines „Unsichtbarwerdens“ und des drohenden Verlustes von Würde ist. Die vorliegende Arbeit geht den dort vorgebrachten Argumenten über die Veränderung des Liberalismus nach und betrachtet diese Transformation und den Aspekt des Verlustes der Würde aus einem existenzanalytischen Blickwinkel.

SCHLÜSSELWÖRTER: Liberalismus, Würde, Transformation, Individuum, Selbst, Identität

ASPECTS OF DIGNITY IN (POST-)LIBERALISM FROM AN EXISTENTIAL ANALYSIS PERSPECTIVE

In the year 2018, a review in „Spektrum der Wissenschaft“ discussed the newly published books „Identity“ from Francis Fukuyama and „21 lessons for the 21st century“ from Yuval Harari which both deal with the crisis of liberal democracy. The review identifies a common conclusion they both achieve in despite of their different points of view, seeing this crisis among other reasons rooted in the danger of becoming invisible for the individual and therefore losing its dignity. This article pursues the arguments brought forward concerning the transformation of liberalism and reflects upon the postulated aspect of loss of dignity from the point of view of Existential Analysis.

KEYWORDS: Liberalism, dignity, transformation, individual, inner self, identity

Einleitung

In der vorliegenden Arbeit wird einer aktuellen gesellschaftlichen Fragestellung anhand eines sozialwissenschaftlichen Ansatzes unter einem existenzanalytischen Blickwinkel nachgegangen. Ausgangspunkt der Überlegungen waren zwei im Jahr 2018 publizierte Bücher und deren gemeinsame Besprechung in einem Artikel in der Zeitschrift „Spektrum der Wissenschaft“ im Oktober 2018. Der Philosoph Alexander Mäder rezensierte dort die englische Ausgabe von Francis Fukuyama und „21 Lektionen für das 21. Jahrhundert“ von Yuval Noah Harari und destillierte aus den beiden Werken, bei aller Unterschiedlichkeit, eine gemeinsame Aussage. Diese läuft darauf hinaus, dass die Krise der westlichen Demokratie und der Aufstieg des Populismus nicht nur eine Folge der Suche nach Sicherheit in einer immer unübersichtlicheren Welt, sondern vor allem eine Reaktion auf die Gefahr des Verlustes von Bedeutung des Einzelnen ist. „Man könnte sagen, im 21. Jahrhundert kämpfen die Menschen dagegen unsichtbar zu werden und damit ihre Würde zu verlieren.“ (Mäder 2018)

Die beiden Autoren konstatieren tiefgreifende gesellschaftliche, politische und ideologische Umbrüche und Veränderungen, die zu einer Gefährdung bzw. zum Ende der „liberalen Erzählung“ (Harari 2018, 25ff)¹ als herrschender Gesellschaftsordnung führen könnten. Diese haben auch massive Auswirkungen auf das Selbstverständnis und die Rolle des Individuums. Ausgehend von dieser Analyse wird ein Aspekt dieser Veränderung mit Hilfe des Begriffs der Würde untersucht und in einen existenzanalytischen Kontext gebracht.

Der Begriff der Würde bzw. deren Verlust wurde in dieser Rezension also als die verbindende Klammer der Hypothesen von Harari und Fukuyama identifiziert. Im ebenfalls 2018 erschienenen Buch „Würde“ von Gerald Hüther wird diese auch als zentrale Qualität zur Orientierung in einer rasant komplexer werdenden Welt genannt. Alfred Längle wiederum definierte 2016 „Würde“ als den „Eigenwert des Menschen“ und brachte sie in eine inhaltliche Nähe zur „Person“, einem zentralen Begriff der Existenzanalyse. (Längle 2016, 5)

Die Auseinandersetzung mit dieser Thematik macht daher meines Erachtens aus mehreren Perspektiven Sinn:

¹ Harari sieht Erzählungen, gemeinsame Ideen, an die Menschen glauben und auf deren Basis sie auch mit Fremden kooperieren, als eine wesentliche Grundlage der zivilisatorischen Entwicklung bzw. der Dominanz des Homo Sapiens.

sowohl aus sozialwissenschaftlichem Interesse als auch aus der Sicht der therapeutischen Arbeit, in der Aspekte der angesprochenen Transformationsprozesse ihren Platz einfordern können, nicht zuletzt aber auch aus einem gesellschaftskritischen Selbstverständnis der Existenzanalyse (Steinert 2019, 13).

Die liberale Erzählung

Liberalismus wird hier im Sinne von Harari (2017) als jenes gesellschaftliches Ordnungsprinzip, als Ergebnis von Humanismus und Aufklärung in Europa verstanden, das sich im Wettstreit jener „humanistischen“ Ideologien, die den Menschen in den Mittelpunkt ihres Weltbildes stellten, historisch durchgesetzt hat. Er zeichnet sich durch eine weitgehende Ausklammerung von Transzendenz aus und verortet das Gemeinwohl nicht im jenseitigen Heil, sondern im diesseitigen Glück (Fenske 1987, 242). Politisch ist der Aufstieg des Liberalismus mit der Entstehung des modernen Nationalstaates und der liberalen Demokratie verknüpft, wirtschaftlich mit der kapitalistischen Produktionsweise und der rasanten, industriell-wissenschaftlichen „Revolution“. Selbst wenn es im globalen Kontext stets auch Gegenentwürfe gab, wurde die liberale Erzählung im 20. Jahrhundert zum global bestimmenden Ordnungsprinzip, deren Grundsätze zumindest teilweise auch von solchen Gegenentwürfen übernommen wurden. Dies verdeutlicht Fukuyama an der Zunahme der liberalen Demokratie als Staatsform im 20. Jahrhundert (Fukuyama 2019, 19) und bringt dies auch in seinem oft zitierten „Ende der Geschichte“ zum Ausdruck.

Auch Harari betont die globale Verbreitung der liberalen Prinzipien wie Rechtsstaat oder Marktwirtschaft, eben auch in gesellschaftlichen Gegenentwürfen (Harari 2018, 33ff), und sieht den Liberalismus auf dem Weg zur „Weltkultur“ (Harari 2015, 187). Die Leitprinzipien des Liberalismus, die bereits auf die zentrale Rolle des Individuums verweisen, bringt er verkürzt, aber prägnant auf den Punkt: „*Politics – the voter knows best. Economics – the customer is always right. Aesthetics – beauty is in the eye of the beholder. Ethics – if it feels good, do it. Education – think for yourself.*“ (Harari 2017, 273f)

Das liberale Menschenbild

Die liberalen Prinzipien finden ihre Entsprechung im damit verbundenen Menschenbild – in der Bedeutung, in der Einzigartigkeit des Individuums. Diese Bedeutung des Individuums basiert auf den Errungenschaften der

Aufklärung, einer weltimmanenten Rationalität und der emanzipatorischen Betonung von Freiheit und Selbstbestimmung des Einzelnen. Damit einher geht auch die Zuschreibung von Würde auf den Einzelnen, auf das Individuum (Fenske 1987, 242). Der einzelne Mensch erhält so eine ganz besondere Bedeutung und der Individualismus wird zum „innersten Kern“ des bürgerlichen Liberalismus (Horkheimer 1947, 113).

Harari betont als eine der wichtigsten „Neuentdeckungen“ im Zuge der Entwicklung der liberalen Erzählung jene des „Nicht-Wissens“ – *“the discovery of ignorance“* (Harari 2015, 275ff). Dies erst ermöglichte die Idee des Fortschritts im modernen Sinn, also die Idee, dass Entwicklung zu einer Überwindung bestehender Probleme, die demnach nur Produkte unseres Wissensdefizits wären, führen kann, und bildete so eine wichtige Basis der wissenschaftlichen Revolution.

Dieses Konzept von Entwicklung wurde aber auch für den einzelnen Menschen bedeutsam. Unter dem Eindruck der Säkularisierung und der neuen und überragenden Rolle des Individuums richtete sich dessen Blick nicht auf eine höhere spirituelle Autorität, sondern auf sich selbst, in das eigene Innere – auf die eigenen Gefühle. Das Konzept des unteilbaren Individuums, des freien Willens, die Idee des *„single authentic inner self“* (Harari 2017, 275) bildete so die Grundlage des liberalen Menschenbildes. Daraus entwickelte sich das Ideal der ständigen persönlichen Weiterentwicklung auf Basis möglichst vieler Erfahrungen. Dieses Postulat sieht Harari bereits bei Wilhelm von Humboldt im frühen 19. Jahrhundert, wobei *„a distillation of the widest possible experience of life into wisdom“* (Harari 2017, 279) hier zum eigentlich sinnstiftenden Ziel der menschlichen Existenz erhoben wird und so auch eine zentrale gesellschaftliche Aufgabe übernimmt. *„The great political, artistic and religious project of modernity has been to find a meaning to life that is not rooted in some great cosmic plan.“* (Harari 2017, 258)

Dieses Postulat hat jedenfalls weitreichende Folgen für den einzelnen Menschen, den es vor neue Möglichkeiten, aber auch große Herausforderungen stellt, wie auch Viktor Frankl in seinen Überlegungen betonte. Er sprach die Rolle der Moderne, deren zugrundeliegende Erzählung der Liberalismus ist, und die daraus entstehenden Herausforderungen für den Einzelnen direkt an, wenn er das existentielle Vakuum thematisierte, in das der moderne Mensch zu fallen droht und in dem dieser nicht mehr zu wissen scheint *„was er eigentlich will“* (Frankl 2012, 13).

In diesen Betrachtungen zeigt sich meines Erachtens auch die Bedeutung der „Liberalen Erzählung“ als der Grundlage der zitierten „Moderne“ und des daraus entstehenden Menschenbildes für die Entwicklung der modernen

Psychotherapie. Basierend auf den Ideen von Aufklärung und Humanismus sowie den wirtschaftlichen und wissenschaftlichen Entwicklungen und der daraus entstehenden Anthropologie entstanden die Grundlagen der modernen Psychotherapie im späten 19. Jahrhundert parallel mit dem Aufstieg des Liberalismus als gesellschaftlichem Ordnungssystem (Kriz 2007, 2ff; Harari 2017, 136/37).

Die grundlegenden Ideen des liberalen Menschenbildes, das Konzept des Individuums und des freien Willens sowie die Vorstellung der persönlichen Weiterentwicklung auf Basis der Idee eines inneren authentischen Selbst bilden so auch Grundlagen psychotherapeutischer Ansätze, wie z. B. bei Rogers (Rogers 1977, 17/33), aber auch in der Existenzanalyse. Der individuelle Wille und die Verantwortung, das freie Erleben, die Idee der Person, das Streben nach Authentizität (Längle 2011, 203ff), aber auch ein Leben mit innerer Zustimmung (Längle 2013a, 33) basieren auf den Prinzipien des liberalen Menschenbildes bzw. wären meines Erachtens ohne dieses nur schwer denkbar.

Der Begriff der Würde in der liberalen Erzählung und in der Existenzanalyse

Auch der Begriff der Würde erfuhr im Liberalismus eine neue (Be-)Deutung, indem er von einem Begriff, der im historischen Kontext, z. B. im antiken Griechenland, stark auf eine bestimmte Rolle oder Funktion und deren gesellschaftlichen Stellenwert referenzierte, zu einer grundlegenden Qualität wurde, die dem Individuum unabhängig von seiner sozialen Position zusteht – also eine „*Demokratisierung*“ (Fukuyama 2019, 116) von Würde. Sie wird abgeleitet aus der Selbstbestimmung des Menschen bzw. im Sinne Kants aus der Vernunft des Menschen (Längle 2016, 4). In diesem Verständnis ist das „*innere Selbst die Grundlage der menschlichen Würde*“ - verbunden mit der Vorstellung, dass dieses „*innere Selbst wertvoller als das äußere sei*“ (Fukuyama 2019, 26/42). Gleichzeitig ist dieses innere Selbst aber nicht von der Umwelt abgekoppelt, sondern die innere Selbstachtung erfordert auch die Achtung, die Anerkennung von außen – sie fordert Respekt und empfindet Ungerechtigkeiten, z. B. ökonomischer Natur, auch als Erniedrigung und Missachtung (Fukuyama 2019, 27). Hüther sieht in der Würde ein inneres Bild, ein neuronales Verschaltungsmuster, das an die Vorstellung der eigenen Identität gekoppelt und mit emotionalen Netzwerken verknüpft ist, eine innere Vorstellung davon, welcher Mensch man sein möchte (Hüther 2018, 19f).

Ihren konkreten politischen Niederschlag fand dieses Verständnis von Würde in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der UN-Generalversammlung von 1948, in der bereits in der Präambel die „*angeborene Würde*“ jedes Menschen genannt wird und in weiterer Folge auch die sozialen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen angeführt werden, die für die „*Würde und freie Entwicklung seiner Persönlichkeit unentbehrlich sind*“ (OHCHR Artikel 22). Der Begriff der Würde wird also auch hier in eine unmittelbare Nähe zu jenem der persönlichen Entwicklung gebracht, gleichzeitig aber auch der Konnex zu den umgebenden Realitäten für deren Verwirklichung für den Einzelnen hergestellt.

Die Würde des Individuums und die Entwicklung seiner Persönlichkeit werden hier in einem wichtigen Dokument der liberalen politischen Ordnung als zentrale Prinzipien des gesellschaftlichen Lebens identifiziert. Dennoch wurden aber genau diese Werte im liberalen System immer wieder verletzt – durchaus aus systemimmanenten Widersprüchen erwachsend. So formuliert Hüther etwas flapsig „*So richtig geklappt hat das damals – und im Grunde genommen – bis heute nicht*“ (Hüther 2018, 65).

Bei der Verabschiedung der Deklaration war in vielen der beschließenden Staaten die Inklusion aller Menschen in diesem Würdebegriff auch keineswegs unumstritten bzw. in der politischen Praxis nicht gelebt (Stichworte: Kolonialismus, Rassismus ...). In der kapitalistischen Produktionsweise, eine der grundlegenden Säulen des Liberalismus, proklamiert die Wirtschaftswissenschaft in ihrer neoliberalen Ausprägung das Menschenbild des „*rationalen Nützlichkeitsmaximierers*“ (Fukuyama 2019, 29). Genau dieses Prinzip schließt in seinen Auswirkungen viele Menschen von einer würdevollen Existenz jedoch aus bzw. zerstört deren Grundlagen für eine solche. Solche Folgen der kapitalistischen Produktionsweise stehen folglich durchaus in Widerspruch zur liberalen Vorstellung von Würde. Diese Widersprüche wurden z. B. aus psychoanalytischer Sicht bereits von Erich Fromm (1979) thematisiert. Auch Hüther greift auf, dass Kapitalismus und Würde in vielen Belangen in Widerspruch zueinander stehen, vor allem da der Kapitalismus als Wirtschaftsform Menschen in Objektbeziehungen bringt bzw. zum Objekt macht und damit ein großes Hindernis am Erleben der eigenen Subjekthaftigkeit (Hüther 2018, 121) als Weg zum inneren Bild der eigenen Würde darstellt.

Ebenso ist eine andere grundlegende Komponente des Liberalismus, der Nationalstaat bzw. dessen ideelle Basis der Nationalismus, für gravierende Verletzungen mensch-

licher Würde verantwortlich. Dies wurde ebenfalls aus psychoanalytischer Sicht z. B. von Vamik Volkan herausgearbeitet, wobei der Begriff des „*gewählten Traumas*“ (Volkan 1999, 116) einen wichtigen Aspekt darstellt. Ein solches führt – als Ergebnis psychodynamischer Prozesse – u. a. dazu, kein Bild der eigenen, individuellen Würde zu finden, sondern sie wird auf eine Großgruppe projiziert, während dem Gegenüber die eigene Würde leichter abgesprochen werden kann.

Trotz all dieser Einschränkungen bleibt der Begriff der Würde ein wichtiger Begriff der liberalen Erzählung, was sich unter anderem in der Abhaltung verschiedener UN-Konferenzen zu einschlägigen Themen, der Einrichtung von Organisationen wie dem OHCHR oder dem Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte sowie dem Verankern der Rechte vormals marginalisierter Gruppen zeigt. Die ideengeschichtliche Verbindung von individueller Würde und Psychotherapie wurde bereits kurz angerissen. In der Existenzanalyse sehe ich diese jedenfalls stark verankert, auch wenn sie nur selten explizit angesprochen wird. Sie ist dort im Zusammenhang mit Begriffen wie Freiheit, Verantwortung, Person und Sinn zu sehen. Dergestalt sieht bereits der Existenzialismus in der Bewahrung der Würde den letzten Sinn, wobei Längle hier auf Sartre verweist (Längle 2013a, 15). Auch im Verständnis von Existenz als in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben, das als „das eigene Leben“ verstanden wird (Längle 2013a, 18), findet sich meines Erachtens dieses Verständnis der Würde des Individuums als ein inneres Bild, gekoppelt an eine Vorstellung der eigenen Identität, eine Vorstellung davon, welcher Mensch jemand sein will (Hüther 2018, 19f). Kriz verortet auch im Werk Frankls in der Bewahrung der Würde etwas Sinn-Stiftendes (Kriz 2007, 198), das Bewahren der Würde auch in Extremsituationen, wobei dies auch in der Biographie Frankls begründet ist.

