

ANGST ALS EXISTENZIELLE HERAUSFORDERUNG

Phänomene – Verständnis – Behandlung



GLE International
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

2/2023
40. Jahrgang

PLENARVORTRÄGE

Psychotherapie als Improvisation. Oder: Warum es sich lohnt, in der Angst nach Erdbeeren Ausschau zu halten (MARKUS ANGERMAYR) 5

Ohne Angst kein waches Menschsein. Aber nur im Verbund mit Vertrauen und Liebe (EMMANUEL J. BAUER)..... 14

Unsicherheit – Beklemmung – Ängstlichkeit. Vorstufen der Angst und ihr existentieller Grund (ALFRIED LÄNGLE) 22

Erwartungsgänge und ihre Bedeutung für den Existenzvollzug (ERIKA LUGINBÜHL-SCHWAB) 37

Die vielen Gestalten der Grundangst (KARIN MATUSZAK-LUSS) 42

Integration und die Angst vor Identitätsverlust (AHMAD MANSOUR)..... 48

SYMPOSIAVORTRÄGE

Existential anxiety of Ukrainians in the context of today’s turbulent challenges (KAPLUNENKO YARYNA) 57

Polarisierung und Ängste: Was leisten die Menschenrechte? (WALTER SUNTINGER).....63

Wie Ängste Politiker:innen in die existenzielle und ethische Zwickmühle treiben (RENÉ MÄRTIN) 69

Angst und Politik. Angst als Beweggrund, Instrument und Rechtfertigung im politischen Diskurs (ANDREAS LORETZ) 76

Angst befördernde Entwicklungen in der Schule. Möglichkeiten des Umgangs auf der Grundlage der Existenziellen Pädagogik (EVA MARIA WAIBEL) 82

Ich hasse dich! Perspektiven auf die Angst vor dem Nicht-sein-Können im Kontext von Fremdunterbringungseinrichtungen (THOMAS HAPP) 96

Und bist du nicht willig, so brauch ich... das Lob. Eine kritische Betrachtung aus existenziell-pädagogischer Perspektive (ANDREAS WURZRÄINER) 103

Leben mit der Diagnose Krebs – Sturz aus der normalen Wirklichkeit (ELISABETH KOHRT) 110

PSYCHOTHERAPIEFORSCHUNG

Effektivität existenzanalytischer Ausbildungstherapien – Durchführbarkeit einer naturalistischen Pilotstudie der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (KATHARINA HAUBMANN)..... 117

Homepage zur EXISTENZANALYSE..... 47

Subskription Abo..... 47

Weiterbildungstermine 62

Buchbesprechungen..... 123

Publikationen 126

Hinweise für Autor:innen..... 131

Impressum 134

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 Kolleg:innen!

In der Angst spürt der Mensch das Existentielle in seinen Abgründen und in seiner Bedeutsamkeit. Er wird dabei in seiner Existenz vom Leben angefragt. Angst als existenzanalytisches Phänomen, in ihrer Behandlung als Krankheitsbild, im Kontext gesellschaftspolitischer Entwicklungen sowie pädagogischen Institutionen macht deutlich, wie tiefgreifend sie als Phänomen im Leben vorhanden sein kann. Der heurige Kongress zum Thema „Angst als existentielle Herausforderung“ zeigte die vielfachen Ausformungen der Angst auf.

Die vielen für diese Ausgabe eingelangten Artikel führen diesen Austausch fort. Sie verdeutlichen, dass das Thema Angst ein all umfassendes ist, das bewegen, berühren, aufwühlen, beängstigen sowie ermächtigen kann, ja auch lebensnotwendig ist. Die Beiträge laden dazu ein, sich auf diese Vielfalt durch fachliche Dialoge, reflektorische Akzente sowie Brücken zu anderen Disziplinen einzulassen.

Den Beginn macht Markus Angermayr mit Ausführungen zu einem phänomenologisch-philosophischen Verständnis der Angst. Sein Beitrag lädt dazu ein, dass sich Psychotherapeut:innen über die Symptombehandlung der Angst hinaus wagen, damit im Psychotherapieprozess der Blick auf ihre tieferen Dimensionen möglich wird und dadurch das Annehmen „des eigenen Lebens mit all seiner Unvollkommenheit und seinen Ängsten gelingen kann“ (Angermayr, Existenzanalyse 40/2/2023, 5).

Im zweiten Artikel geht Emmanuel Bauer in seinem philosophisch untermauerten Beitrag dem Phänomen nach, dass Angst ein waches Menschsein ermöglicht, denn sie ist eine Grundkonstante des Lebens, die manchmal gut integriert ist und manchmal als störende Begleiterin des Lebens spürbar ist.

Alfried Längle beschreibt in seinem Artikel zu den Vorstufen der Angst anhand von Klient:innenbeispielen anschaulich Ängstlichkeit, Beklemmung und Unsicherheit als Vorformen der Grundangst, deren Entstehung aus Defiziten der drei existentiellen Voraussetzungen, um sein zu können, – Halt, Schutz, Raum – stammen.

Erika Luginbühl-Schwab geht in weiterer Folge dem Defizit der vier Grundbedingungen des Existenzvollzugs nach und lädt dabei dazu ein, die Entstehung und Bedeutung der Ängste in ihrem existentiellen Kontext zu fassen, um schließlich daraus Vorgangsweisen für die psychotherapeutische Praxis abzuleiten.

Karin Matuszak-Luss führt die Leser:innen anhand von Klient:innenbeispielen in ein Verständnis zur Patho- und Psychogenese der Grundangst ein. Sie zeigt auf, wie multifaktoriell das Phänomen der Grundangst bedingt ist und welche Störungsbilder daraus entstehen können. Die in ihrem Artikel beschriebenen existenzanalytische Interventionen im Psychotherapieprozess machen nochmals deutlich, dass das Einlassen auf die Einzigartigkeit des Menschen und seines Leidens eine wichtige Prämisse in der psychotherapeutischen Arbeit ist.

In seinem Meinungsartikel schreibt Ahmad Mansour über die Angst des Identitätsverlustes von Migrant:innen in Deutschland sowie über die aus der von Angst geschürten Unfähigkeit der (deutschen) Gesellschaft mit Migrant:innen in einen Dialog zu gehen und Begegnungen zu schaffen, um eine Parallelgesellschaft zu vermeiden. Er regt Psychotherapeut:innen dazu an, Erfahrungen der Autorität und Kränkungen durch das Familiensystem und/oder der Mehrheitsgesellschaft in der Psychotherapie zu erhellen, um eine mögliche Radikalisierung zu verhindern.

Beiträge aus den Symposia bauen auf aktuellen gesellschaftspolitischen und pädagogischen Entwicklungen auf. Den Beginn macht Yaryna Kaplunenko. In ihrem Artikel stellt sie eine aktuelle Studie zu existentieller Angst von Ukrainer:innen im Kontext des russischen Angriffskrieges, der im Februar 2022 begann, vor.

HINWEISE

KONGRESSE GLE-INT.

Berlin, 4.–5.5.2024

LEBENSGESCHICHTE GESTALTEN

Biografie und Freiheit im existenzanalytischen Verständnis

Salzburg, 2.–4.5.2025

SPANNUNG – KONFLIKT – POLARISIERUNG

Existentielle Herausforderung in Psychotherapie und Beratung

Anmeldung und Programm:
www.existenzanalyse.org

AUSBILDUNGEN

- **FACHSPEZIFIKUM MIT
MASTER-ABSCHLUSS
WIEN** (siehe S. 132)
- **PSYCHOTHERAPIE**
- **BERATUNG**

WEITERBILDUNGEN

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

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

Walter Suntinger, René Martin und Andreas Loretz, die im Symposium zu Gesellschaftspolitik ihre Beiträge vortrugen, diskutieren Angst aus Perspektiven der Menschenrechte und Politik. Beides Themen, auf die Psychotherapeut:innen in ihrer Praxis, wenn nicht direkt, dann jedenfalls indirekt immer wieder treffen. Daher sind diese drei Beiträge anregende Denkanstöße in der Verbindung zwischen Psychotherapie, Menschenrechte und Politik.

Eva Maria Waibel, Thomas Happ und Andreas Wurzrainer gehen der Frage nach, wie existentielle Pädagogik mit Angst umgeht. Eva Maria Waibel baut ihren Artikel auf einer Untersuchung auf, die zeigt, welche Ängste Lehrpersonen und Schüler:innen aufgrund von institutionellen Bedingungen entwickeln und wie existentielle Pädagogik dazu beitragen kann, den Menschen und nicht Utilitarismus ins Zentrum der Pädagogik zu rücken. Thomas Happ beschreibt Phänomene der Angst vor dem Nicht-sein-Können im Kontext der Fremdunterbringung und bietet Anwendungsbeispiele der existentiellen Pädagogik an. Andreas Wurzrainer geht in seinem Artikel der Ambivalenz von Lob und dessen Auswirkungen nach. Aus einem existenziellen-pädagogischen Verständnis heraus hinterfragt er kritisch, was hinter dem Lob steckt und welche Folgen es haben kann. Vorgestellte Alternativen zum herkömmlichen Loben laden zur Reflexion ein.