Längle sieht einen sehr starken Zusammenhang zwischen Würde und Sinn, wenn er feststellt, dass „*das Faktum [,] etwas sinnloses [sic!] durchmachen zu müssen, zutiefst entwürdigend ist*“ (Längle 2011, 235) – dass das Ringen um Sinn und Würde auch bei KlientInnen (er spricht hier von traumatisierten Personen) also oft Hand in Hand geht. Die Würde bezeichnet den Eigenwert des Menschen, der aus dem Wesen des Menschen selbst kommt und so in enger Verbindung zum Begriff der Person, einem zentralen Begriff der Existenzanalyse steht (Längle 2016, 5). Die Würde ist demnach eine Qualität der Person, des freien Wesenskerns des Menschen, die in der Wesensfreiheit des „*In mir Sprechenden*“ begründet ist (Längle 2016, 5). In diesem Verständnis wird die Würde von Respekt und

Scham geschützt und ist untrennbar mit dem personalen Gewissen verbunden – hier auch eine Verbindung zu Hüther, der in der Würde einen inneren Kompass sieht, der in der Person erwacht und sie leitet (Hüther 2018, 19).

In der Erfahrung der Einzigartigkeit jedes Menschen und dem Erleben seiner Subjekthaftigkeit gründet so die Würde, die der Person, dem Freien im Menschen, zugeschrieben wird. Längle betont, dass man in der Tiefe dieser Fragestellungen auf Unbeantwortbares stößt und er „*respektvolle Distanz*“ als die angemessene Haltung gegenüber dieser Unfasslichkeit des freien Wesens der Person ansieht (Längle 2008, 46).

Kolbe, der die Person als „*Vollzug*“ identifiziert, die sich im „*freien und verantwortlichen Umgehen des Menschen mit seiner Welt*“ zeigt, betont ebenso „*den Menschen als Person zu sehen... heißt ihn in seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit... gelten zu lassen und Raum zu geben – und damit die Würde seiner Persönlichkeit zu achten*“ (Kolbe 2019, 6).

Die Würde steht so in Verbindung mit der existentiellen Frage der 3. Grundmotivation „Darf ich so sein?“ bzw. mit der personalen Grundaktivität „sich selbst sein zu dürfen“ und bezieht sich hier nicht zuletzt auf das im liberalen Menschenbild begründete Bild des authentischen inneren Selbst. Da, wie bereits weiter oben dargelegt, dieses innere Selbst die Achtung, die Anerkennung von innen als auch von außen sucht, ist hier meines Erachtens auch eine Verbindung zu den Voraussetzungen des „Sich-selbst-sein Dürfens“ in der 3. GM, nämlich der Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung vorhanden (Längle 2008, 48f).

Unter dem Aspekt der Anbindung der Würde an so zentrale Begriffe der Existenzanalyse wie Person, Selbstwert, aber auch an die Sinnfrage, erscheint mir die von Mäder (2018) aufgeworfene Frage des Verlustes der Würde des Menschen im 21. Jahrhundert als eine auch aus existenzanalytischer Sicht bedeutsame.

Bedrohung und Transformation der liberalen Erzählung

Wie bereits ausgeführt gab es im Zuge der globalen Ausbreitung des Liberalismus auch Gegenentwürfe, die im Lauf der historischen Entwicklung Teilaspekte der liberalen Erzählung übernahmen. Der liberale Fortschrittsgedanke erstreckte sich so auch auf den weiteren Verlauf der Geschichte und eine damit verbundene stete weitere Ausbreitung des liberalen Systems. In den letzten Jahren, insbesondere seit der globalen Finanzkrise 2008, die ihre Wurzeln nicht zuletzt in einer ungehemmten Variante der

liberalen Wirtschaftsweise hatte, wurde das liberale System zusehends von innen in Frage gestellt und ihm die Möglichkeit eines „liberalen“ Systems gegenübergestellt – sozialwissenschaftlich wird dieses Phänomen v. a. im Lichte der „Populismus-Debatte“ betrachtet (Müller 2016).

Harari und Fukuyama konstatieren nun in ihren Thesen tiefgreifende gesellschaftliche, politische und ideologische Transformationsprozesse, die zu einer Gefährdung bzw. zum „Ende der liberalen Erzählung“ (Harari 2018) als herrschender Gesellschaftsordnung führen könnten. Fukuyama bewegt sich hier eher im traditionellen sozialwissenschaftlichen Diskurs und sieht diese Bedrohung der liberalen Demokratie in einer überbordenden „Identitätspolitik“ (Fukuyama 2019, 26), die letztlich in einer Politik der Verächtlichkeit mündet und das Fundament des liberalen Systems selbst untergräbt. Identitätspolitik wird dabei von einem ursprünglich emanzipatorischen Begriff, der Rechte und Würde für Mitglieder marginalisierter sozialer Gruppen einfordert, zu einem Begriff, der auf mehr Anerkennung und größere Bedeutung für bestimmte Gruppen fokussiert. Zu Ende gedacht führt es also zu einer Verschiebung der Zuschreibung von Würde vom „Inneren Selbst“ hin zum Selbst als Träger bestimmter Merkmale. „Das Prinzip der universalen Anerkennung ist zu einer speziellen Anerkennung einzelner Gruppen mutiert.“ (Fukuyama 2019, 115) Er konstatiert eine Entwicklung, die dazu führt, dass individuelle Selbstachtung mit dem Ansehen einer bestimmten Gruppe, der man sich zugehörig fühlt, einhergeht und besonderen Respekt für diese besondere Gruppenidentität einfordert. So werden proklamierte Verletzungen einer „Gruppenwürde“ auch zu individuellen Kränkungen, daraus entstehende „Opfernarrative“ verstärken Abgrenzungen und Abwertungen zwischen einzelnen Gruppen (zu diesen Mechanismen aus tiefenpsychologischer Sicht siehe auch Volkan 1999) und stellen die Fundamente der liberalen Gesellschaft in Frage.

Harari sieht eine noch grundlegendere Bedrohung der liberalen Erzählung, wenn er feststellt, dass „die doppelte Revolution in der Informationstechnologie und in der Biotechnologie uns vor die größten Herausforderungen stellt, mit denen unsere Spezies je konfrontiert war“ (Harari 2018, 15). Er konstatiert, dass der Liberalismus keine Antworten auf die drängendsten globalen Probleme – ökologischer Kollaps und technologische Disruption – geben kann und sieht die Menschheit im „nihilistischen Moment der Desillusionierung und des Zorns“ (Harari 2018, 40), hinter dem das Gefühl der Verunsicherung steht, da die bisherige dominierende Erzählung ihre Kraft als Gesellschaftsbasis verliert.

Die Transformation und Bedrohung für das liberale Menschenbild

Während Fukuyama also einen Paradigmenwechsel in der Identitätsfindung des Individuums anspricht, sieht Harari einen massiven Halt-Verlust für den Einzelnen vor dem Hintergrund technologisch-sozialer Veränderungen. Die technologische Disruption hat demnach das Potential sowohl volkswirtschaftliche als auch soziale Strukturen umzugestalten und vollzieht sich in einer Geschwindigkeit, für welche die Mechanismen der liberalen Gesellschaft nicht ausgelegt sind (Harari 2018, 26). In einer durchaus dystopischen Perspektive sieht er die Gefahr „digitaler Diktaturen“ durch Big Data und Algorithmen mit der Konzentration der Macht bei einer kleinen Elite, der Verdrängung von Milliarden Menschen aus dem Arbeitsmarkt durch den Einsatz der genannten Technologien mit der daran gekoppelten Gefahr der Bedeutungslosigkeit für viele Menschen (Harari 2018, 15).

Grundlagen des liberalen Menschenbildes wie Freiheit und Gleichheit seien aber demnach nicht nur durch sozio-ökonomische und technologische Umwälzungen gefährdet, sondern wissenschaftliche Erkenntnisse stellen das Bild des Individuums als unteilbares, zu authentischem Handeln und mit freiem Willen ausgestattet Wesen selbst in Frage (Harari 2017, 327ff/382f).

Harari sieht hier also gravierende Umwälzungen, die sowohl den Liberalismus als gesellschaftliches Ordnungsprinzip, als auch das liberale Menschenbild als Grundlage des Selbstverständnisses des Einzelnen in Frage stellen. In der Weiterverfolgung dieser Argumentation haben diese Umwälzungen damit auch grundlegende Auswirkungen auf Identität, Identitätsbildung und das Identitätsverhältnis des Individuums, also die Formierung des Selbst im Kontext der Existenzanalyse, wie sie Kolbe beschreibt (Kolbe 2019, 9). In Ihrer Gesamtheit ergeben die Folgen dieser Entwicklungen und Phänomene jenes Bild, in dem Mäder in einer längerfristigen Perspektive die Würde des Individuums als bedroht ansieht.

1. Verunsicherung, Angst und Überforderung

Ein sehr grundlegender Begriff, der im Populismus-Diskurs oft fällt und den auch Harari anführt, ist jener der Verunsicherung – eines allgemeinen Gefühls der Unsicherheit, sowohl in der individuellen Lebenswelt vieler Menschen als auch im zwischenstaatlichen und internationalen Kontext (Harari 2018, 25/230). Die rasante technologische Entwicklung, die Globalisierung mit der damit einhergehenden „Entterritorialisierung von Macht“ und dem Verschwinden der klaren Grenzen zwischen

legitimer und illegitimer Gewaltanwendung (Baumann 2017, 32f) sowie das zunehmende Infragestellen sozialer Sicherheitsnetze sind einige der Faktoren, die zu dieser Unsicherheit beitragen.

Diese Unsicherheit wird nun im täglichen politische Geschehen v. a. durch populistische Strategien in Angst übersetzt (Wodak 2016, 20/52) und es werden einfache Konzepte angeboten, mit diesen sehr komplexen „Unsicherheitsfaktoren“ umzugehen, wobei diese Konzepte auf ein Beschneiden und Verdrängen der liberalen Gesellschaftsgrundlagen hinauslaufen. Das der liberalen Erzählung inhärente Fortschrittsdenken wird durch eine „*re-staurative Spielart der Nostalgie*“ (Baumann 2017, 11), der Rückbesinnung auf eine konstruierte Vergangenheit, ersetzt. Diese verspricht Sicherheit und Freiheit miteinander zu versöhnen (Baumann 2017, 17), das heißt, beides zu garantieren, stellt dabei aber genau diese liberale Idee von Freiheit in Frage. Auch die oben angeführte Identitätspolitik im Sinne Fukuyamas spielt hier eine wichtige Rolle und trägt dazu bei, die Basis der Würde des Individuums zu untergraben.

Im existenzanalytischen Strukturmodell könnte man hier von Erschütterungen in der 1. Grundmotivation und politischen „Copingstrategien“ sprechen, die Erleichterung hinsichtlich der empfundenen Unsicherheit versprechen, in ihren Konsequenzen aber die Grundlagen für die Würde der Person selbst in Frage stellen.

Ein weiterer wichtiger Punkt wäre jener der Überforderung – ein Thema, bei dem sich ein dem Liberalismus inhärentes Prinzip, nämlich das der persönlichen Weiterentwicklung in etwas Kontraproduktives verkehrt. Die persönliche Weiterentwicklung, die „Selbstverwirklichung“, bildet ein grundlegendes Prinzip des liberalen Menschenbildes, des liberalen Versprechens des diesseitigen Glücks. Laut dieser Idee führen der Blick nach innen und die Weiterentwicklung auf Basis persönlicher Erlebnisse auf den Weg zum authentischen inneren Selbst – und zu den dazu stimmigen Werten. Es findet also eine innere Zuwendung statt, Bezug zum eigenen Leben kann aufgenommen werden und im Sinne der 2. Grundmotivation ein „Mögen“ gefunden werden.

Bereits weiter oben wurde ausgeführt, dass aus der daraus resultierenden Selbstverantwortung ein sehr hoher Anspruch für das Individuum erwachsen konnte, in der liberalen Wirtschaftsweise jedoch wurde der Gedanke der persönlichen Entwicklung nochmals weitergeführt – zur neoliberalen Selbstoptimierung als permanenter Aufgabe jedes Einzelnen, zu einer „*Privatisierung beziehungsweise Individualisierung der Idee des Fortschritts*“ (Baumann 2017, 13).

In Kombination mit der technologischen Disruption, Begriffen wie „lebenslanges Lernen“, einem Arbeitsmarkt als „*Casting-Show*“ (Ottomeyer 2019) mit dem Druck, sich dort verkaufen zu müssen, hat sich diese persönliche Entwicklung von einem Zugang zum Leben über weite Strecken zu einer Notwendigkeit des ökonomischen Bestehens gewandelt und es „*ist alles andere als klar, ob Milliarden Menschen sich immer wieder neu erfinden können, ohne ihr seelisches Gleichgewicht zu verlieren*“ (Harari 2018, 64). Persönliche Entwicklung verliert so den „*personalen Akt der eigenen Entscheidung*“ (Längle 2008, 45), daraus können Resignation, Abwendung und Verlust des inneren Bildes (Hüther 2018, 20) der eigenen Würde folgen.

2. Identität, Selbst und Kränkung

Nach diesen Bedrohungen der Würde des Einzelnen, die im existenzanalytischen Kontext meines Erachtens auf der 1. und 2. Grundmotivation angesiedelt werden können, wende ich mich nochmals dem Begriff der Identität zu, der eng mit dem „Selbst“ der Existenzanalyse verbunden ist. Identität entsteht durch „*Verinnerlichungen, die der Mensch im Laufe seines Erfahrungs- und Entwicklungsprozesses bildet*“ (Kolbe 2019, 9). Diese Selbstbilder entstehen aus der Internalisierung und Auseinandersetzung des „Ichs“, also der Handlungsinstanz, mit der umgebenden Gesellschaft und können so auch aus der Erfahrung von Sorge und Angst und deren Verarbeitung gespeist sein.

Daraus erschließt sich, dass die skizzierten Entwicklungen im Rahmen der Identitätspolitik im Sinne Fukuyamas auch Auswirkungen auf die Formierung des Selbst haben. Zu dieser Verschiebung des äußeren Referenzrahmens von der individuellen Einzigartigkeit hin zu einer größeren Bedeutung von Gruppenmerkmalen als Identitätsmuster gesellt sich aber noch eine weitere Bedrohung der Würde – nämlich jene der Austauschbarkeit.

In einer von Selbstoptimierung geprägten „*Gesellschaft der Singularitäten*“ (Charim 2019b) wird der Einzelne vom Gefühl der Austauschbarkeit bedroht. „*Die Realität ist für den Einzelnen heute sehr fordernd. Sie verlangt ihm ab, sich in kalter Isolation als autonomes Subjekt durchzusetzen*“ (Charim 2019a) – gibt ihm in der neoliberalen Effizienzlogik, verstärkt durch den technologischen Fortschritt, aber zu verstehen, dass er jederzeit ersetzt werden kann (Ottomeyer 2019).

Das Spannungsverhältnis Selbstoptimierung versus Austauschbarkeit macht es so nicht nur schwierig für den Einzelnen, jene (Be-)Achtung von außen zu finden, die er für das innere Bild seiner Würde benötigt, sondern

es wird auch schwierig, den eigenen Internalisierungen selbst gerecht zu werden. Das Gefühl der Austauschbarkeit, inmitten der „*Gesellschaft der Singularitäten*“ nicht mehr als einzigartiges Individuum gesehen zu werden, bedroht den Selbstwert, ‚eignet sich‘ aber auch gut für Manipulation und Instrumentalisierung – nicht zuletzt durch die Verstärkung vorhandener Ängste und das Schüren von Neid (Ottomeyer 2019). Ein realer oder möglicher ökonomischer Abstieg und Armutsgefährdung bei gleichzeitig als ungerecht empfundener Unterstützung bisher marginalisierter Gruppen werden als Identitätsverlust empfunden bzw. zu einem Verlust von Status und Identität umgedeutet (Fukuyama 2019, 114) und in Zorn („Der Wutbürger“) und die Suche nach Sündenböcken kanalisiert (Ottomeyer 2019).

Soziale und wirtschaftliche Konflikte, die Folgen der Disruption, werden so zu persönlichen Kränkungen, die das „Selbst“ bedrohen: „*Kränkungen sind nachhaltige Erschütterungen des Selbst und seiner Werte.*“ (Haller 2015, 48) Längle sieht die Kränkung als Copingreaktion der 3. Grundmotivation, also als psychodynamische Schutzreaktion auf eine Störung oder Verletzung des Selbstwertes (Längle 2008, 52).