Elisabeth Kohrt beschreibt in ihrem berührend und phänomenologisch gut fassbaren Artikel Angst, die Krebspatient:innen erleben, wenn sie die Diagnose Krebs erhalten. Das Erleben der Erschütterung und Konfrontation mit existentiellen Themen werden zu einer existentiellen Herausforderung. Die Autorin geht der Frage nach, welche personal-existentialen Möglichkeiten in dieser Erschütterung liegen.

Schließlich stellt Katharina Haubmann in ihrem Beitrag zur Wissenschaftsforschung eine aktuelle Studie zur Effektivität existenzanalytischer Ausbildungstherapien vor, die von der GLE durchgeführt wird. Verständlich und nachvollziehbar erklärt die Autorin, welche Herausforderungen und Verbesserungsmöglichkeiten zur Studiendurchführung vorliegen und zeigt auf, dass eine Zwischenanalyse von 79 Psychotherapieverläufen von existenzanalytischen Psychotherapeut:innen i.A.u.S. deutlich macht, dass sie zur psychotherapeutischen Versorgung der Bevölkerung einen wesentlichen Beitrag leisten.

Wir wünschen Ihnen eine spannende, vielfältige Lektüre und alles Gute für das Jahr 2024,



Julia Günther
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

VORSCHAU

auf die nächsten Ausgaben

Heft 1/2024 JUBILÄUMS-HEFT

40 Jahre GLE

Erscheint im Juli 2024

Heft 2/2024 LEBENSGESCHICHTE GESTALTEN

Biografie und Freiheit im
existenzanalytischen
Verständnis

Erscheint im Dezember 2024

ONLINE-ABO

Subskription siehe Seite 47

gle@existenzanalyse.org

www.existenzanalyse.org

www.existenzanalyse.net

PSYCHOTHERAPIE ALS IMPROVISATION

Oder: Warum es sich lohnt, in der Angst nach Erdbeeren Ausschau zu halten

MARKUS ANGERMAYR

Angst ist wesentlicher Teil des Lebens. Als menschliches Grundgefühl weist es uns nicht nur auf potenzielle Gefahren hin, sondern bringt uns auch auf Tuchfühlung mit unserem existenziellen Geworfen-Sein in die Welt. Zweifelsohne muss Angst dort, wo sie in Form von psychopathologischen Störungen den Alltag hemmt, behandelt werden. Wagen Psychotherapeut:in und Klient:in jedoch den Schritt über die Symptombehandlung hinaus, zeigen sich andere, tiefere Dimensionen der Angst. Ihre Transformation ermöglicht es, „Halt im Abgrund“ zu finden. So wird das spirituelle Potenzial der Angst sichtbar, drei idealtypische Seinsgrund-Erfahrungen, wie im Text ausgeführt, werden möglich.

Damit dies gelingt, muss zuerst die nötige Distanz zur Angsterfahrung hergestellt werden – das „in between“ als ein sich zur Welt verhalten etabliert werden. Vorliegender Text taucht dafür in die Lebenswelten von Søren Kierkegaard, Leonhard Cohen und Keith Jarrett ein. Der amerikanische Pianist Jarrett liefert in Form von poetischen Improvisationen Anregungen, wie ein Präsenz-geleitetes Annehmen des eigenen Lebens in all seiner Unvollkommenheit und mit all seinen Ängsten gelingen kann. Diese „Improvisationen des Selbst“ gleichen einer existenziell-poetische Lebenskunstform, die den Umgang mit der Brüchigkeit des Daseins ermöglicht.

SCHLÜSSELWÖRTER: Angst, Präsenz, Seinsgrund-Erfahrung, Improvisation, Möglichkeitsraum

PSYCHOTHERAPY ALS IMPROVISATION

Or: Why it's worth to be on the lookout for strawberries amidst fear

Anxiety is an essential part of life. As a basic human emotion, it not only draws attention to potential dangers, but also brings us into close contact with our existential thrownness into the world. There is no doubt that anxiety must be treated where it inhibits everyday life in the form of psychopathological disorders. However, if the psychotherapist and client dare to take the step beyond symptom treatment, other deeper dimensions of anxiety become apparent. Their transformation makes it possible to find a “foothold in the abyss”. In this way, the spiritual potential of anxiety becomes visible and three ideal-typical ground-of-being experiences, as described in the text, become possible. For this to succeed, the necessary distance from the experience of anxiety must first be created – the “in between” must be established as a way of relating to the world. This text delves into the lives of Søren Kierkegaard, Leonhard Cohen and Keith Jarrett. In the form of poetic improvisations, the American pianist Jarrett provides suggestions on how a presence-led acceptance of one's own life in all its imperfection and with all its anxieties can succeed. These “improvisations of the self” resemble an existential-poetic art of living that makes it possible to deal with the fragility of existence.

KEYWORDS: Angst, presence, ground-of-being experience, improvisation, space of possibilities

Einleitung

Angst ist ein großes, ein belastendes Thema. Sie ergreift den Menschen als Ganzes und beeinträchtigt das Leben, manchmal bis ins Unheimliche. Allein die Vorstellung, dass wir auf einem Planeten leben, der mit mehr als 100.000 km/h durch ein sich ausdehnendes, mittelpunktloses und endloses Universum rauscht, ist beängstigend. Aber auch die menschliche Psyche ist ein eigener, endloser Kosmos. Zu den inneren Bedrohungen kommen äußere Bedrohungsszenarien hinzu, wie die Sorge um das Klima oder der Verlauf des Krieges in der Ukraine. Jede Zeit hat ihre eigenen Ängste.

Vielleicht kennen Sie das auch: Sie halten einen Vortrag oder ein Seminar, locker betreten Sie die Bühne oder den Seminarraum, Sie krempeln Ihre Ärmel hoch, nicken freundlich ins Publikum. Von außen betrachtet, wirkt es so, als wären Sie völlig entspannt. Allein Sie selbst spüren, dass Ihre Hände feucht sind, Ihr Atem mehr angehalten

als frei ein- und ausströmt, und der Brustkorb von einer unangenehmen Spannung durchdrungen ist. Der Körper teilt Ihnen mit – und der Verstand registriert: *Da ist Angst.*

Die Angst zeigt sich – zuweilen unsichtbar – in archaischen, körperlichen Phänomenen, wie Herzrasen, Bauchrumoren, Atemnot, Fluchtimpuls, Kampfbereitschaft oder Erstarrung. Dazu gesellen sich katastrophisierende Gedanken; es geht immer um Leben oder Tod, sei es sozial, beziehungsmäßig oder existenziell. Alles scheint auf dem Spiel zu stehen, denn in der Angst neigt unser Denken zum Hyperrealismus, kleinste Details werden übersteigert. Hyperrealistische Kunstwerke erinnern uns daran, wie verzerrt unsere Vorstellungen in solchen Momenten sind. Man denke etwa an die Skulptur „*A Girl*“ des Künstlers Ron Mueck aus dem Jahr 2000. Es handelt sich um ein überlebensgroßes aus Silikon modelliertes Baby, 5 Meter lang und über 1000kg schwer.

Das Klima kann kippen – ja, das ist möglich.

Der Krieg kann sich ausweiten – ja, das ist möglich.

Ich kann einen Fehler machen und scheitern – ja, das ist möglich.

Das Flugzeug kann abstürzen – ja, das ist möglich.

Ich kann ohnmächtig werden – ja, das ist möglich.

Es kann wider Erwarten gut werden – ja, auch das ist möglich, *aber daran denkt die Angst nicht.*

Unsicheres Leben im Möglichkeitsraum

In-der-Welt-Sein heißt, sich in einer offenen Situation, in einem Raum voller Möglichkeiten zu befinden. Allein das permanente Vorhandensein so vieler Optionen löst etwas in uns aus, das sich wahrnehmen, fühlen und spüren lässt. Man ahnt, wie verletzlich und ausgesetzt man ist, denn der Möglichkeitsraum erstreckt sich in alle Richtungen – ungeahnte Freude und Scheitern gehören zum Menschsein dazu. *„Dass man im Offenen ‚steht‘, merkt man zuerst daran, dass man in ihm unsicher ist“*, sagt der deutsche Philosoph und Kulturwissenschaftler Peter Sloterdijk (1989, 153). Der Mensch macht zudem die alltägliche Erfahrung, dass die meisten der vorhandenen Möglichkeiten nicht spontan verfügbar sind. Egal ob es sich um das Wetter, zwischenmenschliche Beziehungen oder Fußball handelt. Laut Hartmut Rosa macht es *„die Attraktivität des Spiels aus, dass sich Siege und Niederlagen eben doch nicht erzwingen und erkaufen, eben doch nicht verfügbar machen lassen“* (Rosa 2018, 8). Immer wieder gibt es Versuche, durch intensives Training oder Spielereinkäufe Siege wahrscheinlicher zu machen; und doch zeigt sich in der Praxis, je mehr man eine Sache erzwingen will, umso weniger gelingt sie.

Zur Erfahrung des offenen Möglichkeitsraums passt auch das körperliche Phänomen, dass einem in der Angst eng wird. Nicht zufällig leitet sich der Begriff vom Althochdeutschen *„angust“* ab, was so viel wie beklemmend oder bange bedeutet. So verweist der offene Raum auf die Notwendigkeit von Schutz und Halt. Dieser Tatsache ordnet die Existenzanalyse die erste Grundmotivation zu. Konkrete Ängste finden sich jedoch auf allen grundmotivationalen Ebenen. Sie können praktisch über jede existenzielle Dimension eintreten und von dort aus bis auf die Seins-Ebene der ersten Grundmotivation durchschlagen: Die Bedrohung des Sinns (4GM), des Selbstseins (3GM), der Lebendigkeit (2GM) und der Sicherheit des Dasein-Könnens (1GM). Das Dasein kippt im schlimmsten Fall in ein drohendes Nicht-mehr-Sein-Können (vgl. Längle 2016).

Der Riss in allem – die Ambivalenz zwischen Freiheit und Bedrohung

Der Möglichkeitsraum wird dort besonders rasch eng, wo es ums Scheitern geht. Dies zeigt sich am deutlichsten in Situationen, in denen „normale“ Alltagssicherheiten wegfallen.

Als Beispiel sei hier ein Erlebnis von einer Selbsterfahrungsreise in die marokkanische Sahara genannt: Meine Gruppe und ich sind bereits einige Tage durch die marokkanische Wüste unterwegs. Jeden Tag halten wir aufs Neue Ausschau nach dem Lager für den Abend, das Beduinen für uns vorbereitet haben. Doch einmal missglückt die Suche; aufgrund von Orientierungsschwierigkeiten haben wir unseren Schutz für die Nacht verfehlt. Viele Stunden bewegen wir uns wie im Kreis. Erst als es dunkel wird, sehen wir auf einer Düne einen Beduinen auftauchen, der uns das Licht zum Lager leuchtet. Unbeschreibliche Erleichterung macht sich in uns breit, als wir ihn sehen.

Die beschriebene Situation lässt sich assoziativ mit einer Formulierung des bekannten kanadischen Liedermachers und Autors Leonard Cohen in Verbindung bringen. *„There is a crack in everything, that’s how the light gets in“*, so heißt es in seinem Song *„Anthem“*. Wie durch einen Riss tauchen der Beduine und mit ihm das Licht in unserer angstgetränkten Situation plötzlich auf.

Spinnt man den assoziativen Faden weiter, so ließe sich sagen, dass sich auch die Angst selbst wie durch einen dünnen Spalt in unser Leben hineinschleicht und dabei gleichsam auf das Ausstehen einer Antwort auf unsere existenzielle Situation verweist. Nochmals mit Leonhard Cohen gesprochen: *„There is a crack in everything, that’s where the FEAR comes in.“* Praktisch alles im Leben kann durch diesen imaginären Riss mit Angst besetzt werden.

Der Riss ist also im Wesentlichen durch Ambivalenz gekennzeichnet – er bedeutet Bedrohung und Freiheit zugleich. Denn es ist erst das Vorhandensein einer Lücke, das uns wahre Freiheit ermöglicht. Oder wie es der dänische Philosoph Søren Kierkegaard formuliert: *„(...) Angst ist der Schwindel der Freiheit, der entsteht, indem der Geist die Synthese setzen will, und die Freiheit nun hinabschaut in ihre eigene Möglichkeit und da die Endlichkeit ergreift, um sich daran zu halten“* (Kierkegaard 1984, 57).

Der Möglichkeitsraum ist immer auch ein geburtlich-ankünftiger Ereignisraum. Ein Raum, in dem etwas werden bzw. „zur Welt kommen“ will. Aber jeder Anfang ist eine ambivalente Situation, denn *„der Augenblick des Zur-Welt-Kommens ist für menschliche Lebewesen zugleich*

ein Moment der Todesangst; in ihm liegt ein lebenslang wirksames panisches Reservoir“ (Sloterdijk 1989, 101).

Halt und Vertrauen finden

Menschliche Lebewesen haben Angst. Gleichzeitig sind Menschen hervorragend konstruiert und ausgestattet, um mit den Unsicherheiten des Daseins umgehen zu können. Wir sind lernfähig, wir haben Spielräume, und wir haben ein plastisches Gehirn, das in der Lage ist, neue Verbindungen zu knüpfen. Etwas poetischer gesagt, sind wir gleichsam verletzbare Blumen in einem großen Garten, weil wir als verkörperte Wesen selbst Natur sind. Und – nur graduell verschieden von anderen (Säuge-)Tieren und sogar von Pflanzen – spüren wir die existenzielle Unbehaustheit in der Welt (vgl. Längle 2016, 159).

Ein Leben ohne Angst wäre undenkbar oder wie Karl Jaspers es ausdrückt: *„Wo die Angst verschwindet, werden Menschen nur noch oberflächlich“* (Jaspers 1974, 67); und *„Menschen ohne Angst leben gefährlich und meist nicht lange“*.

Auch für den Philosophen Martin Heidegger bedeutet Dasein *„In-das-Nichts-gehalten-Sein“*. Dies ist der existenzielle Grund aller Ausformungen von Angstphänomenen und Angststörungen, im tiefsten Grunde, eine Möglichkeit der Vernichtung des Personalen, ein *„Nicht-Sein-Können“*, wie Alfried Längle (2012, 9) es ausdrückt.

Die existenzielle Aufgabe ist es also, Vertrauen in haltgebende Strukturen zu finden: Halt in uns als Person, in andere, in die Natur, das Leben selbst und die Welt. Ein Vertrauen z.B. in den Sessel, auf dem man gerade sitzt, dass er trägt, in die Sonne, dass sie jeden Morgen wieder aufgeht, in den Körper, dass es ihm gelingt, uns aus der Unsicherheit der Nacht wieder in einen Zustand des Wachseins zu bringen.

Formen der Angst oder das „panische Reservoir“

Auf dieser eingangs skizzierter Brüchigkeit der existenziellen Situation bauen pathologische Ängste und ihre lebenshemmende Wirkung auf. Als Therapeutinnen und Therapeuten begegnen sie uns täglich in unseren Praxen und auf den Stationen psychiatrischer Krankenhäuser: Denn insgesamt zählen Angststörungen gemeinsam mit Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Das ursprünglich nützliche Gefühl, das uns vor

Gefahren warnen und schützen will, wird für viele Menschen zur Qual. Vor allem dann, wenn es nicht mehr nachlässt und das Alltagsleben so tagein tagaus beeinträchtigt. Angst zeigt sich dann mit vielen Gesichtern; häufig als **generalisierte Angststörung**, die alle Lebensbereiche eines Menschen umfasst. Ab dem Jugendalter macht sich die bis in die Knochen hinein erschreckend-beängstigende **Panikstörung** bemerkbar. Die **Zwangsstörung** wiederum versucht in der permanenten Wiederholung, die Angst zu bannen, um hundertprozentige Sicherheit zu erlangen. Genauso häufig tauchen soziale und objektbezogene **Phobien** in den psychotherapeutischen Praxen auf. Zuletzt kennen wir Ängste auch als Folgen extremer Erfahrungen in sämtlichen **posttraumatischen Belastungsstörungen**, wo sie vor allem in ihrer komplexen Ausprägung die Grundfesten des Seins erschüttern. Häufig sind sie gepaart mit Depression und Sucht oder tauchen im Rahmen von Persönlichkeitsstörungen und in der sogenannten Psychosomatik auf. Das „panische Reservoir“ scheint unerschöpflich zu sein.

Angststörungen als körperleibliches Phänomen

Betrachtet man die Geschichte der Angststörungen und die vielfältigen wissenschaftlichen Versuche, sie zu ergründen, so zeigt sich, dass zu anfangs hauptsächlich psychoanalytisch oder kognitiv orientierte Erklärungsversuche zu finden sind – im Laufe der letzten Jahre aber mehr und mehr explizit auf den Körper bezogene Ansätze dazu kommen.

Auf der Suche nach Antworten ist man auf interessante Details gestoßen – etwa im menschlichen Darm. So gilt mittlerweile als erwiesen, dass unsere Ernährung sich nicht nur maßgeblich auf das Immunsystem, sondern auch auf entzündliche Prozesse, den Hormonhaushalt und die Darmflora auswirkt. Essgewohnheiten haben aber auch einen Einfluss auf Angstsymptome! So konnte man in Tierversuchen nachweisen, dass die transplantierten Darmbakterien einer selbstbewussten Maus eine ängstliche Maus ruhiger werden ließen (Haines 2023, vgl. Studien von Collins et al. 2013; Neufeld et al. 2011; Temperton 2015). Das bestätigt eindrücklich die Annahme einer Darmmikrobiom-Gehirn-Achse, die eine dialogische Verbindung zwischen Bauch, Herz und Kopf entlang der *„Centerline“* (Renn 2023, 66) darstellt.