Der Psychiater und Psychoanalytiker Rainer Gross konstatiert eine zunehmende Etablierung von Kränkung und die Annahme einer Opferrolle als prägende Elemente im öffentlichen Diskurs. Diese dienen so als Identitätsmerkmale bzw. Mobilisierungsinstrumente, die im populistischen Diskurs unabhängig von realen sozialen und wirtschaftlichen Verhältnissen funktionieren und dazu dienen, den Einzelnen zu entlasten, während gleichzeitig die Verantwortung für das eigene Wohlbefinden, bzw. die empfundene Kränkung ausschließlich in der Außenwelt gesucht wird. Er zieht hier einen Vergleich zur Rolle eines Patienten: Während dieser in einem gewissen Maß Selbstbestimmung aufgibt und gegen Schonung eintauscht, verlangen Kränkung und Opferstatus die volle Aufmerksamkeit, „*volle bürgerliche Freiheitsrechte als hochkränkbares Subjekt bei gleichzeitiger Schonung als Patient*“ (Gross 2017). Dieses Verlangen nach Schonung wird im öffentlichen Diskurs nun auf ganze Gruppen ausgedehnt, von realen sozialen und wirtschaftlichen Gegebenheiten abgekoppelt und gibt auch privilegierten und einflussreichen Einzelnen die Möglichkeit, sich über den Opferstatus zu definieren bzw. Verantwortung abzugeben. In der Orientierung nach außen, auf der Suche nach Schuldigen geht dieser Status im öffentlichen Diskurs aber andererseits oft mit ausgesprochener Aggression Hand in Hand. Dieser Aggression geht es als Copingreaktion in der 3. Grundmotivation ebenfalls um Aufmerksamkeit, also darum, gesehen zu werden (Längle 2008,

52). Auch die Instrumentalisierung von Kränkung und Opferstatus haben demnach Auswirkungen auf die Identitätsbildung, auf die Formierung des Selbst und damit auch auf jene inneren Bilder, an denen die eigene Würde festgemacht wird.

Interessant erscheint in diesem Zusammenhang, da Aspekte der Patientenrolle in den Diskurs eingeführt werden, auch die Beobachtung Fukuyamas, der in den letzten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts ein neues Selbstverständnis des liberalen Staates hin zu einem „*therapeutischen Modell*“ (Fukuyama 2019, 126) sieht. In diesem Verständnis wird die Rolle des Staates und seiner Institutionen auf die Pflege und Hebung der Selbstachtung des Individuums ausgedehnt. Er zieht hier einen Argumentationsbogen von Freud über Marcuse bis zur modernen Bildungspolitik, in dem er beschreibt, wie das therapeutische Modell in fortgeschrittenen liberalen Demokratien zur Entstehung der heutigen Identitätspolitik beitrug. „*Diese stellt sich überall als Ringen um die Anerkennung von Würde dar. Liberale Demokratien setzen den einheitlichen Respekt vor der Würde jedes Bürgers als Individuum voraus. ... Aber die Identitätspolitik der liberalen Demokratien näherte sich erneut kollektiven und illiberalen Begriffen an....*“ (Fukuyama 2019, 130)

Verlust oder Entdeckung der individuellen Würde

Verunsicherung auf Basis der technologischen Disruption, Überforderung angesichts apersonaler permanenter Selbstoptimierung, das Gefühl der Austauschbarkeit und die Übersetzung einer ökonomischen Bedrohung als Status- und Identitätsverlust sind also einige jener Faktoren, die starken Druck auf den Einzelnen und sein Selbstverständnis ausüben, die Bildung des Identitätsverhältnisses beeinflussen und das Finden des inneren Bildes der eigenen Würde erschweren.

Auch die vorgestellten Strategien des Umgangs, des Copings mit diesen Herausforderungen haben das Potential, der Würde des Einzelnen ihre Grundlagen zu entziehen. Während die Selbstoptimierung für das Individuum auf eine ungewisse Zukunft verweist, referenziert die „*Retrotopia*“ auf eine konstruierte Vergangenheit, die identitätsstiftend wirkt. Die identitätsbildende Auseinandersetzung erfolgt nicht mehr mit der Gegenwart und erspart den eigenverantwortlichen Umgang mit der sozialen Umwelt im Jetzt (Baumann, 2017, 13f).

Auch die Übertragung der Würde auf größere Gruppen entschärft das überstrapazierte Konzept der Selbstverantwortung. Die Würde wird nicht mehr dem „Selbst“

als Individuum, sondern als Träger bestimmter Merkmale zugeschrieben. Das Individuum ordnet sich als Träger solcher Merkmale in eine bestimmte Gruppe ein, man könnte sagen: das individuelle Selbst geht in einem größeren „Selbst“ auf. Dieses Festmachen der eigenen Würde an bestimmten Gruppen-Merkmalen bewirkt eine gefühlte Aufwertung des Individuums als Träger solcher Merkmale, spricht andererseits aber jenen Menschen, die nicht dieselben Merkmale tragen, die Würde ab. Diese gilt dann nicht mehr universal, sondern nur mehr für bestimmte Gruppen (Fukuyama 2019, 96).

Das Bedürfnis nach Aufwertung, nach Bedeutung, zeigt sich auch in der aggressiven Suche nach Sündenböcken, die mehr Aufmerksamkeit bekommen (Ottomeyer 2019). Die Abwertung des Anderen sucht die eigene Sichtbarkeit zu erhöhen, im aggressiven Absprechen von Würde des Anderen, aus dem auch kein Dialog mit dem Gegenüber bzw. mit der Umwelt entstehen kann, bleibt aber auch der innere Dialog in Neid und Opferstatus stecken und es findet sich kein Bild der eigenen Würde.

Fortschritt und Entwicklung als zentrale Begriffe der liberalen Erzählung wirken im 21. Jahrhundert also nicht mehr zwingend im Sinne des Individuums, sondern stellen in ihren Auswirkungen dieses selbst in Frage. Sie haben durch grundlegende Änderungen der umgebenden Gesellschaft auch weitgehende Auswirkungen auf die Identitätsbildung und das Selbst sowie das Potential, das liberale Menschenbild und das Konzept von Individuum selbst zu verändern. Zwischen Selbstoptimierung und Austauschbarkeit, digitaler Disruption und Retrotopia ist der Einzelne mit einer Unzahl, teils widersprüchlicher Anforderungen konfrontiert, die sich auch auf globaler Ebene widerspiegeln: *„Unsere heutige Welt bewegt sich gleichzeitig auf die gegensätzlichen Dystopien der Hyperzentralisierung und der endlosen Fragmentierung zu.“* (Fukuyama, 2019, 212)

In dieser *„Epoche der Brüche und Diskrepanzen“* (Baumann 2017, 187) ortet Harari weitgehende Entkopplungsprozesse (Harari 2017, 256ff) wie z. B. die Entkoppelung des Kapitalismus von anderen liberalen Prinzipien. Technologischer Fortschritt und das Wachstum der großen IT-Unternehmen erfolgen in einer Geschwindigkeit, bei denen der parlamentarische Nationalstaat nicht mehr mithalten kann und führen zu einem von demokratischer Kontrolle und rechtsstaatlicher Regulierung abgekoppelten Überwachungskapitalismus (Zuboff 2018). Künstliche Intelligenz, Automatisierung und die Übernahme vieler Aufgaben durch Algorithmen haben das Potential dazu zu führen, dass der Einzelne als Arbeitskraft, aber

auch als Konsument nicht mehr oder nur mehr eingeschränkt gebraucht wird. *„Humans are in danger of losing their economic value, because intelligence is decoupling from consciousness.“* (Harari 2017, 361)

Im Überwachungskapitalismus dient die Erfahrung des Einzelnen nicht mehr der persönlichen Weiterentwicklung des Inneren Selbst, sondern als Rohstoff zur Umwandlung in Verhaltensdaten, wobei der von Zuboff so genannte *„Verhaltensüberschuss“* zur Produktion von *„Vorhersageprodukten“* genutzt wird (Zuboff 2018, 22f) – und in weiterer Folge das Verhalten selbst ökonomisch relevant ausgeformt werden soll. Die Bereitstellung, Verarbeitung, Verknüpfung und Konsumation von Daten werden so zu einem Wert an sich, der andere aussticht. Harari spricht von einer entstehenden Daten-Religion – *„Dataism“* (Harari 2017, 428ff), in welcher der Informationsfluss zum höchsten Wert wird und Menschen als biochemische Algorithmen sich in diesen integrieren – der Datenfluss selbst wird sinnstiftend. Erfahrungen und inneres Erleben bekommen ihren Wert erst dann, wenn sie geteilt und in den Datenfluss eingeleitet werden – erst dadurch erhalten sie Sinn. *„Humans want to merge into the dataflow because when you are part of the dataflow you are part of something much bigger than yourself.“* (Harari 2017, 449) Privatsphäre, Intimität oder Scham haben in einem solchen Werte-System keinen Platz bzw. sind sogar hinderlich.

Diese Ideen mögen als weit hergeholte Dystopien erscheinen, viele Aspekte davon sind aber bereits gegenwärtig. Hier muss gar nicht bis zum System der sozialen Überwachung im autoritären China geblickt werden, auch in liberalen Systemen werden Algorithmen umfassend eingesetzt und tragen dazu bei, dass digitale Normenkontrolle die liberale Rechtsstaatlichkeit und individuelle (Entscheidungs-) Freiheit überlagert. So zeigt Lobe anhand von *„social scoring“* Projekten im Umweltbereich das autoritäre Potential digitalisierter Gesellschaften (Lobe 2020). Die Aushöhlung bzw. Aufgabe der Privatsphäre schließlich ist in den sogenannten *„sozialen Medien“* offensichtlich und wird auch ganz offen angesprochen, wenn z. B. Mark Zuckerberg erklärt, dass der Schutz derselben keine *„soziale Norm“* mehr darstelle (Zuboff 2018, 67). Darüber hinaus spielen diese auch eine wichtige Rolle bei Polarisierungen im Rahmen der Identitätspolitik in Form der bereits hinlänglich bekannten *„Filterblasen“* (Fukuyama 2019, 210f).

Digitalisierung und Daten-Religion haben – so zeigt sich – das Potential einer massiven Wertverschiebung sowie die Sinnfrage neu zu stellen und zu einer datengestützten Normierung zu führen, in der individuelle Abweichung

verdächtig wirkt (Hüther 2018, 35), Einzigartigkeit also gar nicht mehr erstrebenswert erscheint. Andererseits stellen wissenschaftliche Beobachtungen liberale Grundideen wie den freien Willen, das „innere Selbst“ oder eben das einzigartige und unteilbare Individuum an sich in Frage (Harari 2017, 327ff).

Gehen auch einige der vorgestellten Betrachtungen über die Ausgangsthese Mäders vom „*Unsichtbarwerden*“ hinaus, zeigen sie aber insgesamt, worin dieses von ihm angesprochene „*Unsichtbarwerden*“ besteht. So geht es nicht nur um den Verlust von Würde, sondern vielmehr überhaupt um den drohenden Verlust der Grundlagen des liberalen Würdebegriffes. Demnach würden die Menschen spüren, „*dass die Zukunft an ihnen vorbeigeht*“ und dieser Umstand sie in die Fänge der Populisten treiben (Mäder 2018), ein Eintreten der in die Bedeutungslosigkeit Gedrängten in einen konstruktiven Kampf um die Erhaltung ihrer Würde erscheint aus dieser Perspektive aber nicht gewiss. Zwar war der Kampf um die Würde in der Geschichte des Liberalismus immer wieder ein starkes Motiv für die Auflehnung gegen herrschende Systeme und spielt z. B. auch bei den, zur Zeit des Verfassens dieses Beitrages laufenden Black-Lives-Matter-Protesten eine wichtige Rolle, allerdings drängen sich auch ganz andere Szenarien plausibel auf. Hararis Hypothese sieht die in die Unsichtbarkeit und Belanglosigkeit gedrängten und algorithmisch normierten Einzelnen nicht auf den Barrikaden, sondern digital ruhiggestellt und in virtuellen Welten zurückgezogen (Harari 2017, 381) – ein an Aldous Huxleys „Brave New World“ erinnerndes Szenario. In einem solchen Szenario wird der Einzelne also eins mit dem Algorithmus, an Stelle des Findens des eigenen inneren Selbst als Leitbild tritt die Einordnung in den Informationsfluss. Aber sowohl im Szenario der Einbettung in einen zufriedenen digitalen Dämmer Schlaf als auch in jenem des Aufgehens des Einzelnen in einem kulturellen „Über-Ich“, stellt sich die Frage, wo bleiben dann der Resonanzraum zur Auseinandersetzung des „Ichs“ mit seiner Umwelt und die Möglichkeiten der Identitätsfindung und zur Formierung des Selbst?

Bemerkenswert erscheint hier, dass die Würde, deren drohender Verlust am Anfang dieser Überlegungen stand, gleichzeitig als zentraler Begriff beim Umgang mit vielen der angesprochenen Fragen genannt wird. So nennt Wodak „*Respekt*“ und die „*menschliche Würde*“ als zentrale Begriffe eines möglichen Umgangs mit einem angstfördernden Populismus (Wodak 2016, 213). Fukuyama betont die Bedeutung der Würde, die er im ursprünglichen liberalen Sinne am Individuum festmacht und propagiert

die Förderung breiterer und integrativerer Identitätsmuster, die dem Einzelnen mehr Sicherheit vermitteln. Vor allem aber mahnt er, nicht durch den Zorn über den drohenden Verlust der Würde und das „Unsichtbarwerden“ den Blick auf die dahinterliegenden ökonomischen und sozialen Ursachen zu verlieren. Er sieht die Gefahr, dass Identitätsfragen von diesen Ursachen ablenken und zusätzlich das Finden von gesellschaftlichen Kompromissen erschweren (Fukuyama 2019, 209).

Für Hüther ist die Wahrnehmung der eigenen Würde nicht nur ein Weg zum Umgang mit einer komplexen und als unsicher wahrgenommenen Welt, sondern auch zum Umgang mit dem Anderen, dem Gegenüber. So sieht er Menschen, die sich ihrer Würde bewusst sind, als nicht mehr verführbar, sie machen aber gleichzeitig auch andere Menschen nicht zu Objekten ihrer Absichten, Bewertungen oder Maßnahmen (Hüther 2018, 174f) – verletzen also auch nicht deren Würde bzw. deren Möglichkeiten zur Potentialentfaltung. Dieses Verständnis von Würde als Wahrnehmen des Eigenen, das Wahren der Subjekthaftigkeit, erfordert aber eine Entscheidung, eine Stellungnahme.

In all diesen Ansätzen wird „Würde“ als wichtiger Begriff beim Umgang mit den angeführten Fragestellungen angeführt, diese berühren gleichermaßen die Grundfragen und Anthropologie der Existenzanalyse. Es wurde bereits der Versuch vorgenommen, einige der Gefährdungen und Probleme, die die Würde bedrohen, im Strukturmodell der Existenzanalyse, in den Grundmotivationen zu verorten und die Folgen der möglichen Auflösung des liberalen Menschenbildes in einen existenzanalytischen Kontext zu setzen. So stellen diese die Bedingungen für die Bildung des Selbst, für die Herausbildung des Selbstwertes in Frage. Das „Unsichtbar-Werden“ sowie das „Nicht-mehrgebraucht-Werden“ machen es schwer, die Beachtung durch andere, im Endeffekt aber auch durch sich selbst, zu finden, Gerechtigkeit und Wertschätzung zu erfahren – und auch sich selbst diese erweisen zu können. Die Voraussetzungen der Selbstwert-Bildung werden dergestalt beeinträchtigt, durch die Entwertung der Privatsphäre werden zusätzlich das Empfinden von Scham und von Respekt vor der eigenen Person – sich selbst als etwas Wertvolles zu empfinden (Längle 2008, 49), sich abzugrenzen und zu schützen – erschwert. Wie bereits erwähnt, kann auch ein drohender Sinnverlust als Bedrohung der Würde, als entwürdigend erlebt werden. Es stellt sich die Frage, aus welchen Werten – Erlebniswerten, Schöpferischen Werten oder Einstellungswerten – kann unter den skizzierten Rahmenbedingungen Sinn geschöpft werden? Kann aus der Einordnung, der Aufgabe von Eigenem Sinn entstehen und findet die Person so

zur inneren Zustimmung? Disruption und Transformation stellen also grundlegende und schwierige Anfragen an den Menschen und es stellt sich aus existenzanalytischer Sicht die Frage nach möglichen Antworten.