Weiters hat die Wissenschaft mittlerweile einschlägige Erkenntnisse zum Zusammenhang von Ängsten und Schlaf bzw. Stress gefunden. Ausreichend Schlaf und we-

nig Stress, so zeigen Studien (Kulzer & Hermanns 2009, Starostzik 2021), wirken der Entstehung von Angststörungen und anderen psychischen Beeinträchtigungen nachweislich entgegen. Auch chronischer Schmerz wird mit erhöhter Angst in Verbindung gebracht.

Viel mehr weiß man mittlerweile auch darüber, in welchem hohem Ausmaß traumatische Kindheitserfahrungen ein Risiko darstellen, an einer Angststörung zu erkranken. In der sogenannten „Advers Childhood Experience“-Studie (vgl. Haines 2023) konnte dies mithilfe von 17.421 Probandinnen und Probanden belegt werden.

Zu guter Letzt lässt sich nachweisen, dass sorgend-ängstliches Verhalten erblich ist (Bhatt 2017, zitiert nach Haines 2023).

Angststörungen haben somit multifaktorielle Ursachen, die von der Darmflora, genetischen und neurobiologischen Faktoren bis hin zu traumatischen Erfahrungen reichen. All diese Aspekte zeigen, dass es sich um komplexe, körperleibliche Zusammenhänge handelt. Und sie lassen darauf schließen, dass es ebenso viele Ansatzpunkte gibt, pathologische Ängste zu behandeln.

Um von der Ergründung in die Behandlung zu kommen, lohnt sich ein weiterer, detaillierter Blick auf das Körpererleben von Angstphänomenen. Augenblick für Augenblick scannt unser autonomes Nervensystem die innere und äußere Umwelt mit Fokus auf Sicherheit ab. Dabei nehmen die körperleiblichen Spürantennen jede Situation früher und feinfühlicher wahr, als der Verstand die Dinge erfassen kann. Dieses zu Beginn häufig vage und unscharfe Wissen ist uns als implizites Körperwissen zugänglich. Der amerikanische Philosoph und Psychologe Gene Gendlin prägte dafür das Kunstwort „Felt sense“ (vgl. Renn 2016, 71). Inwiefern diese gefühlte Bedeutung oder auch das innerlich gespürte Wissen für die Selbst-Improvisation von entscheidender Bedeutung ist, wird weiter unten noch ausgeführt werden (ebd., 14f.).

Was früher die Bedrohung durch einen Beutegreifer (Säbelzahniger) war, sind heute oft innere Bedrohungsszenarien. Auf der Ebene des autonomen Nervensystems besteht kein Unterscheid, ob die Gefahr tatsächlich oder nur vermeintlich besteht (vgl. Fischer-Danzinger 2022, 28). So erleben Menschen mit Angststörungen häufig Fehlalarme, die erhebliche Not verursachen. Sie drücken zu oft auf den roten Knopf, selbst dann, wenn es nicht notwendig wäre. Dabei folgen die Reaktionen auf Bedrohung den bekannten Coping-Reaktionen Flucht, Kampf und Aggression durch die Aktivierung des Sympathikus. Stellt sich beginnende Überwältigung ein, kommt es zur parasympathischen Immobilisierung durch Angst, Dissoziation und primären Rückzug.

In Momenten, in denen der interne „Scanner“ also Angst anzeigt, wird der Körper in Spannung gebracht; muskuläre Dysbalancen in Bewegungsmustern sind die Folge. Sämtliche Organe können sich verspannen, was langfristig zu Minderversorgung mit Blut und Nerveninformation führen kann. Die ängstliche Kontrolle von emotionalen und instinktiven Impulsen verhärtet die Faszienghülle der Organe. All diese Vorgänge schwächen die Resonanz- und Schwingungsfähigkeit des Menschen. Unser körperleibliches Erleben ist somit das beste Beispiel für den beständigen Austausch und das Eingehen neuer Verbindungen mit der Welt. Durch Angst verengt sich dieser Dialog mit sich selbst und dem außen.

Ein wesentliches Element der Behandlung ist daher die Entwicklung von Tiefensensibilität für das implizite Körpererleben. Die Fähigkeit, den Körper regulieren zu können, ist für die Angsttherapie unabdingbar. Einige Möglichkeiten sind: Aushalten von schwierigen Gefühlen, Bewegung, langes Ausatmen, langsame Kopfbewegungen, Summen und Singen, bewusstes Zittern, usw. Dadurch kann sich ein Freiraum öffnen, der es ermöglicht, das implizite, körperleibliche Wissen abzurufen.

Die Botschaft der Angst

Angst hat immer eine Doppelbotschaft. Während sie direkt auf einen Gefahrenaspekt hinweist, zeigt sie indirekt auf, was uns wesentlich und bedeutsam ist; gemeint ist also der Wertaspekt. Dabei aktiviert sie sowohl ein Bereitschaftspotential als auch Handlungsimpulse. Gedanken kommen auf, wie etwa „Es kann etwas passieren“, „Du wirst sterben“ (sozialer Tod, Beziehungstod, realer Tod) oder „Etwas an dir darf nicht sein“ oder „Eine Sache darf nicht passieren“ (Trennung, Kündigung, ...).

Bringen wir die Wertaspekte in Zusammenhang mit dem Konzept der Grundmotivationen nach Alfred Längle (2016, 94), dann erschließt uns die Angst in der ersten Grundstruktur das schlichte Da-Sein: „*Ich bin da, und ich bin verletzbar.*“ Daraus ergibt sich die Frage: Wieviel Vertrauen und Halt finde ich in mir, um der Angst zu begegnen?

Auf der Ebene der zweiten Grundmotivation erschließt uns die Angst den Wert, den es für mich hat, lebendig zu sein als ein atmendes, fühlendes und liebendes Lebewesen, das sowohl mit sich selbst als auch mit allem rundherum verbunden ist. Hier lassen sich alle Beziehungsängste verorten, etwa die Angst verlassen zu werden oder ihr Gegenteil, die Sorge nicht *genug* zu lieben.

In Bezug auf die dritte Dimension, des Selbst-Seins, erhellt die Angst die Erfahrung, dass jeder Mensch sein Leben unvertretbar selbst bestimmt. Es geht dabei wesentlich um das Loslassen von Perfektion und Größenvorstellungen. „*Darf ich so sein?*“ ist die Frage, die uns den Weg in Richtung Akzeptanz der eigenen komplexen und nie perfekten Innenwelt weist. Dieses „Sich-In-Empfang-Nehmen“ geschieht mit „poetischer“ Präzision (Angermayr 2021). Wer diese Entscheidung für die eigene Unvollständigkeit trifft (und sie ist immer selbst – bewusst – zu treffen!), entscheidet sich gegen jede narzisstische Vereinnahmung des Lebens im Sinne von Selbstoptimierung. Poetisch ausgedrückt heißt es bei Leonard Cohen „*forget your perfect offering*“ (aus „Anthem“).

Schließlich kann uns die Angst als existenzielle Werdens-Angst auch den Kontext des größeren Ganzen aufzeigen, den die vierte Grundmotivation beschreibt. „*Was soll werden mit meinem Leben? Was will ich in die Welt bringen? Wo erlebe ich mich vom Leben gefragt und gebe ich meine Antwort oder verharre ich in einer Warteposition?*“

„Ich kann sein, und es kann sein“ oder Angstbehandlung nach Kierkegaard

Der Umgang mit Angst will gelernt sein, möchte man ein lebendiges, erfülltes Leben führen – das wusste bereits Søren Kierkegaard. Folgen wir seinen Überlegungen, so geht es bei einem selbstbestimmten Leben im Wesentlichen darum, zu lernen, sich auf die richtige Art und Weise zu fürchten. Denn das Selbst-Sein, das sich im eigenen unvertretbaren Leben zeigt, ist unweigerlich von Angst begleitet. Solche Erkenntnisse sind nicht das, was unsere Patientinnen und Patienten hören wollen, wengleich ich den Eindruck habe, dass in der Tiefe eines jeden Menschen das Wissen um die Unvermeidlichkeit von Angst schlummert.

Kierkegaard wusste, wie kaum ein anderer auf überraschend postmoderne Weise mit seinen Erfahrungen, seinen inneren Anteilen bzw. Identitäten zu spielen, indem er sich sieben verschiedene Pseudonyme für seine Schriften zulegte. Diese stehen gleichsam für sieben verschiedene Wahrnehmungen und Ausdrucksweisen. Folgende konkrete Situation ergibt sich daraus: Pseudonym A sieht die Welt so; Pseudonym B so; Søren Kierkegaard nimmt beide gleichzeitig wahr, lässt sie so sein, wie sie sind, drückt sie lediglich aus und plötzlich kommen die unterschiedlichen Erlebensweisen – heute würden wir von Anteilen des Selbst sprechen – miteinander in Dialog und können sich in ein stimmiges, lebendiges Verhältnis transformie-

ren. Dabei identifiziert sich Kierkegaard nie vollständig mit einem speziellen Pseudonym (vgl. Kierkegaard 2003). Man kann diese Form der kreativen Selbst-Improvisation als eine Form der existenziellen Ego-State-Therapie des 19. Jahrhunderts lesen. Oder auch als eine Möglichkeit, mit Ängsten zu leben.