Zentral erscheint, wie bei Steinert (2019, 13) angeführt, die Erweiterung der Dialogfähigkeit mit sich selbst zur Ermöglichung gesellschaftskritischer Sichtweisen, die seinsorientiert nicht nur auf ein Funktionieren und Vermehren bzw. Erhalten von Ressourcen abzielen. Es bedarf hier einer gewissen Resilienz, einer Widerborstigkeit, die nicht nur darauf abzielt, sich im Sinne Frankls nicht alles gefallen zu lassen, sondern sich darauf einzulassen, dass das Angenehme nicht immer unbedingt das Anzustrebende ist. Auch Gross (2017) betont aus psychoanalytischer Sicht die Notwendigkeit der Widerständigkeit, der kritischen Auseinandersetzung und der Förderung der Fähigkeit, Ambivalenzen auszuhalten. Eine bewusste und kritische Verweigerung, die nicht überall mitmachen, nicht überall dabei sein muss, bedarf des Hinterfragens sozialer Vorgaben, also von Normen. Hier schreibt Längle, dass diese nur ethisch sind, wenn sie Platz für das Gewissen lassen: *„Normen sind nur dann ethisch, wenn sie den Rahmen offen halten für das individuell Richtige. Sie werden dann autoritär, wenn sie dem Gewissen keinen Platz mehr lassen.“* (Längle 2013b, 52) Und er zitiert Spaemann (1996), wenn er schreibt: *„Vom Gewissen reden heißt, von der Würde des Menschen reden... Das Gewissen macht deshalb die Würde der Person aus, weil es allein den Menschen zum Richter letzter Instanz in eigener Sache macht.“* (Längle 2013b, 51f) Das Gewissen, die Gewissensfindung verweist schließlich auf den Begriff der Verantwortung. Hier betont Dorra die Bedeutung eines erweiterten Verständnisses dieses Begriffs, der ebenfalls bedeuten kann, sich dem Gewohnten zu widersetzen und nicht in Konformität und Sicherheiten des „Man“ zu flüchten (Dorra 2013, 38). Er unterstreicht auch die Notwendigkeit einer Diskursethik im Sinne von Habermas, wobei sich die Frage stellt, wie eine solche im Kontext der von Algorithmen bestimmten Normen und Kommunikationsstrukturen aufrechterhalten werden kann. Gleichwohl wird aber auch klar, dass es darum geht, gerade in Zeiten *„technologischer Beschleunigung und fortschreitender Geschwindigkeiten“* (Dorra 2013, 38) Stellung zu beziehen, sich selbst zu positionieren und gegebenenfalls zu exponieren, ein für das Individuum also durchaus wieder herausfordernder Ansatz.

Auch Harari sieht den Wert der kritischen Stellungnahme, er sieht die Grundlage dafür v.a. darin, sich selbst besser kennenzulernen. Sein sehr persönlicher Weg zu

einer offenen Selbsterkundung ist jener der Meditation, wobei er diesen Weg nicht verallgemeinern möchte. Es geht ihm jedenfalls um einen offenen Blick auf die Realität und ebenso auf das eigene Ich, nicht auf das Finden einer neuen Erzählung, sondern um die Dekonstruktion, einen klaren Blick hinter die Erzählungen – ein Unterfangen, das im Laufe der Geschichte durchaus mit Gefahren verbunden war, da eine solche Selbsterkundung mit offenem Ausgang die soziale Ordnung gefährdete.

Im Kern geht es ihm dabei um die Beobachtung des eigenen Geistes. In einer Zeit, da sich Intelligenz von Bewusstsein entkoppelt (Harari 2017, 462), Algorithmen immer ausgefeilter werden und es dem Menschen immer schwerer machen, die Realität zu erkunden, sieht er die steigende Gefahr, dass diese auch für uns entscheiden, wer wir sind und was wir über uns wissen sollten. *„Und wir sollten besser unseren Geist verstehen, bevor die Algorithmen dies tun und für uns entscheiden.“* (Harari 2018, 416) Diese Selbsterkundung, das „Sich-Kennlernen“ mit offenem Ausgang scheinen mir nahe am phänomenologischen Zugang der Existenzanalyse, dem *„Schauen [...], was da ist“* (Längle 2008, 87). Die existenzanalytische Herangehensweise, herauszufinden, was den Menschen bewegt, als Hilfestellung zum Hervortreten der Person, erscheint so im Lichte oben stehender Betrachtungen jedenfalls als hilfreich für den Einzelnen, auch unter aktuellen Problemstellungen, die Würde zu bewahren bzw. zu finden.

Würde war in der Geschichte des Liberalismus eine Qualität, die sehr oft stark gegen Widerstände von außen vertreten werden und um deren Rahmenbedingungen gekämpft werden musste – es erscheint jedoch durchaus nicht unwahrscheinlich, dass diese in Zukunft noch viel stärker im inneren Dialog vertreten werden muss. Ging es beim Bewahren der Würde in der Vergangenheit oft um ein Ringen darum, diese in Ausnahmesituationen und widrigen Lebensumständen zu erhalten, so wird diese Herausforderung sicherlich für viele Menschen so bleiben, für andere wird es aber im Heute und in Zukunft um ein Bewahren der Würde im Angesicht der Versuchung eines eingelullten Gefühls des ruhig gestellten Wohlbefindens gehen. Auch dieses Bewahren wird wieder einen hohen Anspruch an den Einzelnen stellen und dies erfordert eine Entscheidung, eine Stellungnahme, durchaus im Sinne der Frankl'schen Trotzmacht des Geistes.

Versinnbildlichen lässt sich diese Herausforderung in einem pathetisch überhöhten popkulturellen Kontext anhand des 1999 erschienenen Films *„Die Matrix“*, in dessen Verlauf sich Cypher für den Gewinn einer behaglichen Illusion wieder an die Matrix anschließen lässt,

während Neo die Entscheidung trifft, hinter die Erzählung der Matrix zu blicken und den Kampf – auch jenen um die eigene Würde – aufzunehmen.

Literatur

- Baumann Z (2017) *Retrotopia*. Berlin: edition suhrkamp
- Charim I (2019a) Die Sehnsucht nach Gemeinschaft. *Falter* 18/19, 9
- Charim I (2019b) Was heißt es, sich austauschbar zu fühlen? *Falter* 20/19, 9
- Dorra H (2013) Wahrheit im Werden. *Existenzanalyse* 30, 2, 36–40
- Fenske H et.al (1987) *Geschichte der politischen Ideen*. Frankfurt a. M.: Fischer
- Frankl V E. (2012) *Der Wille zum Sinn*. Bern: Huber
- Fromm E (1979) *Haben oder Sein*. München: DTV
- Fukuyama F (2019) *Identität. Wie der Verlust der Würde unsere Demokratie gefährdet*. Hamburg: Hoffmann und Campe
- Gross R (2017) Es gibt kein Anrecht auf ein kränkungsreiches Leben. *Falter* 23/17, 28
- Haller R (2015) *Die Macht der Kränkung*. Wals bei Salzburg: Ecwin
- Harari Y N (2015) *Sapiens. A Brief History of Humankind*. London: Vintage
- Harari Y N (2017) *Homo Deus. A Brief History of Tomorrow*. London: Vintage
- Harari Y N (2018) *21 Lektionen für das 21. Jahrhundert*. München: C.H.Beck
- Horkheimer M (1947) Aufstieg und Niedergang des Individuums. In: Münkler H (Hg) (1990): *Lust an der Erkenntnis: Politisches Denken im 20. Jahrhundert*. München: Piper, 113–118
- Hüther G (2018) *Würde*. München: Knaus
- Kolbe C (2019) „Person – Ich – Selbst“. *Existenzanalyse* 36, 2, 4–11
- Kriz J (2007) *Grundkonzepte der Psychotherapie*. München: Beltz
- Längle A (2008) Existenzanalyse In: Längle A & Holzhey-Kunz A (Hg) *Existenzanalyse und Daseinsanalyse*. Wien: facultas, 21–179
- Längle A (2011) *Erfüllte Existenz*. Wien: facultas
- Längle A (2013a) *Lehrbuch zur Existenzanalyse*. Wien: facultas
- Längle A (2013b) Das Richtige Spüren? *Existenzanalyse* 30, 2, 46–58
- Längle A (2016) Die Würde des Menschen. *Leitfaden* 4/2016, 4–8
- Lobe A (2020) Zuerst belohnt, dann normiert und bestraft. *Falter* 07/20, 24
- Mäder A (28.10.2018) *Mäders Moralfragen – Trügerische Sicherheit in einer unübersichtlichen Welt*. www.spektrum.de, abgefragt 04.11.2018
- Müller J-W (2016) *Was ist Populismus?* Berlin: edition suhrkamp
- Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, www.ohchr.org, (24.04.2020)
- Ottomeyer K (2019) Die große Austauschangst. <https://derstandard.at/> (09.05.2019)
- Rogers C R (1977) *Therapeut und Klient*. München: Fischer
- Steinert K (2019) Existenzanalyse und Resonanz. *Existenzanalyse* 36, 1, 4–14.
- Volkan V (1999) *Blutsgrenzen*. Bern, München, Wien: Scherz
- Wodak R (2016) *Politik mit der Angst*. Wien, Hamburg: Edition Konturen
- Zuboff S (2018) *Das Zeitalter des Überwachungskapitalismus*. Frankfurt a.M.: Campus

Anschrift des Verfassers:

MAG. ANDREAS LORETZ

Annarotte 14

A–3222 Annaberg

therapie-loretz@a1.net

MASTERARBEIT

Existenzanalytische Krisenintervention bei postpartaler Depression

Evaluation der 5-stündigen Krisenintervention bei psychischen Belastungen in Schwangerschaft und Geburt im Rahmen des Netzwerkes „Gesund ins Leben“

DANIELA MARIA HINTERHOLZER

Das Netzwerk „Gesund ins Leben“ bietet fünf kostenlose Therapieeinheiten für Menschen mit psychischen Problemen nach der Geburt an. Die betroffenen PatientInnen kommen dazu in die freie Praxis.

In der vorliegenden Masterarbeit wird untersucht, inwieweit existenzanalytische Krisenintervention bei postpartaler Depression hilfreich sein kann. Dabei gilt das Interesse den subjektiv wahrgenommenen Veränderungen der PatientInnen, sowie der Frage, welche Faktoren den Lebensvollzug bewirken.

Als methodische Grundlage dient eine empirische Erhebung mittels einer mündlichen Befragung nach einem vorgegebenen Fragenkatalog. Die 23 Fragebögen werden evaluiert, auf Basis der existenzanalytischen Anthropologie kategorisiert und mit dem Struktur- und Prozessmodell der Existenzanalyse in Verbindung gesetzt.

Die philosophische Auseinandersetzung mit dem Natalitätsbegriff Arendts zeichnet ein Verständnis des Menschen, dass er durch „die Gebürtlichkeit“ zeitlebens „im Anfangen begriffen ist“ und durch sein Sprechen und Handeln die konkrete Lebenswirklichkeit mitgestalten kann. Diese These entspricht insofern der existenzanalytischen Grundhaltung, welche den Menschen durch die noetische Dimension (Person sein) befähigt sieht, in einen freien und verantworteten Existenzvollzug zu kommen. In der postpartalen Depression ist dieser Lebensvollzug blockiert. Damit beschäftigt sich der klinische Teil dieser Arbeit. Weiters werden die Bindungsthematik sowie die Krisenintervention diskutiert. Fallvignetten ergänzen das theoretische Fundament und geben Einblick in die praktische Umsetzung.

Zusammenfassend zeigt sich bei den Betroffenen eine deutliche Veränderung in Hinblick auf die depressive Symptomatik. Auffallend dabei ist, dass die strukturelle Arbeit am „Sein Können“ sowie am „Selbstsein dürfen“ einen wesentlichen Stellenwert einnimmt.

Schlüsselwörter: Natalität, Schwangerschaft, Geburt, Postpartale Depression, Krisenintervention, Bindung

ABSCHLUSSARBEITEN

Die existenzanalytische Haltung in der Elementarpädagogik und in der Ganztagesesschule

ALMA BRKIC-ELEZOVIC

Diese Arbeit befasst sich mit der Implementierung des existenzanalytischen Ansatzes in die pädagogische Praxis am Beispiel der Elementarpädagogik und der Ganztagesesschule.

Nach einem theoretischen Input über die existenzanalytische Methode, wird diese aus der Sicht der der Existenziellen Pädagogik näher betrachtet. Anhand der vier Grundmotivationen der Existenzanalyse wird dargestellt, wie dieser Ansatz dazu beitragen kann, dass Kinder innerhalb pädagogischer Kontexte bei ihrer gesunden Persönlichkeitsentwicklung unterstützt werden können. Das pädagogische Personal wird dabei als essentieller Bestandteil wahrgenommen, welches grundlegend dazu verhilft die Kinder zu verantwortungsvollen, eigenverantwortlichen Individuen zu erziehen, welche in einem guten Dialog mit sich und der Welt stehen. Die Bedingungen, um zu einer erfüllten Existenz zu kommen, können durch die Haltung der Pädagogen und Pädagoginnen positiv beeinflusst werden. Darum bedarf es Schulungen und Selbsterfahrungen in diesem Bereich.

Mithilfe von Beispielen, wie die Existenzielle Haltung sich (spielerisch) in der pädagogischen Praxis wiederfinden kann, sowie mit einer abschließenden Diskussion, wird die Arbeit abgerundet.

Schlüsselwörter: Existenzanalyse, Existenzielle Pädagogik, Elementarpädagogik-Ganztagesesschule, Projekte- Existenzielle Haltung in der Pädagogik

Die Würdeproblematik in der Psychotherapie und der spezifische Zugang der Existenzanalyse zu Aspekten der menschlichen Würde

LIESELOTTE BRODIL

Psychotherapie birgt sowohl Chancen als auch Gefahren für die menschliche Würde in sich. Die Asymmetrie der psychotherapeutischen Beziehung ist eine prekäre Situation. Gefahren-Quellen sind die Pathologisierung individueller Eigenarten, Individualisierung gesellschaftlicher Probleme und narzisstische Tendenzen von Therapeuten. Unerwünschte Auswirkungen sind Subjekt-Objekt-Spaltung durch die Vermeidung der Begegnung; Verunsicherung der Klienten durch Double-binds, dadurch Untergraben der Selbstwirksamkeit. Ihre Chancen liegen in der

Akzeptanz der Andersheit; dem Respekt für den Klienten als eigenständigem Subjekt mit eigenen Zielen und Werten; wirklicher Begegnung auf Basis von Mutualität; Entpolarisierung und Differenzierung durch Fehlertoleranz und konstruktiven Umgang mit Irrwegen in der Therapie; Entkopplung der Selbstachtung von Perfektion durch Integration des Unfertigen, Unperfekten im Sinne eines offenen Subjekts - und zwar auf beiden Seiten, auf jener der Klienten und auf jener der Therapeuten. Die Existenzanalyse beruht auf einem Menschenbild, in dessen Zentrum die Freiheit der Person, deren Offenheit und Einzigartigkeit – Aspekte des Unverfügbaren – stehen. Eine solche Auffassung prädestiniert dazu, sich für die Wahrung der menschlichen Würde stark zu machen und fordert dazu auf, diese gegen die verdinglichenden Strömungen unserer Zeit in Schutz zu nehmen.

Schlüsselwörter: Würde – Selbstachtung – Respekt – Selbstwirksamkeit – Mutualität

Existenzanalytische Psychotherapie mit intelligenzgeminderten Menschen

MANUELA EHRENHÖFLER

In dieser Arbeit soll unter anderem anhand eines Fallbeispiels gezeigt werden, wie mit Hilfe existenzanalytischer Psychotherapie versucht wird, intelligenzgeminderten Menschen zu einem gelingenden Leben zu verhelfen.

Zunächst wird der Begriff „Intelligenzminderung“ näher erläutert und auf die Unterscheidung zur psychischen Störung eingegangen. Dabei werden die Besonderheiten von intelligenzgeminderten Menschen sowie das familiäre und berufliche Umfeld in den Blick genommen. Im Zentrum des existenzanalytischen Zugangs steht die Person. Entsprechend wird in dieser Arbeit im Besonderen auch der Personbegriff und die Methodik der Personalen Existenzanalyse (PEA) erörtert.

In der Darstellung eines Therapieverlaufes bei einer intelligenzgeminderten Person mit Zwangsstörung soll der praktische Zugang Platz finden. Hierfür wird auf die Entstehung des Zwangs im Kontext der existenzanalytischen Grundmotivationen eingegangen.

Besonderes Augenmerk gilt der phänomenologischen Vorgehensweise und der Förderung der Persönlichkeit im Rahmen des Möglichen. Dabei ist es mir wichtig, den Blick nicht auf die Defizite, sondern auf die Ressourcen zu richten.

Schlüsselwörter: Intelligenzminderung, Person, Personale Existenzanalyse, Phänomenologie, Fallbeschreibung

Wie kommen wir in Resonanz? Wie bleiben wir verbunden?