Diese Deutung von Kierkegaards Selbstimprovisationen basiert auf Längles Modells des Annehmens (Längle 2020, 55). Der Philosoph, der sich selbst in all seinen Pseudonymen annimmt, kann alles „da sein lassen“. Erst der Freiraum zwischen „Ich kann sein“ und „Es kann sein“ ermöglicht Exploration und den Dialog. Darin enthalten ist die Notwendigkeit, den passenden, stimmigen Abstand zu dem „Etwas“ zu finden. Dieser „Frei-Raum“ ist für das prozesshafte, phänomenologische Arbeiten unerlässlich. Er muss oft erst erarbeitet und darf nicht als gegeben vorausgesetzt werden. Akzeptanz und Selbstdistanzierung sind dafür vonnöten. Erst dadurch zeigt sich das Können als Sein-Lassen-Können. Gelingt dieses nicht, setzen Coping-Reaktionen ein.

Kierkegaard zeigt anhand der Pseudonyme, wie jeder Mensch mit den eigenen, inneren Erlebensweisen umgehen kann, seien sie gekennzeichnet von Ängsten, Sorgen, Wünschen oder Sehnsüchten. Daraus ergibt sich der Schluss: Wir sind immer mehr als unsere Anteile, mehr als unsere Angst. Leben bedeutet, sich zu den eigenen inneren Erlebenswelten und Grundbedingungen des Seins zu *verhalten*. So kommt Kierkegaard zur Einsicht, dass unser Selbst ein Verhältnis ist, das sich auf das selbst, sprich das innere Erleben bezieht und dadurch auch zum Ganzen (vgl. Kierkegaard 1997, 13). Dieses Verhältnis vollzieht sich immer verkörpert. Das heißt: Wir leben es jeden Tag aufs Neue, es ist nie nur gedacht. Und es ist dabei immer prekär, verletzbar, nicht endgültig.

Der Raum, in dem sich dieses Verhältnis manifestiert, hat die Qualität einer Leerstelle, eines Nullpunkts. Ich bin in meiner Präsenz quasi „in between“. Der Spielraum zwischen Reiz und Reaktion bietet Gelegenheit für Improvisationen des Selbst. In ihnen wiederum realisiert sich die Freiheit, die ich immer habe. Es ist auch der Freiraum zwischen Eindruck und Ausdruck, den die Existenzanalyse öffnet. In Momenten der Angst brauchen Menschen das „in between“, den Zwischenraum in besonderem Ausmaß. Nur so ist es möglich, dass ein „Ich bin“ einem „Etwas“ begegnen kann und sich als ein personales Wesen dazu verhält. Dieses Verhalten ist zuallererst nur ein Aushalten, ein Aushalten der Angst. Dieser wesentliche Schritt bereitet den Boden, auf dem Vertrauen und Mut entstehen können.

„Angstbehandlung“ jenseits von Symptomen

Pathologische Ängste überschreiten den Rahmen des eben Skizzierten. Hier ist eine rasche Entlastung möglich und auch wichtig. Letztlich um das eigene Leben überhaupt leben zu können. Dasselbe gilt für alle Formen von **Erwartungsängsten**, im Sinne der Angst vor der Angst. Dazu zählen alle Formen von Phobien. Etwas Schreckliches wird in der Zukunft erwartet.

Da, wo wir explizit mit Angst konfrontiert sind, weil das Ängstigende eingetreten ist, sprechen wir von **Grundangsterfahrung**.

Angst vereinzelt uns und stellt uns vor eine existenzielle Entscheidung. Etwas zu wagen, macht das Leben lebendiger, wacher und verbundener, aber man spürt und fühlt das unvermeidliche Restrisiko. Im Rahmen von Selbsterfahrungs-Tagen in der Wüste oder in den Bergen gehen die Teilnehmer:innen ein Wagnis ein. Sie sind bereit, sich am Weg immer wieder mit Ängsten zu konfrontieren und diese durchzustehen. Hier wird konkret erfahrbar, wie unterstützend gemeinsames Aushalten der Abgründigkeit des Daseins sein kann; und wie wichtig, die menschlich-herzliche Verbindung. Es ist die zentrale Erfahrung, die uns die Brüchigkeit des Daseins aushalten lässt, wenn jemand da ist, der uns akzeptiert, uns nah ist, ohne uns zu verurteilen und uns damit Halt und Verbundenheit vermittelt. Angsttherapie ist damit immer eine Einübung ins Menschsein.

Auch wenn störungsspezifische Angst-Behandlungen auf pragmatische Weise mit der ersten Erleichterung der Symptome zu ihrem Ende kommen, weisen Alfried Längle und andere Therapeutinnen und Therapeuten darauf hin, dass Angsttherapie im vollen Sinne erst dann endet, wenn das Einlassen auf die existenzielle Dimension gelingt. Eine solcher Art verstandene Psychotherapie oder Selbsterfahrung führt unerlässlich zu der Auffindung des Halts und Grundes mitten im Abgrund. Oder wie Alfried Längle es formuliert: Das Entdecken jenes Ortes, „wo die Wirklichkeit das Geheimnis der Existenz berührt, weil man auf die Tiefe des Daseins und des Könnens stößt, aus der erst radikale Heilung geschehen kann“ (Längle 2020, 24).

Der Boden im Abgrund – Seinsgrund-Phänomene

Wenn existenzielle Ängste spürbar werden, muss es also etwas geben, das Menschen Halt gibt. Dieser Vorstellung geht der kanadische Philosoph Charles Taylor in seiner

Studie „Quellen des Selbst. Die Entstehung der neuzeitlichen Identität“ (1996) nach. Der Autor formuliert darin, dass es für den Menschen unerlässlich sei, einen glaubwürdigen Rahmen für sich im Bereich des Spirituellen zu finden. Dieses gefühlte Eingebettetsein sei in der Lage, das „panische Reservoir zu beruhigen“ (vgl. Angermayr 2011). Das Erleben eines „letzten Grundes“ ist dabei häufig völlig unbewusst und gehört zur subjektiven Wahrheit einer Person. Somit entzieht sie sich jeglicher inhaltlichen Verallgemeinerung.

Trotzdem lassen sich laut Thomas Fuchs (2019, 95f.) drei idealtypische **Seinsgrund-Erfahrungen** beschreiben, in denen ein jeweils spezifisches Verhältnis des Individuums zum Ganzen sichtbar wird:

Der existenzialistische Typus verzichtet gänzlich auf die Beruhigung des panischen Reservoirs. Er akzeptiert schonungslos die Absurdität, das Nichts, ohne Hoffnung und Vertröstungen lebt er sein Leben. Personen, die sich diesem Typ zuordnen, entscheiden sich somit bewusst dafür, das Leben in dieser Form gewählt zu haben – aus Freiheit und Verantwortung. Diese Antwort findet sich etwa bei Albert Camus, Simone de Beauvoir und Jean-Paul Sartre.

Der religiöse Typus setzt auf eine Erweiterung des Selbst. Das Nichts wird hier als das ganz Andere verstanden, das auch die Fülle beinhaltet. Das individuelle Leben für sich betrachtet ist wesenhaft unvollständig (vgl. Fuchs 2019, 96). Seine Realisierung steht noch aus. Ideen der Wiedergeburt und Jenseitserwartungen als Eingehen ins Göttliche führen zu einer individuellen Zuversicht. Das Leben bleibt Fragment und verweist damit auf das Umgreifende, durch das es vollendet wird. Derartige Überlegungen gaben etwa Søren Kierkegaard oder Leonhard Cohen Halt. Letzterer drückte es poetisch so aus: „*There is a crack in everything. That's how the light gets in*“ (in: „*Anthem*“).

Der mystische Typus findet eine dritte Antwort auf die Brüchigkeit und Abgründigkeit des Lebens. Für ihn bringt erst der dunkle, angstvolle Hintergrund des Daseins die Farben des Lebens zum Leuchten (vgl. Huppertz 2009). Er ist getragen von der Wertschätzung für die kleinen Dinge – Alltäglichkeiten und Schönheiten auf dem Weg, die auf den ersten Blick unscheinbar wirken mögen. Es ist „*ein (sich einstellendes) Gefühl des ‚Es ist gut so‘, das sich durch Angst oder das bevorstehende Ende des Lebens (...) nicht bedroht sieht, sondern dadurch überhaupt erst erwacht*“, formuliert es der deutsche Philosoph Robert Spaemann (1996, 129). Es geht um das Auskosten und Schmecken des Lebens, vor allem seiner letzten Male.

Eine kleine Geschichte, die Buddha erzählt haben soll, bringt diesen Antworttypus besonders deutlich auf den Punkt (vgl. Reps 2008, 40): „*Ein Mann, der über eine Ebene reiste, stieß auf einen Tiger. Er floh, der Tiger heftete sich jedoch an seinen Fersen. Da tat sich vor dem Mann ein Abgrund auf. In seiner Not suchte er Halt an der Wurzel eines wilden Weinstocks und schwang sich über die Kante. Der Tiger beschnupperte ihn von oben. Zitternd schaute der Mann hinab, wo weit unten ein anderer Tiger darauf wartete, ihn zu fressen. Nur der Wein hielt ihn noch. Doch nun sah er zu seinem Schrecken zwei Mäuse, eine weiße und eine schwarze, die sich daran machten, nach und nach die Weinswurzel durchzunagen ... In diesem Augenblick erblickte der Mann eine saftige Erdbeere neben sich. Während er sich mit der einen Hand am Wein festhielt, pflückte er mit der anderen die Erdbeere und entdeckte, wie süß sie schmeckte!*“

Conclusio: Selbst-Improvisationen mit Angst – Aus dem Nichts heraus spielen

Zuweilen passiert die Begegnung mit der Angst „aus dem Nichts heraus“, eine Erfahrung, die manche Musiker:innen in ganz besonderer Form machen. Was genau gemeint ist, zeigt sich in einem Gespräch zwischen Miles Davis und dem Pianisten Keith Jarrett. Dabei versuchte Davis die einstündige Improvisation seines Kollegen im Rahmen eines Konzerts in der Kölner Oper (1975) zu begreifen. Es handelt sich nicht um irgendein Konzert, Jarretts Kölner Darbietung wurde das erfolgreichste Solo-Jazz-Album aller Zeiten.

Miles Davis fragt Keith Jarrett: „*Sag mal wie machst du das?*“

Keith Jarrett: „*Was meinst du?*“

Miles Davis: „*Aus dem Nichts heraus spielen?*“

Keith Jarrett: „*Ich mach 's einfach!*“

Selbst Jahre später meint Jarrett, dass er immer noch keine Antwort wisse. Er habe keine Ahnung, wie der spontane Komponist sein Material erzeuge oder wie der freie Improvisator frei bleibe (vgl. Bertram & Rösenberg 2021, 19).

„*Aus dem Nichts heraus spielen*“, diese Formulierung erinnert an die Begegnung mit dem existenziellen Hintergrundrauschen. Auf diesem Boden improvisieren wir alle: existenziell gesprochen durch das Wahrnehmen von personalen Resonanzen (vgl. Längle 2009; vgl. Rosa 2016). Frei verweben wir dabei unsere unterschiedlichen Fähigkeiten miteinander.

In diesem Sinne bezieht sich Improvisation auch auf ei-

nen freien, kreativen Raum (das „Nichts“). Die bisherigen Erfahrungen und Überzeugungen werden „gegen den Strich gebürstet“ (Bertram & Rösenberg 2021, 22, 27), wodurch die eigene Stimme zum Ausdruck kommt – wie es ein ästhetisches Prinzip im Jazz ist. Dabei müssen Musiker:innen als Ganze ins Unbekannte vorstoßen (vgl. ebd., 23). Improvisation ist eine Handlung, eine Form der Stellungnahme, mit der Frage im Hintergrund, ob der Impuls auch für die Improvisation, in der ich stehe, wertvoll ist (vgl. ebd., 51). Dies lässt eine Analogie zum Konzept des „wilden Denkens“ von Claude Lévi Strauss zu. „Das Denken im wilden Zustand blüht in jedem menschlichen Geist (...), solange es nicht kultiviert und domestiziert wird, um seinen Ertrag zu vermehren.“ (Strauss zitiert nach Kauppert & Funcke 2008, 18f.). Dieses Denken ist gekennzeichnet durch seine Verwobenheit mit der Natur und seine Distanzierung vom gewohnheitsmäßig abstrahierenden, rational orientierten Zugang.

An dieser Stelle lässt sich eine Brücke zur Psychotherapie schlagen, wobei hier der sichere Raum (Setting) und die zugewandte, wertschätzende Haltung zum Experimentieren einladen. Im Flow der Improvisation sei der „Musiker nicht einfach nur weggetreten (...) Vielmehr findet ein reger Austausch zwischen expliziten und impliziten Modi des Wissens statt, wobei die impliziten (...) überwiegen. Erfahrung, Handwerk und Vorbereitung kommen hier zur Geltung, ohne dass sie spezifisch angesteuert oder aufgerufen werden müssen“ (Bertram & Rösenberg 2021, 58). All das lässt sich auch auf die Psychotherapie übertragen. Diese hat zuweilen die Charakterzüge einer *Jam-Session*. Die Offenheit und der Versuchscharakter ermöglichen das Auffinden des körperlichen Daseins und das „In-Empfang-Nehmen“ der Urintentionalität der Situation. Aus dieser Quelle heraus erschließt sich im Idealfall ein anderer, neuer Umgang mit sich und der Situation als bisher (vgl. Angermayr 2021).

Nicht von ungefähr ist das lateinische Wort „*im-pro-visor*“ eine Verneinungsform von „*pro-videre*“ im Sinne eines Vorhersehens. Verwandt sind auch die deutschen Wörter Vision und Provision. Psychotherapie ist eben nicht vorhersehbar, auch wenn dies auf Basis von theoretischen Konstrukten häufig so erscheinen mag. Das Neue und Überraschende darf sich zeigen und „zur Welt kommen“ – weder Klient:in noch Psychotherapeut:in muss es vorhersehen. Das kennzeichnet die signifikanten Veränderungen – die Magic Moments – in der Therapie. Erst kürzlich beleuchtete der Psychotherapeut und buddhistische Meditationslehrer Harald Tichy in einer Studie zu Carl Rogers Präsenzerleben die besondere Bedeutung

letzterer für die Psychotherapie (Tichy 2018). Präsenz sei gleichsam der vierte, nicht ausformulierte und dennoch wesentliche Grundpfeiler von Rogers personenzentrierter Gesprächstherapie – neben Empathie (nicht wertendes, einführendes Verstehen), Akzeptanz (unbedingte Wertschätzung) und Kongruenz (Echtheit).

Dabei ist die Vielgestaltigkeit von Improvisation festzuhalten. Diese geht weit über den Jazz und die Therapie hinaus. Selbst Sprache und Denken haben grundsätzlich improvisatorischen Charakter (vgl. Bertram & Rösenberg 2021, 44). Beides ist nicht als feste Form begreifbar. Dennoch ist Improvisation niemals beliebig, sondern poetisch präzise.

Improvisation ist außerdem das Gegenteil von Resignation, Dilettantismus oder Hilflosigkeit. Sie bezieht sich auf das Vertrauen ins Leben und seine Wachstumsmöglichkeiten. Nur improvisierend können wir erkunden, was uns nicht vertraut ist, können wir die Welt und die anderen entdecken. In der Selbstimprovisation gebe ich mich selbst frei und erlaube mir mein Person-Sein, in dem mein Mir-unvertraut-Sein enthalten ist. Improvisation ist eine personale Kunstform, um mit der Abgründigkeit des Daseins und den Paradoxien des Unverfügbaren einen Umgang zu finden (vgl. Knapp 2013, 67).

Als Ergänzung zu den Impulsen für ein „*poetisch-wildes Leben*“ (Angermayr 2021, 96) fasse ich im Blick auf Selbst-Improvisationen mit Angst folgendes zusammen:

Improvisieren als existenzielle Lebenskunst heißt

1. *sich immer wieder an den Anfang zu begeben*, das Dasein – besonders in seinen haltgebenden Qualitäten – wahrzunehmen und in die Präsenz zu kommen, und
2. das atmende Sein zu fühlen, indem man immer wieder die Verbindung mit dem Körper sucht und in sein implizites Wissen eintaucht (vgl. Angermayr 2022).
3. sich sein lassen und verweilen. Es geht um das einübende Aufsuchen des Ortes zwischen Richtig und Falsch, zwischen Reiz und Reaktion und das Wahrnehmen personaler Resonanzen.
4. sich einladen zu lassen auf ein neugierig-liebevolles Erforschen dessen, was möglich ist. Existenzielle Lebenskunst stärkt den Mut, sich auf das Wagnis des Lebens einzulassen, es zumindest zu versuchen, auch wenn es nur Improvisationen und damit unvollendete Versuche sind.

In diesem Sinne möchte ich Ihnen Mut machen, zu improvisieren, mit Ihren inneren Erlebensweisen, und auch

mit den dazugehörigen Ängsten, zu experimentieren. Wer weiß, vielleicht finden Sie ungeahnte Schätze am Weg, zum Beispiel ... eine Erdbeere.