Überlegungen zur Beziehungsgestaltung erwachsener Kinder zu ihren älter werdenden Eltern aus existenzanalytischer Perspektive

ELVIRA KROPF

Zu den fundamentalsten Beziehungen, die den Menschen in allen wesentlichen Bereichen der Interaktion und Sozialisation beeinflussen, zählt die Beziehung zwischen Eltern und Kind. In der vorliegenden Arbeit liegt der Fokus auf Überlegungen zur Beziehungsgestaltung zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern aus entwicklungspsychologischer, resonanztheoretischer und existenzanalytischer Sicht. Zunächst wird das Konzept der filialen und parentalen Reife vorgestellt, dem die Darstellung einer existenzanalytischen Auseinandersetzung mit Erwachsenwerden und Erwachsensein folgt. Ferner wird die Eltern-Kind-Beziehung aus resonanztheoretischer Sicht beleuchtet. Neben einer kurzen Darstellung der grundlegenden Aussagen liegt das Hauptaugenmerk vor allem auf dem Resonanzraum Familie und der Bedeutung von Beziehung als Schlüsselkategorie von Resonanz. Schließlich wird ausgehend vom Personverständnis der Existenzanalyse versucht anhand der vier Grundmotivationen zu erörtern, wie ein gutes Leben für Eltern und Kinder gelingen und Beziehung dazu beitragen kann, damit Begegnung möglich wird.

Schlüsselwörter: Beziehung, Begegnung, Eltern, erwachsene Kinder, filiale Reife, parentale Reife, Entwicklungspsychologie, Resonanz, Resonanztheorie, Person, Existenzanalyse, existentielle Grundmotivationen

Die Existenzanalyse in der logopädischen Stimmtherapie

AGNES PLANKENSTEINER

Die vorliegende Arbeit beschreibt, wie sich mein Zugang zur Behandlung von Stimmstörungen in meiner logopädischen Praxis durch die Ausbildung in Existenzanalyse verändert hat. Ausgehend vom konkreten Erscheinungsbild der funktionellen Stimmstörung wird die logopädische Vorgehensweise in der Stimmtherapie erläutert. Anschließend werden die Ähnlichkeiten mit dem phänomenologischen Vorgehen in der existenzanalytischen Beratung herausgearbeitet und das Phänomen der Stimmstörung unter dem Blickwinkel der vier Grundmotivationen betrachtet.

Zwei Fallbeispiele aus meiner Praxis geben Einblick, wie die Einbeziehung der Existenzanalyse in die logopä-

dische Stimmtherapie konkret aussehen kann und welche Vorteile sich dadurch ergeben.

Schlüsselwörter: Stimme, Logopädie, Phänomenologie, Grundmotivationen

Borderline Persönlichkeitsstörung

Theorie und Praxis im stationären und niedergelassenen Bereich

SVENJA PRIETL

Die Begleitung und Behandlung von Patienten mit einer Borderline Persönlichkeitsstörung stellt eine herausfordernde Arbeit dar, da diese Patienten ihrem zerrissenen/gespaltenen Innenleben entsprechend auch im Außen das Potential haben, ihre Behandler in ihre Psychodynamik zu verwickeln und an die eigenen Grenzen zu führen. Borderline Patienten leiden an einer Beziehungsstörung, an einem unaushaltbar erlebten Schmerz und einem damit einhergehenden Selbstverlust. Die vorliegende Arbeit behandelt nach Erklärung der gängigen Diagnosekriterien von Persönlichkeitsstörungen und der Borderline Störung das existenzanalytische Verständnis dieser Erkrankung. Die Therapie von Patienten mit einer Borderline Störung und die Erfahrungen im stationären und niedergelassenen Bereich stellen den Kern dieser Arbeit dar. Kurz beleuchtet werden psychopharmakologische und dialektischbehaviorale Elemente als Ergänzung zur existenzanalytischen Therapie.

Schlüsselwörter: Borderline Persönlichkeitsstörung, Beziehungsstörung, existenzanalytische Therapie, stationäre und ambulante Behandlung/Therapie

Existenzanalyse und Achtsamkeit in der Natur

Möglichkeiten der praktischen Umsetzung existenzanalytischer Inhalte und Achtsamkeitspraxis im Setting der naturgestützten Therapie

BIRGIT STROBL-PILZ

Diese Arbeit möchte einen Einblick in die praktische Anwendung von naturgestützter Therapie im klinischen Kontext geben. Mit dieser psychotherapeutischen Vorgehensweise wird versucht, die unterstützenden Elemente der Existenzanalyse, Achtsamkeit und Naturerfahrung zu verbinden. Die dabei auf mehreren Ebenen erlebten Eindrücke können die Arbeit im psychosomatischen Bereich unterstützen, indem Inhalte greifbarer werden und Zusammenhänge zu Alltagssituationen ersichtlicher werden können.

Schlüsselwörter: Achtsamkeit, Existenzanalyse, Naturerfahrung

Mensch sein bis zuletzt!

Existenzanalytischer, personaler Zugang zum schwerkranken und sterbenden Menschen im Vergleich mit meinen Erfahrungen aus dem interdisziplinären Basislehrgang Palliative Care an der Hospiz & Palliativ Akademie Salzburg

STUKELJ-NOVAK MARIA

Nach dem persönlichen Werdegang bei der Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen bis zuletzt und den Erfahrungen im Rahmen des interdisziplinären Basislehrganges „Palliative Care“ an der Hospiz & Palliativ Akademie Salzburg wird der existenzanalytische, personale Zugang zum schwerkranken sterbenden Menschen dargestellt. Weiters wird die existenzielle Bewältigung einer unheilbaren Krankheit anhand des Fallbeispiels Paula verknüpft mit den vier Grundmotivationen nach Alfred Längle beleuchtet.

Schlüsselwörter: Existenzanalyse, personale Existenzanalyse, Grundmotivationen, Palliative care

ALFRIED LÄNGLE

Existenzanalyse und Logotherapie**Reihe: Psychotherapie kompakt**

Hrsg. von Heinrichs, Rosner, Seidler, Spitzer, Stieglitz, Strauß

Stuttgart: Kohlhammer

1. Auflage, 2021, 195 Seiten

ISBN 978-3-17-034198-2

Existenzanalyse *kompakt* zu beschreiben, ist an sich schon eine Kunst. Das umfassende Gedankengebäude, dem die Psychotherapieszene die letzten Jahrzehnte beim Wachsen und Sich-Entwickeln zusehen konnte, ist in seiner Tiefe und Breite nicht so leicht zu fassen. Aber genau das ist Alfred Längle in seinem neuesten Werk *Existenzanalyse und Logotherapie* in der Reihe *Psychotherapie kompakt* des deutschen Kohlhammer Verlages gelungen. Er hat den aktuellen Stand der Existenzanalyse als Psychotherapieverfahren übersichtlich dargestellt, die historischen Wurzeln belegt und gleichzeitig differenziert. Auch neue Konzepte, die selbst eingefleischte Existenzanalytiker:innen spannend finden werden, erhielten ihren Platz in dem Übersichtswerk: Das vierdimensionale Menschenbild oder auch ein neues Verständnis der Intentionalität lassen Aufregendes für detailliertere Veröffentlichungen von Alfred Längle zu diesen Themen erwarten.

Das Konzept der Reihe „Psychotherapie kompakt“ ist, einen Überblick über die Vielzahl aktueller psychotherapeutischer Schulen zu geben. Daher ist die Struktur der einzelnen Bücher systematisch angelegt – d. h. jeder einzelne Band verfolgt die gleiche Kapitelstruktur, um eine Vergleichbarkeit unter den verschiedenen Methoden zu ermöglichen.

Von der *Herkunft und Entwicklung der EA* über die *Verwandtschaft zu anderen Verfahren* gelangt man zum ersten Kernkapitel: *Wissenschaftliche und therapietheoretische Grundlagen*. Hier ist in kurzer, knackiger Form der aktuelle „State of the Art“ moderner existenzanalytischer (ea) Wissenschaftstheorie zusammengefasst. Die zentralen Begriffe wie Person, Grundmotivationen oder PEA sind dicht und gut verständlich beschrieben und in der *heute gültigen Form* gefasst. Das ist insofern wichtig, als diese Konzepte über die letzten Jahrzehnte eine Entwicklung durchlaufen haben, in der es immer wieder zu neuen Sichtweisen, Überarbeitungen und Schärfungen gekommen ist. Vieles wurde weiterentwickelt, anderes musste sich erst von Franklschen Definitionen loslösen, um eine Kohärenz zu erhalten im neuen, phänomenologischen Paradigma Längles. Ein Beispiel hierfür ist das Ansetzen der PEA am Ich, nicht an der Person – hier zeichnet sich über die Jahre eine Entwicklung zu einer Konsolidierung ab.

Das Kapitel *Kernelemente der Diagnostik* bietet ebenfalls ein rundes Gesamtbild der existenzanalytischen Diagnostik und beleuchtet vor allem das spezifische Problem der EA, wie im Spannungsfeld zwischen Phänomenologie und standardisierter Diagnostik die Verbindung zwischen Verstehen und Anbindung an internationale Diagnose-schemata gelingen kann.

Das nächste essenzielle Kapitel *Kernelemente der Therapie* umschließt die phänomenologische Vorgehensweise, die PEA als dialogisches Prozessmodell personaler Verarbeitung, die Grundmotivationen, ihre Anwendung in der Therapie und konkrete ea Behandlungsmethoden. Das Zusammenspiel dieser Kernelemente, die den Menschen dank seiner inneren Offenheit für sich selbst in einen dialogischen Austausch mit seiner Welt bringen können, wird anhand vieler konkreter Beispiele illustriert. Im nächsten Kapitel, *Klinisches Fallbeispiel*, wird ea Vorgehen nochmals im Verlauf einer ganzen Therapie dargestellt.

Die folgenden Kapitel zu *Anwendungsgebieten* und *therapeutischer Beziehung* fassen in komprimierter Form den Rahmen ea Arbeitens. Im Kapitel *Settings* gelangen vor allem die Beiträge ea Psychotherapeut:innen, wie Susanne Pointner, Markus Angermayr oder Renate Bukovski in den Vordergrund, die mit ihren Spezifizierungen therapeutischen Arbeitens (z. B. mit Paaren oder als Körperarbeit) einen wichtigen Beitrag zur Auffächerung der Anwendungsgebiete der EA leisten. Es ist im ganzen Buch durchgängig zu bemerken, dass die Beiträge verschiedenster Autor:innen zur EA immer wieder aufgegriffen werden – seien es Karin Steinerts vielfältige Beiträge zur Theorie, Christoph Kolbes Konzept der „personal-existentiellen Ich-Strukturen“ zur Erfassung der Dialogfähigkeit, Fernando Lleras Beiträge zur Phänomenologie oder Astrid Görtz Arbeiten in der Forschung u. v. m. Bei aller Kompaktheit, die durch den Herausgeber gefordert war, ergibt sich ein rundes, volles Bild der EA.

Das Kapitel *Wissenschaftliche Evidenz* zeigt nicht nur die Haltung der Existenzanalyse zum wissenschaftlichen Forschungsparadigma auf, sondern präsentiert auch in einer klaren Form einen aktuellen Überblick über die wissenschaftlichen und klinischen Studien zur Existenzanalyse und Logotherapie. Der Fokus des Kapitels liegt darauf, den Uniformitätsmythos einer Einheitswissenschaft zu durchbrechen und im Wissen um die notwendige Pluralität in der Psychotherapieforschung unterschiedliche Forschungsmethoden zu präsentieren.

Die abschließenden Kapitel zu *Institutioneller Verankerung* und *Aus-/Weiterbildung* geben einen Überblick zur Organisationsstruktur der EA vor allem im deutschsprachigen Raum.

Das Bestechende an diesem Buch ist, dass es einen kom-

pakten Überblick über die moderne EA bietet und somit den „status quo“ konsolidiert und gut transparent macht. Die EA war als junge Psychotherapierichtung nun viele Jahrzehnte unaufhörlich in Entwicklung und einem vitalen Wachstum unterworfen. Dieses exklusive Lehrbuch im Miniformat liefert dem Leser, der Leserin eine solide Standortbestimmung. Hinzu kommen die klare Sprache und die Strukturiertheit des Bandes, die die EA mit geringem Aufwand gut greifbar machen.

Fazit: So strukturiert, so kompakt, so sehr auf den Punkt gebracht macht Existenzanalyse Freude! Wer sich einen Überblick über den aktuellen Stand der EA verschaffen möchte, wer die Beiträge Frankls, Längles und anderer Existenzanalytiker:innen der jüngeren Generation in ihrer Bedeutung für Lehre und Praxis wiederfinden möchte und Klarheit sucht, was moderne EA als Psychotherapie ausmacht und was historische Beiträge zum Jetztstand sind, wird in diesem Werk in kurzer Zeit Aufschluss gewinnen. Das Buch ist eine eindeutige Empfehlung für erfahrene Existenzanalytiker:innen wie auch für Einsteiger:innen in die Thematik!

Brigitta Mühlbacher

JOACHIM BAUER (2021)

Das empathische Gen. Humanität, das Gute und die Bestimmung des Menschen.

Freiburg: Herder, geb. 208 S., ISBN: 978-3-451-03348-3, € 20,- (D)

Es liest sich wie eine Bestätigung der Logotherapie Frankls von Seiten der Genetik an, was Joachim Bauer hier vorgelegt. Schon im Vorwort resümiert er: „Eine Sinn-geleitete Grundhaltung gegenüber dem Leben und eine prosoziale Einstellung gegenüber seinesgleichen, also Gemeinsinn, haben bei Menschen ein positives, gesundheitsdienliches Aktivierungsmuster der Gene zur Folge.“ (11) Und: „... dass der Mensch nicht nur durch seinen Geist, sondern auch durch seine Biologie ein auf Humanität - auf Menschlichkeit - ausgerichtetes Wesen ist.“ (11) Kein Wunder also, dass der Autor auf den „... großen Viktor Frankl,“ verweist, „der ein Sinn-geleitetes Leben als Dreh- und Angelpunkt psychischer Gesundheit betrachtete...“ (17) Drehscheibe dieses Verständnisses ist die Aktivierung von etwa 50 Genen („Club der Risikogene“), die für chronische Entzündungen verantwortlich sind und zu Arterienverkalkung, Krebsleiden oder Demenzerkrankungen führen können (26f, 100).

Bauer führt beeindruckende Studien an: Nelson-Coffey et al. (2017) haben 150 Erwachsene in vier Gruppen eingeteilt und vier Wochen lang untersucht: die Gruppe, die zur

Aufgabe hatte, „... mehrfach pro Woche einen anderen Menschen - sei es ein/e Kollege/in, ein/e Nachbar/in oder ein/e Bekannte/r - spontan etwas Gutes zu tun, ihm oder ihr z. B. einen kleinen Gefallen zu erweisen oder mit einer kleinen Gefälligkeit eine Freude zu machen“ zeigte eine „markante Verminderung des (potentiell schädlichen) Aktivitätsmusters.“ (30f) Bei den anderen drei Gruppen war das nicht der Fall. Sie hatten die Aufgabe, nur für sich selbst etwas Gutes zu tun, der „Menschheit“ etwas Gutes zu tun (z. B. etwas von der Straße aufheben und in einen Abfallkorb werfen) oder hatte überhaupt keine Aufgabe. Schon 2013 hatten Fredrikson et al. mit einer Publikation Aufsehen erregt: Menschen, deren Leben einen Sinn hat und denen es wichtig war, einen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten, die also eine eudaimonische Haltung hatten, hatten eine signifikant reduzierte Aktivität der Risikogene (28), während primär hedonistische Probanden (denen es v. a. um ihr Wohlbefinden und Genuss geht) aktivierte Risikogene hatten, was sich auf die Gesundheit etwa gleich schlecht auswirkte wie Rauchen oder Alkoholkonsum (27). Die Wiederholung der Studie 2005 an 120 Probanden bestätigte das Ergebnis. Man nannte nun diesen neuen Wissenschaftszweig „social genomics“: Er untersucht, wie die Art des sozialen Zusammenlebens und darüber Denkens „in den körperlichen Strukturen seinen Niederschlag findet“ (29).

Andere Studien zeigten, dass Einsamkeit die schädlichen Gene aktiviert, aber nicht beim Menschen mit einer verinnerlichten eudaimonischen und prosozialen Einstellung (30). Eine koreanische Studie fand, dass sinngeladete Haltungen besonders dann die Risikogene in Schach halten, wenn die Menschen ihre Aktivität als autonom erlebten, sie sich also frei und selbstbestimmt fühlen (35). Schon ganz einfache Tätigkeiten, wie zwei Stunden die Woche ehrenamtlich tätig sein, führt über vier Jahre zu einer Zunahme von positiven Gefühlen, Optimismus, Sinnerleben, besserer Gesundheit, weniger körperlichen Symptomen und das Sterberisiko war gegenüber der Vergleichsgruppe um 40 % reduziert (13 000 Menschen wurden dazu untersucht – Kim et al. 2020) (108).