Literatur

- Angermayr M (2011) Was kann ich (psychotherapeutisch) tun, damit ich wach bin, wenn „die Sonne aufgeht“? Existenzanalyse als Erwachen zum Wesentlichen. In: Existenzanalyse 28/2/2011, 31–35
- Angermayr M (2021) Der Versuch, Unfassbares in Worte zu fassen. Existenzanalyse als poetische Praxis. In: Existenzanalyse 38/1/2021, 90–97
- Angermayr M (2022) Existenzanalyse mit dem Körper – Ereignis und Anverwandlung. Existenzielles Grounding als existenzanalytisch-körperpsychotherapeutischer Zugang. In: Existenzanalyse 39/1/2022, 4–13
- Bertram G W, Rösenberg M (2021) Improvisieren! Lob der Ungewissheit. Stuttgart: Reclam
- Cohen L (1992) Anthem. <https://www.songtexte.com/uebersetzung/leonard-cohen/anthem-deutsch-5bd6d334.html>
- Collins S M; Kasam Z; Bercik P (2013) The adoptive transfer of behavioral phenotype via the intestinal microbiota. Experimental evidence and clinical implications. Current Opinion in Microbiology 2013 16 (3): 240–245
- Fischer-Danzinger D (2022) Lebendiges Sein ist erotisches Sein – was Polyvagaltheorie und Neurozeption mit erotischer Lebendigkeit zu tun haben. In: Existenzanalyse 39/1/2022, 23–30
- Fuchs T (2019) Versöhnung mit dem Ungelebten. Zum Gelingen des Lebens im Sterben. In: O. Mitscherlich-Schönherr (Hrsg) (2019) Gelingendes Sterben. Zeitgenössische Theorien im interdisziplinären Dialog, S. 85–100. Berlin: De Gruyter
- Haines S (2023) Angst ist ziemlich strange. Heidelberg: Carl-Auer Verlag
- Huppertz (2009) In: Fuchs T (2019) Versöhnung mit dem Ungelebten. Zum Gelingen des Lebens im Sterben. In: O. Mitscherlich-Schönherr (Hrsg) (2019) Gelingendes Sterben. Zeitgenössische Theorien im interdisziplinären Dialog, S. 85–100. Berlin: De Gruyter
- Jaspers K (1974) Der philosophische Glaube. München: Piper
- Kaupfert M, Funcke D (2008) Wirkung des wilden Denkens. Zur strukturalen Anthropologie von Claude Levi Strauss. Frankfurt: Suhrkamp Verlag
- Kierkegaard S (1984) Der Begriff Angst. Hamburg: Meiner Verlag
- Kierkegaard S (1997) Krankheit zum Tode. Stuttgart: Reclam
- Kierkegaard S (2003) Entweder – Oder. München: DTV
- Knapp N (2013) Kompass neues Denken. Hamburg: Rowohlt Verlag
- Kulzer B; Hermanns N (2009) Depression, Angst und Schlafstörungen – wichtige Komorbiditäten der Neuropathie. Diabetologie (2009), Band 5. Starostzik, Christine: Folgen von Dauerstress: Depression, Angst, Schlafstörungen. CME (2021), Band 18, Heft 31
- Längle A (2009) Das eingefleischte Selbst. Existenz und Psychosomatik. In: Existenzanalyse 26/2/2009, 13–34
- Längle A (2012) Angst. Ausbildungsunterlagen. Wien: GLE
- Längle A (2016) Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas
- Längle A (2020) Lehrunterlagen zur 1. Grundmotivation. GLE
- Neufeld K M; Kang N.; Bienenstock A J; Foster J A (2011) Reduce anxiety-like behavior and central neurochemical change in gem-free mice. Neurogastroenterol Motil 2011 23 (3) 255–264
- Renn K (2016) Magische Momente der Veränderung. Was Focusing bewirken kann. München: Kösel Verlag
- Renn K (2023) Embodiment und Focusing – Magische Momente der Veränderung. Ein neuro-somatisch-semantischer Prozess. In: Bewusstseinswissenschaften. Jg. 29 Nr. 1 (2023) S 66–77
- Reps P (2008) Zen Flesh, Zen Bones. Deutsch: Ohne Worte – ohne Schweigen. Bern, München, Wien: O. W. Barth bei Scherz
- Rosa H (2016) Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp
- Rosa H (2018) Unverfügbarkeit. Wien: Residenz Verlag
- Sloterdijk P (1989) Eurotaoismus. Zur Kritik der politischen Kinetik. Frankfurt: Suhrkamp Verlag
- Spaemann R (1996) Personen. Versuche über den Unterschied von ‚etwas‘ und ‚jemand‘. Stuttgart: Klett-Cotta
- Satrostzik C (2001) Folgen von Dauerstress: Depression, Angst, Schlafstörungen. CME (2021), Ausgabe 1–2, 2021

Taylor C (1996) Quellen des Selbst. Frankfurt: Suhrkamp Verlag
Temperton J (2015) Feeling stressed? The answer could be in your poo.
WIRED. Verfügbar unter: <http://bit.ly/2w7nyrz> (24.9.2018)
Tichy H E (2018) Die Kunst, präsent zu sein. Carl Rogers und das frühbud-
dhistische Verständnis von Meditation. Waxmann Verlag

Internet:

[https://de.wikipedia.org/wiki/The_Adverse_Childhood_Experiences_\(ACE\)_Study](https://de.wikipedia.org/wiki/The_Adverse_Childhood_Experiences_(ACE)_Study)
“[https://de.wikipedia.org/wiki/The_Adverse_Childhood_Experiences_\(ACE\)_Study](https://de.wikipedia.org/wiki/The_Adverse_Childhood_Experiences_(ACE)_Study)“
(17.01.2023)

Anschrift des Verfassers:

MAG. MARKUS ANGERMAYR
Hasnerstraße 9
A – 4020 Linz
mail@markusangermayr.at
www.markusangermayr.at

OHNE ANGST KEIN WACHES MENSCHSEIN

Aber nur im Verbund mit Vertrauen und Liebe

EMMANUEL J. BAUER

Der Begriff Angst wird oft negativ als pathologischer oder existentiell einengender Zustand verstanden. Aus philosophischer Sicht erscheint Angst dagegen als Grundzug des „erwachten Menschen“ und als „via regia“ zur Existenz. Sie animiert den Menschen, seine Freiheit und Verantwortung ernst zu nehmen, seine je-eigene, unvertretbare Sendung in dieser Welt zu verwirklichen, kurz gesagt, sein Person-Sein zu entfalten. Angst offenbart uns, was uns wirklich wichtig ist, und leitet uns an, auf das vom Gewissen Gebotene zu achten. Sie erhellt also das uns Schützenswerte und das moralisch Gesollte. Der existentielle Sinn der Angst erschließt sich tiefgründiger, wenn wir deren Herkunft aus der Sorge (Sokrates, Heidegger, Foucault) bedenken, den Aspekt der „Achtsamkeit“, „Wachsamkeit“ und „Gegenwärtigkeit“ (Buber) miteinbeziehen und der Angst das notwendige existentielle Gegengewicht des Vertrauens und die konstruktive Kraft der Liebe zur Seite stellen. Dadurch ist eine lebendige Gegenwärtigkeit möglich, die den Menschen zu personaler Selbstenfaltung und dialogischer Selbsttranszendenz befähigt.

SCHLÜSSELWÖRTER: Existenzphilosophie, Angst, Nichts, Geborgenheit, Vertrauen, Liebe

WITHOUT FEAR NO AWAKE BEING-HUMAN
But only in combination with trust and love

The term fear (Angst) is often understood negatively as a pathological or existentially constricting condition. From a philosophical point of view however, fear appears as a basic trait of the “awakened human being” and as a “via regia” to existence. It animates human being to take his freedom and responsibility seriously, to realize his own, unrepresentable mission in this world, in short, to unfold his personhood. Fear reveals what is really important to us and guides us to pay attention to what is commanded by conscience. It thus illuminates what is worthy of our protection and what is morally desirable. The existential meaning of fear opens up more profoundly if we consider its origin in worry (Socrates, Heidegger, Foucault), include the aspect of “attentiveness”, “vigilance” and “presence” (Buber) and place the necessary existential counterweight of trust or the constructive power of love alongside fear. This makes a living presence possible, which enables the human being to personal self-development and dialogical self-transcendence.

KEYWORDS: existential philosophy, fear (anxiety), nothingness, emotional security, trust, love

Hinführende Überlegungen

Auf die Frage, welche Haltungen und personale Fähigkeiten die existentielle Grundlage dafür bilden, dass das menschliche Leben ein gelingendes und erfülltes Dasein werden kann, wird als Antwort kaum jemand vorrangig die Angst ins Treffen führen. Viel wichtiger scheinen doch Eigenschaften und Grunderfahrungen wie Vertrauen, Liebe, Sinn, Verstehen, Freiheit, Zuversicht und Tatkraft zu sein. Warum und in welcher Weise sollte Angst ein Garant für existentielle Tiefe und Lebendigkeit sein – ein Gemütszustand, den Menschen doch normalerweise als Hemmschuh unbeschwerter Lebendigkeit wahrnehmen. Dennoch erhält die Angst in der Existenzphilosophie einen überraschend hohen Stellenwert. Sie gilt dort nämlich als jene Gestimmtheit des Daseins, die dem Menschen angesichts der eigenen Endlichkeit den Schwung verleiht, sich aus der Selbstverständlichkeit, Durchschnittlichkeit und Anonymität des Lebens zu befreien und den Mut und die Mühe aufzubringen, sich um die je persönliche Bestimmung der Existenz zu kümmern und damit dessen größeren Verständnishorizont, also den Sinn von Sein, zu erschließen. Die in der Angst sichtbar werdende Dynamik entpuppt sich letzten Endes als Spannung zwi-

schen unerfüllter Anonymität und authentischem Selbstsein. Die Angst erweist sich in diesem Zusammenhang als jenes Sensorium, das die Unbedeutsamkeit der Welt des bloß Vorhandenen und Zuhandenen bewusst macht, die Nichtigkeit des besorgbaren Seienden enthüllt und die Möglichkeit eines eigentlichen Seinkönnens aufleuchten lässt. Sie bringt nach **Martin Heidegger** also „das Dasein vor sein eigenstes Geworfensein und enthüllt die Unheimlichkeit des alltäglich vertrauten In-der-Weltseins“ (Heidegger 1979, 342). In anderen Worten: Sie lässt den Menschen das Trügerische und die Insuffizienz der unbedacht übernommenen Daseinsweise erahnen. In der Grundbefindlichkeit des Sich-Ängstigen offenbart sich das Dasein als „faktisch existierendes In-der-Weltsein“ (ebd., 191), das heißt, in der Angstgestimmtheit treten Faktizität, Verfallen-Sein und Existenzialität und analog dazu die temporalen Momente von Gewesenheit, Gegenwart und Zukunft als die grundlegende ontologische Struktur ebendieses Daseins in Erscheinung. Weil die Angst in dieser Weise direkt auf die Seinsart der Existenz abzielt, zählt sie zu den grundlegenden Seinscharakteren bzw. ontologischen Strukturmomenten des Daseins, also zu den sogenannten Existenzialien (Heidegger 1979, 44f.).