Neben diesen eindrücklichen Ergebnissen geht der Autor dann auch auf die Philosophie des guten Lebens ein, wie es von Markus Gabriel beschrieben ist. Hier wird z. B. eine klare Aussage gemacht, worin der Sinn des Lebens besteht, nämlich das gute Leben zu leben (105). Worin dies besteht, führt Bauer anhand der Stressgene in diesem Buch aus. Das klingt natürlich für Existenzanalytiker:innen und Logotherapeut:innen ziemlich alarmierend, wenn jemand meint, zu wissen, worin der Sinn des Lebens besteht, und dann auch beschrieben wird, wie das konkret aussieht und praktisch in der Um-

setzung der Ziele der Aufklärung (Brüderlichkeit, Gleichheit, Freiheit) fundiert ist. Weitere Kapitel gehen auf die Rolle der Empathie ein, die als Grundlage für die Rückwirkung prosozialen Verhaltens anzusehen ist. Denn: „Wenn es anderen Menschen nicht gut geht, dann kann es auch uns nicht wirklich gut gehen.“ (56) Die Empathie sieht Bauer so sehr in unseren Genen verankert (siehe Buchtitel), dass man der Empathie gar nicht entkommen kann und diese zumindest unbewusst immer aktiviert ist. Bemerkenswert ist allerdings, dass in den Kapiteln über die Empathie keine genetischen Studien angeführt werden. Weiters werden positive Auswirkungen des Lebensstils auf tödliche Erkrankungen beschrieben und der Blick auf das innere Wachstum am Leiden aufgetan, ganz im Sinne der Einstellungswerte der Logotherapie (92) (die aber im ganzen Buch nicht erwähnt wird). Auch wird der Verlust von Lebenssinn als ein möglicher Beitrag zur Demenzentwicklung diskutiert (97). Auf weitere lebenspraktische Themen wird Bezug genommen, etwa auf den Wert der Tugenden, auf politische Rahmenbedingungen für gutes Leben, auf den Einfluss des Internets (das der Autor als eine „Billigvariante“ zwischenmenschlicher Resonanz bezeichnet) und dann noch ausführlich auf die emphatische Beziehung zur Natur, die als eine Grundsäule des Lebens und Überlebens angesehen wird. Empathie spielt für Bauer eine wichtige Rolle für das gute Leben. Von ihr leitet er die Werte, die Tugenden und die Moral als Folge ab. Werte sind für ihn „Kinder der zwischenmenschlichen Beziehung“ (59), ohne dass dies weiter begründet würde (und unserem Verständnis in der EA auch nicht ganz entspricht). Ob es gut ist, statt von Verstehen oder Mentalisieren von kognitiver Empathie zu sprechen, wie Bauer und mit ihm auch andere Forscher es tun, sei mit diesem Widerspruch im Begriff dahingestellt. Bauer verknüpft die Forschungen mit vielen gesellschaftlichen und individuellen Forderungen, die zu erfüllen wären in Politik, Schulen, Ernährung, Tugenden, wodurch dem Buch bisweilen der Charakter von Lebensratgeber anhaftet, wenn es nicht gar messianisch wird: „Böse ist, was den Forderungen der Aufklärung zuwiderläuft.“ (39) Und es würde dem Leser manchen Reflex ersparen, wenn der Autor nicht so viel auf sich verwies.

Etwas aus der Distanz betrachtet kann man sagen: Das Buch bringt neue empirische Ergebnisse über ein Wissen, das natürlich nicht neu ist: mit einer positiven, lebensbejahenden Einstellung und sinnvollem, autonomem Leben geht es einem natürlich gut. Es gibt dann keinen Anlass, der die Stressgene aktiviert. Dasselbe trifft ja auch zu, wenn wir keinen Autolärm haben, sondern es ruhig um uns haben, oder wenn wir ausreichend Schlaf und keine Sorgen haben. Auch dann kommt es nicht zu Stressreak-

tion, und natürlich ist man auf die Dauer auch gesünder. Diese Erfahrung, die wohl jeder Mensch hat, ist nun mit einigen interessanten Experimenten und Untersuchungen bestätigt und objektiviert. Das wirklich Neue - und dafür gebührt dem Autor Respekt und Dank, dies herausgearbeitet zu haben - scheint darin zu liegen, dass der Mensch offenbar weniger Stress hat, wenn er selbsttranszendent lebt, d. h. auf andere ausgerichtet ist und es ihm nicht um sich selbst geht (wie Frankl sagen würde). Doch genügt dies nicht allein, wenn er dabei nicht autonom und intrinsisch motiviert ist und seine Empathie einsetzt. Vorwiegend egozentrisches oder beziehungsloses Verhalten aktiviert die Stressoren-Gene. Aber ein wenig Zurückhaltung scheint mir dennoch geboten. Ist es nicht etwas zu weit gegriffen zu sagen: „Humanität und Empathie liegen dem Menschen im Blut“ (40)? Das könnte leicht zum Missverständnis führen, dass wir von der Genetik her human gepolt wären. Bauer selbst sagt aber an anderer Stelle, dass der Mensch von Natur aus nicht als gut anzusehen ist, sondern dass er durch seine Anlagen zum Guten *bestimmt* sei (40).

Aus alledem kann man den vorsichtigen Schluss ziehen, dass es dem Menschen in seiner Biologie eingeschrieben ist, sich als soziales, sinnorientiertes, mitfühlendes und in seiner Innerlichkeit verankertes Wesen zu verstehen. Im Brückenschlag zu uns könnten wir sagen, dass das ganz gut dem Konzept der Sinnfindung entspricht, wenn sie in den personalen Grundmotivationen verankert ist. Denn solches Leben kann subjektiv als persönlich erfüllend erlebt werden. Insofern vermag das Buch auch Existenzanalytiker:innen und Logotherapeut:innen viele Anregungen für das humanistische Verständnis und die existentielle Orientierung geben, ihre Arbeit bestätigen, weil sie nun noch mehr empirisch bestärkt ist.

Alfried Längle

GERD RUDOLF

**Strukturbezogene Psychotherapie (SP).
Leitfaden zur psychodynamischen Therapie
struktureller Störungen**

Gerd Rudolf stellt in der vierten Auflage seines Buches die Grundlagen der strukturbezogenen Psychotherapie dar, das sich mittlerweile zu einem Standardwerk für psychodynamisch ausgerichtete Therapeuten entwickelt hat. Die strukturbezogene Psychotherapie versteht sich als tiefenpsychologischer Therapieansatz, der speziell für die Behandlung von Patienten konzipiert wurde, die unter persönlichkeitsstrukturellen Störungen leiden und für die

eine klassische tiefenpsychologische konfliktaufdeckende Ausrichtung aufgrund ihrer labilen psychischen Grundstruktur nicht adäquat ist. Patienten aus dieser Gruppe benötigen orientierungsförderliche Antworten, damit strukturbildende Entwicklungen stattfinden können.

Der Ablauf einer strukturbezogenen Psychotherapie ist klar gegliedert: Das Strukturniveau wird mit dem Manual der „Operationalisierten Psychodynamischen Diagnostik“ (OPD) erhoben. Darin werden diejenigen Funktionen beschrieben und operationalisiert, die für die seelischen Strukturen als Veränderungsprozesse mit langsamer Geschwindigkeit zentral sind: Die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung, zur Selbststeuerung, zur Abwehr, zur Objektwahrnehmung, zur Kommunikation und zur Bindung. Nach der diagnostischen Phase werden fokussierte Behandlungsansätze entwickelt, um spezifische Erlebens- und Funktionsweisen des Patienten zu fördern. Dabei werden diejenigen Funktionen unterstützt, die die Affektregulierung und Selbstwirksamkeit des Patienten stabilisieren. Die Veränderungen im therapeutischen Prozess können dabei durchgängig evaluiert werden, da die Funktionen in operationalisierter Form vorliegen.

Gerd Rudolf kann in seinem Buch auch einem tiefenpsychologisch wenig geschultem Leser den Ansatz der strukturbezogenen Psychotherapie nachvollziehbar darlegen. Einerseits beleuchtet er das Konzept aus einem theoretischen Blickwinkel, in dem er einen Zusammenhang zwischen Entwicklungs- und Emotionspsychologie und strukturellen Defiziten knüpft. Andererseits stellt er das Behandlungskonzept von einer ganz praktischen Seite dar: Wie kann eine strukturelle Störung diagnostiziert werden? Was ist die therapeutische Zielsetzung? Wodurch zeichnet sich die therapeutische Haltung bei der Behandlung von strukturellen Störungen aus? Welche therapeutischen Interventionen werden gesetzt?

Im umfangreicheren praktischen Teil veranschaulicht der Autor anhand von Beispielen, wie eingeschränkte strukturelle Funktionen therapeutisch gefördert werden. Abgerundet wird das Buch durch eine Auswahl an Wirkksamkeitsstudien.

Durch die Klarheit und Verständlichkeit mit der Rudolf komplexe psychodynamische Modelle und Begriffe in diesen praxisorientierten Leitfaden einfließen lässt, ist sein Buch auch für Psychotherapeuten anderer Ausrichtungen gewinnbringend und eine Standardlektüre für die Arbeit mit strukturell schwachen Patienten.

Claudia Reitingner

EVA MARIA WAIBEL (HRSG) (2020)

Wertschätzung wirkt Wunder

Perspektiven Existenzieller Pädagogik

Weinheim: Beltz Juventa 1. Aufl. 536 Seiten

ISBN: 978-3-7799-6362-2

Die Herausgeberin liefert mit diesem Band in 1. Auflage ein umfangreiches Praxisbuch zur Existenziellen Pädagogik ab, das ein breites Spektrum an Zugängen bietet und die vielfältigen Möglichkeiten in der Anwendung dieses Ansatzes aufzeigt. Der Herausgeberin ist es dabei wichtig, allen engagierten Autoren eine Plattform zu bieten, ihre Überlegungen zur Existenziellen Pädagogik einzubringen und die Bandbreite in Theorie und Praxis aufzuzeigen. – Diesem Anliegen – so viel kann schon hier gesagt werden – wird der in zehn Abschnitte gegliederte Band zweifellos gerecht.

Im ersten Abschnitt mit dem Titel „Was ist Existenzielle Pädagogik?“ arbeitet Thomas Happ in einem Interview mit Eva Maria Waibel die wesentlichen Aspekte Existenzieller Pädagogik heraus. Dies ermöglicht auch denjenigen, die mit der Existenziellen Pädagogik wenig vertraut sind, eine erste Orientierung und Verortung dieses Ansatzes in der pädagogischen Landschaft.

Der interessierte Leser erhält zunächst einen sehr persönlichen Einblick in den beruflichen Weg der Herausgeberin und die historische Entwicklung der Existenziellen Pädagogik, um schließlich im Kern den Unterschied zu anderen pädagogischen Konzepten zu erfahren. Dieser zeigt sich in einem phänomenologischen Zugang zum Kind und in dem gelebten Menschenbild, das der Erziehende über seine Haltung und seine Einstellungen sowie seine Auseinandersetzung mit sich und der Welt in seine pädagogische Arbeit einfließen lässt.

Im Weiteren werden entlang der Fragen des Interviewers die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zur Reformpädagogik behandelt sowie die Grenzen der Existenziellen Pädagogik diskutiert, um abschließend vier prinzipielle Zugangsweisen der Existenziellen Pädagogik zu fokussieren. Erwähnenswert ist, dass die Autoren, dort wo es sich thematisch anbietet, Hinweise zu vertiefenden Beiträgen in diesem Band geben.

Der Einstieg ins Buch im Interviewstil ist durchweg gelungen, wirkt einladend und klärend. Doch hätte ich mir an dieser Stelle für Eva Maria Waibel einen Interviewpartner gewünscht, der nicht aus der „Existenzanalytischen Ecke“ kommt, sondern mit größerer Distanz und Neugier ein wenig kontroverser den Dialog führt und die Potenziale und Grenzen der Existenziellen Pädagogik hinterfragt und ihr damit die Chance bietet, gleich zu Beginn deren Wirkmächtigkeit zu unterstreichen.

Im zweiten Abschnitt des Bandes unter der Überschrift „Grundsätzliche Überlegungen“ folgen zunächst zwei Beiträge, die die Existenzielle Pädagogik im Kontext anderer Konzepte diskutieren. Die Gesundheitspsychologinnen Heidi Siller und Silvia Exenberger unterziehen die Existenzielle Pädagogik im Hinblick auf Resilienz einer vergleichenden Diskussion und stoßen verschiedene Gedanken an, unter denen die beiden Konzepte sich gegenseitig befruchten und voneinander lernen können. Franz Feiner und Renate Straßegger-Einfalt greifen sodann mit ihren pädagogischen Forschungsschwerpunkten das Thema „Inklusion“ im Kontext der Existenziellen Pädagogik auf und bauen mit ihrem Beitrag zwischen beiden Anliegen eine Brücke, auf der der aufrechte Mensch steht, der zu sich selbst stehen kann. Mit ihrem Ausblick laden sie zum Weiterdenken ein, mit der Welt in Resonanz zu gehen und die Förderung von kindlichen Stärken und Kompetenzen zu heben: Einerseits mit Blick auf die Sinnerfüllung des Individuums, andererseits im Sinne einer „inclusive society“.

Dass die Existenzielle Pädagogik mit ihrem fundierten theoretischen Konzept der Existenzanalyse und Logotherapie ganz praktische Potenz hat, zeigt die Bandbreite der nun folgenden Abschnitte und Inhalte.

Der dritte Abschnitt umfasst sieben Beiträge, die die „Existenzielle Pädagogik in Schule und Unterricht“ beleuchten. Die Beiträge geben in ganz unterschiedlicher Tiefe und Breite Einblicke in Vielfalt dieses Anwendungsfelds. Der Bogen spannt sich über Fragestellungen, wie Schule als positiver Erfahrungsraum wahrgenommen werden kann und welche Voraussetzungen es für gelingendes Lernen braucht (Graswander-Heinz), über ein Plädoyer für die Professionalisierung der Lehrerinnen und Lehrer, in der die Sichtbarkeit als Person im Mittelpunkt steht (Kohl) und der Analyse der Bedeutsamkeit von vier Voraussetzungen für gelingende Beziehungsarbeit zwischen LehrerInnen und SchülerInnen (Schmidt), bis hin zur Existenziellen Pädagogik als einem umfassenden Rahmenmodell zur psychosozialen Gesundheitsförderung im schulischen Setting (Scheyer) sowie einem Forschungsbericht zum Fremdspracherwerb in der sprachsensiblen Phase der Pubertät. Hier werden Maßnahmen für die Schul- und Unterrichtsentwicklung auf Basis der Existenziellen Pädagogik abgeleitet (Strießling). Im Rahmen einer vergleichenden Analyse der Existenziellen Pädagogik und Erkenntnissen zu Praktiken nach Hattie entwickelt Strießling schließlich Impulse für wirkungsvolles pädagogisches Handeln. Dabei unterstreicht die Autorin ihr Verständnis wirksamen Lernens: dass nämlich Bildung weniger als ökonomisch verwertbare Ressource, sondern vielmehr mit Blick auf

Wertevorstellungen und die individuelle Suche nach Sinn zu verstehen ist.

Im vierten Abschnitt „Schul- und Organisationsentwicklung durch Existenzielle Pädagogik“ erwarten den Leser ein Beitrag, der Schule als Sinn stiftenden Ort versteht und der die Bedeutung der vier Grundmotivationen für Existenzielle Schulentwicklung herausstellt (Möltner). Ferner ein erfrischend praxisnaher Bericht von Wegner, der uns mit der Frage „Wie existenzielle Haltung und Kultur in einer Organisation einführen?“ mit auf seine „Abenteuerreise“ mitnimmt. Dabei lädt er explizit zum Nachahmen ein, stellt die Vielfalt eigener Anregungen und Ideen vor und beschreibt sehr offen auch selbst erlebte Herausforderungen, Grenzen und Momente des Scheiterns im Change-Prozess seiner Einrichtung.

Die folgenden zwei Abschnitte (fünf und sechs) wagen einen Blick in den außerschulischen Bildungsbereich und in sozialpädagogische Einrichtungen. Sträßler nimmt sich des Themas schulischer und außerschulischer Förderung an und stellt die Bedeutung der Existenziellen Pädagogik heraus, die einen Raum ermöglicht, „in dem sich Förderung entwickeln kann und als sinnvoll erlebt wird“ (S. 221). Zugleich kritisiert sie das vorhandene Großangebot der ‚speziellen Förderung‘, das nur wenig Wirkung zeige und an der Person des Kindes vorbei ziehe.

Sibelius widmet sich Fragen der Kompatibilität von Existenzieller Pädagogik und Basisbildung. Letztere stelle eine besondere pädagogische Herausforderung dar, da der „nachträgliche“ Kompetenzerwerb oft an traumatische Erfahrungen anschließe und auf wenig intentionale Motivationsquellen zurückgreife. Hier könne die Existenzielle Pädagogik PädagogInnen neue Perspektiven eröffnen, die der Autor in groben Zügen skizziert und so zum Weiterdenken und -forschen anregt.

Habiger und Findenig geben mit ihrem Beitrag zum Umgang mit Normverletzungen in der stationären Kinder- und Jugendhilfe einen Einblick in ihre Forschungsarbeit und diskutieren ihre Erkenntnisse kritisch unter dem Blickwinkel verschiedener pädagogischer Konzepte, darunter auch der Existenziellen Pädagogik. Zum Abschluss dieses Abschnittes gibt Graswander-Heinz einen Einblick in ihre Forschungsarbeit am Beispiel eines SOS-Kinderdorfes. Dabei stellt sie die Frage in den Mittelpunkt, was pädagogisches Personal brauche, damit Kinder und Jugendliche sich in ihrem „So-Sein“ angenommen erleben und Raum für Entfaltung des Eigenen erhalten. Lesenswert macht diesen Beitrag vor allem die vertiefende Betrachtung der vier Grundmotivationen mit Blick auf seelische Verletzungen und die Notwendigkeit, solche Phänomene als Pädagogin richtig zu verstehen und mit ihnen umzugehen. Der siebte Abschnitt „Existenzielle Pädagogik in heraus-

fordernden Situationen“ zeigt auf besondere Weise die Leistungsfähigkeit und Anwendungsbreite dieses Ansatzes. Melzer lädt mit ihrem Beitrag ein, die Phänomene „Belohnung“ und „Bestrafung“ in der institutionellen Erziehung kritisch auf ihre Sinnhaftigkeit hin zu hinterfragen und plädiert für einen existenziellen Blick, Kinder zu „erMUTigen“ (S. 303) – jenseits der Skinner-Box und behaviouristischer Denkstrukturen.

Ganz praktische Überlegungen zur Prophylaxe von ADHS und BPS im pädagogischen Kontext stellt wiederum Bucher in dem hierauf folgenden Beitrag an, in dem er zwei Perspektiven (Psychotherapie und Pädagogik) miteinander kreuzt und die Interdependenzen von ADHS und BPS diskutiert.

Anspruchsvoll bleibt es im Beitrag von Möltner und Happ, die mögliche Hintergründe und Dynamiken des herausfordernden Verhaltens beleuchten und dabei die Funktion von Dynamiken als Schutzreaktion greif- und verstehbar machen. Dabei fokussieren sie gelungen den Handlungsspielraum von Pädagogik: Es gehe nicht darum, Verhaltensauffälligkeiten zu lösen, sondern mit dem Wissen um Dynamiken Kinder und Jugendliche in ihrem Person-Sein zu sehen und darin zu verstehen.

Einen ganz eigenen Zugang bietet Speckle in dem Abschnitt „Entwicklung und Existenzielle Pädagogik“. Entlang der zentralen Begriffe „Wachstum“, „Entwicklung“ und „Werden“ schlüsselt sie deren Bedeutung in der und für die Existenzielle Pädagogik auf und führt diese mit bindungstheoretischen und entwicklungspsychologischen Überlegungen zusammen. Dabei zeigt sie überzeugend den Unterschied zu naturwissenschaftlich geprägter Auffassung auf, die den Begriff der Reifung referiert und dabei die Potenzialität des Menschen verfehlt. Abschnitt 9 widmet sich Programmen und Methoden Existenzieller Pädagogik. „Gemeinsam stark werden“ ist ein Bildungsprogramm zur Stärkung der personalen und sozialen Fähigkeiten für Grund- und Volksschulen, das auf der Existenziellen Pädagogik und der Salutogenese gegründet ist. Mittelberger und Kathan stellen in ihrem Beitrag didaktische Überlegungen zu ihrem Programm vor. Die didaktische Hinführung zum Programm erscheint vollends gelungen und weckt Interesse an dem Programm selbst, das indes nur in groben Zügen dargestellt wird. Hilfreich wären hier kleine Praxisbeispiele oder Übungen auf methodischer Ebene gewesen, um besser zu vermitteln, wie in der Praxis persönlichkeits- und gesundheitsstärkend agiert wird.

Der folgende Beitrag von Klingler nimmt uns mit auf eine – im Wortsinne ‚fabelhafte‘ – Bilderbuchreise, die sie durch die existenzanalytische Brille betrachtet. Entlang des Bilderbuchs „Der Löwe in dir“ zeigt sie den beson-

deren Wert von Bilderbüchern für Kinder. Am konkreten Buchinhalt gelingt es ihr, dem Leser näherzubringen, wie die Kerngedanken der Existenziellen Pädagogik ihre Wirkung entfalten und zu einem sinnvollen Leben verhelfen. Der letzte inhaltliche Abschnitt des Bandes gibt unter dem Titel „Konkrete Umsetzung Existenzieller Pädagogik: Erfahrungs- und Praxisberichte“ dem Leser nochmals vielfältige Anregungen und Ideen, wie dieser Ansatz konkretisiert, mit Leben gefüllt und in der Praxis gestaltet werden kann.

So erfährt der Leser, wie die Grundfrage der Existenz „Kann ich leben?“ im Schulalltag thematisiert werden und die Klasse als sicherer Ort gestaltet werden kann (A. Hausheer). Ebenso lesenswert sind die daran anknüpfenden Praxisberichte, die beschreiben, wie personale Begegnung im Unterricht aussehen kann und welche Bedeutung diese für das Lernen und die Selbstwerdung hat (D. Hausheer). Zudem wird gezeigt, wie Unterricht zu gestalten ist, damit Kinder in ihrer Potenzialität und ihrem Wesen gesehen werden können und sich selbst in ihrem Dasein spüren (Steinlechner-Hansen und Struber). Entlang des folgenden Erfahrungsberichtes erhält der Leser Antworten darauf, wie existenzieller Unterricht innerhalb gesetzlicher Rahmenbedingungen gelingen kann (Zurron). Auch hier zeigt sich, dass insbesondere die Haltung der Lehrperson wesentliche Gelingensbedingung ist, und der Autor gibt Aufschluss darüber, wie er selbst mit dieser Herausforderung konkret umgegangen ist.

Dass Existenzanalyse als Unterrichtsthema und als pädagogische Rahmung zugleich für personales Lernen genutzt werden kann, zeigt Kohl in ihrem anspruchsvollen Unterrichtsprojekt. Praxisnah und zugleich theoretisch fundiert beschreibt sie, wie Jugendliche in Vorbereitung auf ihr Abitur zweifach dialogisch angefragt werden können. Dabei gibt die Autorin Einblicke, vor welchen Herausforderungen sie als Lehrerin stand und wie es ihr gelang, die Spannung zwischen Offenheit und Verbindlichkeit auszuhalten und gelingend zu gestalten.

Der Band schließt mit einem Glossar von Scheuenpflug, in dem sie die aus ihrer Sicht wichtigsten Begriffe Existenzieller Pädagogik im Überblick erläutert. Was sich nicht erschließt, ist die Logik der Reihenfolge der gewählten Begriffe, da diese nicht alphabetisch erfolgt. Hier wäre ein einführender Hinweis hilfreich gewesen, um schnell Orientierung zu finden oder die Intention der Autorin zu verstehen und das Glossar entsprechend zu nutzen.

Mein Gesamtfazit zum vorliegenden Band: Bei aller Vielfalt der eingeflossenen Beiträge akzentuieren die AutorInnen - auf je eigene Weise - die Essenz der Existenziellen Pädagogik, nämlich dass die Kraft dieses Ansatzes zuvorderst in der Haltung der Person liegt und nicht in

einer Methodik zu suchen ist. Es wird deutlich und immer wieder betont, wie anspruchsvoll die Umsetzung der Existenziellen Pädagogik für Lehrende und Erziehende ist. Zugleich aber ermutigt das Werk, die Herausforderung anzunehmen und den Spielraum, der darin enthalten ist, zu nutzen.

Das vorliegende Werk teilt mit anderen Herausgeberbänden die vielleicht unvermeidliche Eigenart, dass zunächst jeder Beitrag für sich steht und gemäß des je eigenen Anliegens jeweils umfassend in die Existenzielle Pädagogik einführt. Dabei erscheint es wohl unvermeidlich, dass zugleich mit nicht wenigen Redundanzen gerechnet werden muss, die bei intensiver Lektüre schon einmal ermüdend anmuten können.

So erscheint das vorliegende Werk weniger eines, das von vorne nach hinten durchgelesen wird. Je nachdem, was das Leben den interessierten Leser gerade anfragt, eignet es sich jedoch zweifellos als reiches Nachschlage- und Impulswerk, um

- Existenzielle Pädagogik im Kern zu durchdringen und sich mit dem theoretischen Fundament auseinanderzusetzen
- Impulse und Ideen für den eigenen Schul-, Erziehungs- oder Pädagogikalltag zu erhalten
- eine Brücke zu anderen Ansätzen und Konzepten zu schlagen, Existenzielle Pädagogik als Rahmung zu nutzen und in Synergien weiterzudenken oder
- sich von persönlichen Berichten inspirieren und überzeugen zu lassen.

In der Schlussbetrachtung bin ich noch über den Titel ‚gestolpert‘- ‚Wertschätzung wirkt Wunder‘. Die vielfältige Autorenschaft zeigt an vielen Stellen und auf eindrucksvolle Weise, welche Kraft existenzielles Handeln entfalten und Menschen in die Freiheit begleiten kann. Mit einem Wunder hingegen verbinde ich Übernatürliches, nicht Erklärbares – und das ist die Existenzielle Pädagogik, die auf dem wissenschaftlich gegründeten Fundament der Existenzanalyse und Logotherapie steht, wahrlich nicht. Vor diesem Hintergrund wünsche ich dem Werk, dass es nicht irrtümlich in der esoterischen ‚Ecke‘ verortet, sondern vielmehr in seiner existenziellen Potenz gesehen und gewürdigt wird.

Zorana Dippl

ALEXANDER BATHYÁNY UND ELISABETH LUKAS
**Logotherapie und Existenzanalyse heute.
 Eine Standortbestimmung.**

Was kann die Logotherapie 75 Jahre nach dem Erscheinen von Viktor Frankls Ärztlicher Seelsorge dazu beitragen, dem Menschen Orientierung und Sinn zu geben?

Wie lässt sich der Zeitgeist des 21. Jahrhunderts aus Frankls Perspektive beurteilen?

Was ist das Genuine in Frankls Denken, das die moderne Logotherapie bewahren möchte und wodurch unterscheidet sie sich von anderen Strömungen, die sich aus der Logotherapie entwickelt haben?

Alexander Batthyány (Philosoph, Psychotherapieforscher und Direktor des Viktor-Frankl-Instituts in Wien) und Elisabeth Lukas (Schülerin von Viktor Frankl) behandeln diese Fragen in ihrem Buch in dialogischer Form. Sie spüren der momentanen Pathologie des Zeitgeistes, die durch einen Mangel an Dankbarkeit und einer übertriebenen Anspruchshaltung geprägt ist, nach und betrachten diese aus dem Blickwinkel der Logotherapie.

Auch oder gerade heute, so zeigen sie in ihrem Gespräch, kann Frankls Fokus auf das Sinnstreben des Menschen qua geistiger Person den Menschen aus problematischen Verhaftungen und Verhaltensweisen herausführen, indem er sich selbsttranszendent auf das richtet, was die Welt an Aufgaben und Möglichkeiten an ihn heranträgt.

Auch oder gerade heute, so der Tenor des Buches, besteht die Notwendigkeit, den Menschen in Beratung und Therapie radikal als geistiges Wesen zu begreifen und ihn als freie und verantwortliche Person anzusprechen, um seinen ‚Willen zum Sinn‘ zu aktivieren. Frankls anthropologische Kerngedanken sind, so der geteilte Ausgangspunkt, immer aktuell, da sie darauf abzielen, das Wesen des Menschen im Sinne einer Ontologie zu beschreiben, die unabhängig vom jeweiligen Zeitgeist gilt.

Aus diesem Grund ist Frankls Logotherapie heute ebenso aktuell wie vor 75 Jahren, und wenn dies auch in Zukunft so bleibt, dann unterstreicht dies die Wichtigkeit (und vielleicht auch die ‚Richtigkeit‘) von Frankls Menschenbild.

Abgesehen von der Behandlung theoretischer Fragen zeigen Batthyány und Lukas an konkreten Beispielen, wie die Haltung und die Methoden der Logotherapie in der Praxis angewandt werden können und wie die Wirksamkeit des logotherapeutischen Ansatzes empirisch überprüft wurde. Da Batthyány und Lukas aufrichtig darum bemüht sind, die ursprüngliche Lehre Frankls auf die heutige Situation anzuwenden, ohne an ihren Grundbausteinen zu rütteln, werden Richtungen, die sich aus der Logotherapie entwickelt und anthropologisch von dieser entfernt haben,

skeptisch besprochen. Auf theoretischer Ebene werden die Unterschiede eines ontologischen und eines subjektiven Sinnbegriffes erhellend und die Vorteile der Position Frankls dargestellt. Batthyány und Lukas stimmen in ihrem kritischen Blick auf subjektivistische Sinnkonzepte überein, die ihrer Ansicht nach langfristig gesehen jeglichen Sinn untergraben.

An dieser Stelle wird eine wissenschaftliche Schwachstelle des Buches deutlich, nämlich ein Ungleichgewicht in Bezug auf die kritische Sichtweise philosophischer Konzepte. Während die Schwierigkeiten anderer Theorien aufgezeigt werden, werden die Problematiken der logotherapeutischen Annahmen, beispielsweise ein substanzontologischer Personbegriff, keiner philosophischen „Prüfung“ unterzogen. Ebenso werden die Grenzen und Schwierigkeiten einer starken metaphysischen Anthropologie nicht besprochen.

Diese ungleiche Behandlung ist einerseits nachvollziehbar, geht es Batthyány und Lukas ja nicht um eine Kritik an der Logotherapie, sondern um eine dialogische Darstellung und eine Weiterführung derselben. Andererseits bekommt das Buch dadurch einen leicht ideologischen Anstrich, den die Logotherapie gar nicht nötig hätte, da die Bedeutung Frankls unumstritten ist. Ebenso ist es wertvoll, sein Menschenbild zu bewahren und die gegenwärtigen Fragen, die uns aus der Welt entgegenkommen, aus seinem Blickwinkel zu beantworten.

Claudia Reitingner

JENNIFER WRONA

Konfettiregen im Kopf – Leben mit Borderline

Stuttgart: TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG,

1. Auflage 2021, 170 Seiten

ISBN 978-3-432-11261-9

E-book: eISBN (ePub) 978-3-432-11262-6

Die Autorin dieses Buches, die in Süddeutschland geborene Jennifer Wrona, Studentin der digitalen Medienproduktion, ist selbst von einer Borderline-Erkrankung betroffen. Schon in der Pubertät war sie geplagt von tiefgreifenden Selbstzweifeln, Depressionen, Essstörungen und Suizidalität, sodass sie früh mit psychiatrischen Kliniken, Psychotherapeut:innen, dem Gesundheitssystem und dem Thema der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen in der Gesellschaft in Berührung kam.

Sie entwickelte das Anliegen, das Tabu psychischer Erkrankungen zu brechen und zur Entstigmatisierung beizutragen, u.a. durch eine Reportage im Bayrischen Rundfunk, Vorträge, Interviews, Zeitungskolumnen und eben

dieses Buch, das in seiner 1. Auflage 2021 erschienen ist. Es ist ein sehr persönliches Buch. In berührender Art und Weise, durch sehr erlebnisnahe Schilderungen ihres Leidens und seiner Symptome lässt sie an ihrer Erkrankung teilhaben. Sie berichtet von ihren tiefen inneren Abgründen, ihrem Zerrissensein im Gefühlschaos zwischen Schwarz und Weiß, den unerträglichen Spannungen inmitten von Leere und innerem Schmerz bis zur Verzweiflung an sich selbst und am Leben und dem Nicht mehr leben wollen.

Durch die sehr persönliche und authentische Art ihrer Schilderung, die eben darum mehr ist als eine Sachdarstellung der Fakten zur und im Zusammenhang der Erkrankung, wird den Leser:innen das Wesen des Leidens in der Borderline-Störung sehr nahe erlebbar.

Dazu gibt sie Einblick in ihren langen und beschwerlichen Weg hin zur Heilung, in ihre unzähligen Klinikaufenthalte und Therapiesitzungen und was ihr geholfen hat auf dem Weg zu dieser jungen selbstbewussten Erwachsenen, die sie heute offenbar ist.

Das Buch ist also ein Erlebnisbericht und gleichzeitig ein Sachbuch. In den einzelnen Kapiteln leitet sie jeweils mit ihrer persönlichen Schilderung ein und ergänzt dann in einer klaren, auch dem Laien verständlichen Sprache die zugehörigen Sachinhalte zu den Themen, die sich rund um die einzelnen Aspekte der Erkrankung ranken. Sie vermittelt Fakten zu psychischen Erkrankungen, Diagnostik, Trauma, Borderline-Störung und ihren Komorbiditäten, Depression, Selbstverletzung, Essstörungen, Dissoziation bis hin zu einem Überblick über bestehende Hilfsangebote im stationären und ambulanten Bereich und über die Möglichkeiten der medikamentösen Unterstützung.

Die Historie ihrer Leidens- und Heilungsgeschichte ergänzt sie mit originalen Tagebucheinträgen aus den unterschiedlichen Phasen.

Sehr eindrücklich beschreibt sie den eigenen Prozess der tiefgreifenden Auseinandersetzung mit sich selbst und ihren inneren Abgründen im Rahmen ihrer Therapien, über für sie hilfreiche und weniger hilfreiche Tools und den langen Weg der Veränderung in ihrer Wahrnehmung, ihrem Erleben und ihren Haltungen sich selbst und der Welt gegenüber.

Dabei betont sie, dass es kein Patentrezept gibt, das für alle gleichermaßen wirkt, sondern dass jeder selbst gefordert ist, inmitten der Hilfsangebote und Tools das für sich Richtige zu finden. Insbesondere streicht sie die Bedeutung der eigenen Bereitschaft und Motivation hervor, an sich zu arbeiten und sich mit inneren Verletzungen, Fehlhaltungen, Glaubenssätzen, Verhaltensschablonen usw. auseinanderzusetzen und diese zu überwinden.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass dieses Buch neben persönlichen Einblicken und Sachinhalten zur Bor-

derline-Erkrankung und assoziierten Themen erkrankten Menschen Hoffnung geben kann, dass Heilung möglich ist. Es weist einen Weg und ermutigt, die Mühen dieses langen Prozesses bis zur Überwindung der Störung in Kauf zu nehmen.

Das Buch ist geeignet für interessierte Laien, Betroffene und deren Angehörige aber gleichermaßen auch für Fachkräfte im Gesundheitssystem, die mit Menschen mit einer Borderline-Störung arbeiten. Es ist kein wissenschaftlich fundiertes Lehrbuch für Ärzt:innen, Psycholog:innen und Psychotherapeut:innen, hat auch nicht diesen Anspruch, kann aber selbst in diesen Berufsgruppen möglicherweise Denkanstöße geben.

Barbara Jöbstl

IMPRESSUM

EXISTENZANALYSE – Internationale Fachzeitschrift für existenzanalytische Psychotherapie, Beratung, Coaching, Supervision, Pädagogik.
EXISTENZANALYSE ist das offizielle Organ der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse-International (GLE-Int.)

ISSN: 1024-7033

ISSN: 2409-7306 (Online-Version)

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:

Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse-International (GLE-Int.) www.existenzanalyse.org

Redaktion:

Wiss. Leiter der Redaktion: Univ.Prof. Dr. Emmanuel J. Bauer

Operative Leitung: Dr. Astrid Görtz

Themenheft – Chefredaktion: Dr. Astrid Görtz

Assistentin: Mag. Karin Steinert, Redaktion: Franz Ahamer, Helmut Dorra, Dr. Barbara Gawel; Christine Koch, Silvia Schmidt; Ian Lindner

Kongressbericht – Chefredaktion: Mag. Brigitta Mühlbacher, Assistentin:

Mag. Stephanie Häfele-Hausmann, Redaktion: Ursula Dobrowolski;

Mag. Markus Hauser; Mag. Doris Kisser; Martha Sulz; Ian Lindner

Redaktion Wissenschaftliche Arbeiten

Leitung: Dr. Astrid Görtz, Quantitative Studien: Dr. Clemens Fartacek

Redaktionsadresse:

GLE-International, Eduard Sueß Gasse 10, 1150 Wien/Österreich

Tel.: 0043/1/9859566, Fax: 01/9089574

redaktion@existenzanalyse.net

Layout & Satz: Ruth Veres

Druck: Druckerei Glos, Semily (CZ)

Erscheinungsweise und Preise:

Jährlich 2 Hefte (je Heft ca. 70–140 Seiten)

Jahresabonnements: € 30,-; Online-Version € 25,-

Einzelpreis: Frühjahrsausgabe (Einzelheft) € 15,-; Online-Version € 12,50;

Herbstausgabe (Doppelheft Kongressbericht) € 20,-; Online-Version € 17,50

Alle Preise inkl. Versand Europa.

Die Umrechnung der Preise in Schweizer Franken erfolgt tagesaktuell.

Mitglieder erhalten die Zeitschrift kostenlos.

Bezugsbedingungen:

Die Zeitschrift erscheint halbjährlich, im Juli u. Dezember.

Das Abonnement verlängert sich automatisch, sofern es nicht bis 30. November des laufenden Jahres schriftlich gekündigt wurde.

Abonnement: GLE-International, Eduard Sueß Gasse 10, 1150 Wien

subscription@existenzanalyse.net

www.existenzanalyse.net

Bankverbindung lautend auf GLE-Int.:

Österreich: Erste Bank – BIC: GIBAATWW; IBAN: AT932011100004033884

Namentlich gekennzeichnete Beiträge erscheinen in Verantwortung der Autoren und stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.

© GLE-International/Wien

OFFENLEGUNG NACH § 25 MEDIENGESETZ

Medieninhaber ist zur Gänze die Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse-International, Eduard Sueß Gasse 10, A-1150 Wien. Die Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse ist ein gemeinnütziger Verein im Sinne der Bundesabgabenordnung.

Dem Vorstand gehören folgende Personen an:

Präsident: Dr. Christoph Kolbe. Vize-Präsidentin: Mag. Renate Bukovski, MSc. Schriftführerin: Franziska Linder. Stellvertretende Schriftführer: Dr. Astrid Görtz, Ingo Zirks, Dr. Helene Drexler, Mag. Doris Fischer-Danzinger, Mag. Susanne Pointner;

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

Grundlegende Richtung: EXISTENZANALYSE ist das wissenschaftliche Organ des Vereins und dient der Veröffentlichung von Forschungen, Grundsatzarbeiten, Kongressinhalten, Diskussionen, fachlichen Briefen („letter to the editor“) u.ä. mit dem Ziel, die Inhalte der Existenzanalyse und Logotherapie weiterzuentwickeln und die Anwendungsmöglichkeiten und ihre Bereiche aufzuzeigen und zu reflektieren.

EXISTENZANALYSE veröffentlicht Originalarbeiten, Übersichtsartikel, Projektberichte und Falldarstellungen mit Bezug zur Forschung, Anthropologie und Praxis der Existenzanalyse. Die Zeitschrift nimmt im Forum/Diskussionsteil auch Erfahrungsberichte und Fallberichte zur Anwendung der Existenzanalyse auf, weiters Forschungsimpulse, Diskussionsbeiträge zu publizierten Artikeln und Berichte aus der Redaktion.

Manuskripte sind generell per e-mail an die Redaktion zu senden (redaktion@existenzanalyse.net). Es können Arbeiten in Deutsch oder Englisch eingereicht werden.

Voraussetzung für die Einreichung eines Manuskripts an die Redaktion ist, dass die Arbeit noch nicht publiziert oder an anderer Stelle zur Publikation eingereicht wurde.

Alle Manuskripte gehen in ein redaktionelles Gutachten.

Wissenschaftliche Arbeiten unterliegen einem peer-review-Verfahren, wobei zwei unabhängige anonyme Gutachten eingeholt werden (Review Verfahren durch den wiss. Beirat). Das Ergebnis wird dem Autor/der Autorin mitgeteilt, ob und gegebenenfalls mit welchen Änderungen die Arbeit akzeptiert wird.

Mit der Annahme und Veröffentlichung des Manuskripts geht das ausschließliche Copyright an die GLE-International als Herausgeber über. Es liegt in der Verantwortung der Autoren die Einwilligung für die Reproduktion von Abbildungen aus anderen Publikationen einzuholen.

Formale Gestaltung der Manuskripte

Manuskripte sollen von Anfang bis zum Ende auf ein und demselben System (Microsoft Word) erfasst werden (1,5-zeilig, Schriftgröße 12, breiter Rand, ohne spezifische Formatierungen und bereits korrekturgelesen).

Am Anfang jedes Artikels stehen der **Titel** des Artikels, der **Name** des Verfassers/der Verfasserin, ein kurzes **Abstract** (5–10 Zeilen) und 3–5 **Schlüsselwörter** (wenn möglich auch auf englisch), die stichwortartig auf den Inhalt der Arbeit verweisen sollen.

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 schwarz-weiß wiedergegeben, graphische Abbildungen sollen so gestaltet sein, dass ein schwarz-weiß-Druck die Aussage wiedergeben kann, im Online-Abo der Zeitschrift sind sie auch in Farbe. Abbildungen können nur in Absprache mit der Redaktion veröffentlicht werden.

Die einzelnen Seiten sind durchnummerieren, aber (zum Zweck der Anonymität der Begutachtung) bitte nicht mit Kurztiteln (Running heads) zu versehen.

Artikellänge: 1 Seite in der Existenzanalyse ohne größere Überschriften und Tabellen (also ziemlich voll) hat 5.500 Zeichen (inkl. Leerzeichen). Ein wissenschaftlicher Artikel mit ca. 8–10 Seiten hat ca. 45.000–60.000 Zeichen (inkl. Leerzeichen). Ein Erfahrungsbericht bzw. Diskussionsbeitrag mit ca. 3–5 Seiten hat ca. 16.500–27.500 Zeichen, das Literaturverzeichnis bei diesen Forumsbeiträgen sollte auf 10 Werke beschränkt sein.

Umbruchkorrekturen sind vom Autor vorzunehmen und auf beim Satz entstandene Fehler zu beschränken.

Der Autor (die Autorin) erhält ein pdf des Beitrags und 3 Hefte als **Belegexemplare** kostenlos. Reduktion auf Heft-Preis für Autor für weitere Exemplare: -30%

Urheberrechte

Mit der Annahme eines Beitrags zur Veröffentlichung erwirbt die GLE-International vom Autor alle Rechte, insbesondere das Recht der weiteren Vervielfältigung zu gewerblichen Zwecken mit Hilfe fotomechanischer oder anderer Verfahren, sowie das Recht der Übersetzung in andere Sprachen. Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenzeichnungen 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

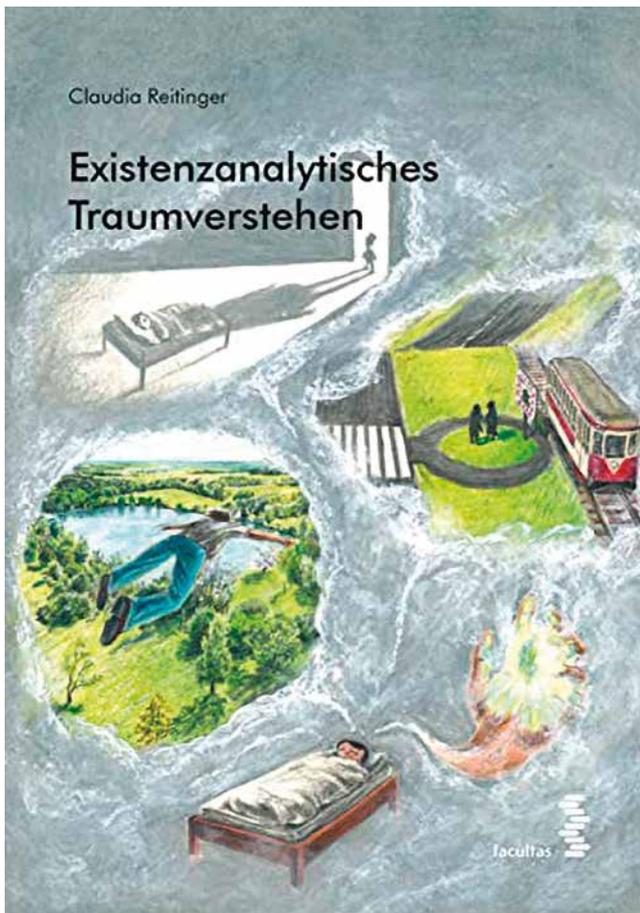
Aus dem Geleitwort zur Reihe:

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



Claudia Reitinger
Existenzanalytisches Traumverstehen

Herausgeber: facultas; 1. Edition (11. Oktober 2021)
 Seitenzahl der Print-Ausgabe: 162 Seiten
 ISBN-Quelle für Seitenzahl: 3708921445
 Preis: € 19,40

Claudia Reitinger beschäftigt sich in ihrem Buch mit unterschiedlichen phänomenologisch-existenziellen Herangehensweisen des Traumverstehens. Ausgehend von der Anthropologie der Existenzanalyse beschreibt sie eine Lesart von Träumen, die sich auf die Phänomenologie und die Hermeneutik als Methode des Verstehens und die vier Grundbedingungen menschlicher Existenz stützt.

In einem praktischen Teil wird der existenzanalytische Zugang zu Träumen anhand von vier Fallbeispielen dargestellt und gezeigt, welche Rolle Räumen im therapeutischen Prozess zukommen kann und wie Träume in die psychotherapeutische Arbeit integriert werden können.

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.



**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





Fachspezifikum mit Master-Abschluss „Existenzanalyse und Logotherapie“

der Universität Salzburg in Kooperation mit der GLE

Neuer Kurs ab WS 2022/23: Wien / Salzburg
Beginn: 24./25. September 2022

Leitung: Dr.ⁱⁿ Astrid Görtz & Dr.ⁱⁿ Helene Drexler

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

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 Gottfried: 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.



Fragen des Menschseins

Annette Behnken, Dr. Christoph Kolbe

PLAY

FOLGEN

...

Dieser Podcast von Annette Behnken, evangelische Pastorin und Moderatorin im Dialog mit Existenzanalytiker und Psychotherapeut Dr. Christoph Kolbe beschäftigt sich mit den existenziellen Fragen des Menschseins. Werte. Emotionen. Handlungen. Beide widmen sich in jeder Folge einem anderen Schwerpunkt, um herauszufinden, wie unser Leben und unsere Wahrnehmung durch die sich wandelnden Rahmenbedingungen beeinflusst wird. Rückmeldung und Kommentare gerne auf <https://www.facebook.com/fragendesmenschseins/>

1 FOLGE

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/XnWIAohUD9c>
3. **Loss of safety and support (9 min)**
<https://youtu.be/UkiyzCe4Y3l>
4. **Confronting possible loss and death (9 min)**
<https://youtu.be/OJ5DRMIPBcA>
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/PTNoILXzvuU>
13. **How to overcome the lack of mother's love? (11 min)**
<https://youtu.be/giDp4qMG1oQ>
14. **Actualization of hope in therapy (7 min)**
<https://youtu.be/zjQdcY8CZX4>



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 2022–2023

ÖSTERREICH

Infos für alle Ausbildungen in Österreich:

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

Wien, 27./28.01.2022

Lebens- und Sozialberatung

Leitung: DR.^{IN} HELENE DREXLER & MAG.^A SUSANNE POINTNER

Graz, 29./30.01.2022

Existenzanalytisches Fachspezifikum

Kursleitung: DR.^{IN} BARBARA JÖBSTL

Wien, 16./17.02.2022

Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: DR.^{IN} HELENE DREXLER

Rum, 19./20.02.2022

Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: MAG.^A RENATE BUKOVSKI, MSc

Wien, 24./25.09.2022

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

Lochau, 15.–17.09.2023

Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: DR. CHRISTOPH KOLBE

Linz, Oktober 2023

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

Hamburg, 18.03.2022

Existenzanalytische Beratung und Begleitung

Leitung: HELMUT DORRA

Info: Hamburger Institut der Akademie für
Logotherapie & Existenzanalyse
Tel: 0049 / (0) 41 06/ 612044
akademie.hamburg@existenzanalyse.com

Münster, 28.10.2022

Existenzanalytische Beratung und Begleitung

Leitung: HELMUT DORRA

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

Hannover, 17.02.2023

Existenzanalytische Beratung und Begleitung

Leitung: DR. CHRISTOPH KOLBE

Info: Norddeutsches Institut der Akademie für
Logotherapie & Existenzanalyse
Tel: 0049 / (0) 5 11/ 51 79 000
akademie.hannover@existenzanalyse.com

Weitere Ausbildungen in:

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