Um ihrem Stellenwert gerecht zu werden, darf allerdings nicht übersehen werden, dass die Angst in der noch fundamentalen Struktur der Sorge gründet. „Das Sein des Daseins ist die Sorge.“ (ebd., 284) Aufgrund der unhintergehbaren Konstellation von Faktizität (Geworfenheit), Existenz (Entwurf) und Verfallen bestehen die Bedeutsamkeit sowie der Vollzug des Daseins ihrer innersten Struktur nach in der Sorge. Das Dasein in seiner Geworfenheit erfährt sich seinem Sein nach als in die Sorge geworfenes (Heidegger 1978a, 346). Sorge meint in diesem Kontext allerdings nicht das ontische Phänomen des Sich-Kümmerns in seinen verschiedenen existentiellen Ausdrucksformen, sondern die ontologische Grundstruktur des Immer-schon-sich-vorweg-Seins des Daseins (Bauer 2016, 7; Bauer 2015, 23). Die Konsequenz aus der zu Tage tretenden ontologischen Struktur der Angst liegt darin, dass sie als konkret erlebte, existentielle Erfahrung für sich genommen eine erstaunliche Machtlosigkeit und Unzulänglichkeit aufweist. Worin besteht also die eigentliche Bedeutsamkeit der Angst?

Verortung und existentieller Hintergrund der Angst

Das Phänomen der Angst wird innerhalb des existenzanalytischen Strukturmodells primär der ersten existentiellen Grundmotivation zugeordnet. Diese besagt, dass die basale Grundlage einer erfüllten Existenz sichere, verlässliche und freie Lebensbedingungen sind. Gerät dieses tragende Fundament ins Wanken, brechen die haltgebenden Strukturen weg oder wird der Lebensraum zu eng, übernimmt still und leise die Angst das Kommando im Leben.

Die eigene Erfahrung lehrt uns aber, dass Angst nicht nur dort aufbricht, wo das nackte Sein-Können bedroht ist, sondern auch überall dort, wo die Erfüllung und Authentizität des eigenen Lebens in Gefahr steht. So stellt sich zum Beispiel innere Unruhe und Angst ein, wenn tragende Beziehungen wegbrechen, oder wenn das eigene Selbst-Sein durch Erwartungsdruck von außen oder durch gesellschaftliche Konventionen schwer gemacht wird, oder wenn einen das Gefühl beschleicht, mit seinem Leben ins Leere zu gehen, mit seinem Herzensanliegen zu scheitern oder als Einzelner in der Gleichgültigkeit und Anonymität des Ganzen der Wirklichkeit unterzugehen (Heidegger 1983, 210). Dementsprechend ist es von der Sache her einerseits höchst angemessen, die Angst nicht auf die erste Grundmotivation einzugrenzen, und andererseits unverzichtbar, auch den existentiellen Nährboden der Angst differenzierter zu fassen.

Hinsichtlich des zweiten Punktes, einer differenzierteren Analyse des existentiellen Hintergrunds, gilt es wiederum zwei Momente zu bedenken: *Zum einen* erscheint es wichtig zu beachten, dass Angst nicht nur durch den Mangel an *äußerer*, sondern auch durch den Mangel an *innerer* Sicherheit ausgelöst werden kann. Schließlich benötigt der Mensch für eine freie Entfaltung des Lebens ja nicht nur „*securitas*“, also ein Ohne-Sorge-Sein-Können (*se-cura*) aufgrund von äußerer Sicherheit, sondern auch „*certitudo*“ (vom lateinischen „*certus*“ [= entschieden, unzweifelhaft] bzw. „*cernere*“ [= unterscheiden]) aufgrund von innerer Gewissheit (Halbfass 1974, 592f.). Denn wer nicht auf der Basis klarer Gewissenseinsichten und fester Überzeugungen weiß, was für ihn das Richtige ist, wird kaum in der Lage sein, kraftvoll und entschieden seine Ziele zu verfolgen und somit die Gefahr zu minimieren, das eigentliche, je-eigene Leben zu versäumen. *Zum anderen* ist es aufschlussreich, die Sicherheit nicht als isoliertes Phänomen zu betrachten, sondern sie als Baustein oder Aspekt im größeren Horizont der Geborgenheit zu verstehen. Geborgenheit ist eine der Ur-Sehnsüchte des Menschen und Voraussetzung für dessen gesunde bio-psycho-soziale Entwicklung. Der deutsche Psychologe **Hans Mogel** hat unzählige empirische Studien in den verschiedensten Kulturräumen zu dieser Problematik gemacht (Mogel 2016) und dabei festgestellt, dass in allen Kulturen die Sicherheit als die wichtigste Bedingung von Geborgenheit ins Treffen geführt wurde. Diesen Befund stützt auch der Sprachgebrauch: Im Englischen und Französischen gibt es zum Beispiel kein eigenes Wort für Geborgenheit. Geborgenheit heißt einfach „*security*“ (Sicherheit) bzw. „*sentiment de sécurité*“ (Gefühl der Sicherheit). Unter Berücksichtigung der von Mogel eruierten Faktoren und der Einbeziehung wesentlicher Aspekte einer personal-existentiellen Anthropologie verstehe ich unter Geborgenheit das Gefühl, von den fundamentalen existentiellen Daseinsbedingungen getragen und im eigenen Leben zu Hause zu sein, sodass die Voraussetzung dafür gegeben ist, sich gleichsam ohne Angst in die Arme des Lebens fallen lassen zu können. Dass das Gefühl von Geborgenheit entstehen kann, verdankt sich somit einerseits objektiv guten Lebensbedingungen, andererseits aber den Erfahrungen von Liebe, Vertrauen und verlässlichen Beziehungen. Diese Elemente sind stärker von der subjektiven Empfindung geprägt. Sie tragen wesentlich dazu bei, dass ein Mensch gut bei sich sein, oder anders gesagt, ‚bei sich wohnen‘ („*habitare secum*“) kann und sich nicht ständig auf der Flucht vor sich selbst befindet. Wer auf der Flucht vor sich selbst ist, lebt nicht mit innerer Zustimmung und kann das, was er bzw. sie erlebt, tut oder lässt, nicht als sein bzw. ihr Leben perzipieren. Diese Situation ist vergleichbar mit

der Problematik der Kierkegaard'schen ‚Verzweiflung‘, die darin gründet, dass der Einzelne sein Selbst loswerden und ein anderes Selbst sein will. Damit verbunden ist oft ein Außer-sich-Sein, ein Zustand, in dem ein authentisches Selbst-Sein, ein Entscheiden und Handeln aus der eigenen Wesenstiefe heraus unmöglich ist. Das „habitare secum“ erweist sich als zentrales Moment eines erfüllten, geborgenen Lebens. Ein Blick auf das lateinische Wort erhellt den tieferen Sinn dieser existentiellen Kompetenz: „habitare“ bedeutet „bewohnen, wohnen, sich aufhalten, verweilen, zu Hause sein“ und ist das Frequentativum des Grundverbs „habere“, welches unter anderem auch mit „besitzen, bewohnen und vermögen“ übersetzt werden kann und mit diesem Sinngehalt wieder die Dimension der Sicherheit ins Spiel bringt. Gut bei sich zu Hause zu sein setzt ohne Zweifel das nötige Maß an äußerer Sicherheit, aber auch das Allein-mit-sich-selbst-sein-Können, Selbstfindung, Selbsterkenntnis und Selbstbeherrschung voraus, Kompetenzen, die vor allem auch in der Tradition der christlichen Spiritualität betont wurden. Das Phänomen „Geborgenheit“ sowie ihre existentiellen Bedingungen und essentiellen Merkmale lassen sich in einer Graphik folgendermaßen darstellen:



Wie gezeigt, spielen also neben der Sicherheit auch Vertrauen, Liebe, das „Habitare-secum“, die innere Zustimmung zum eigenen Sosein und Dasein und ganz grundsätzlich eine lebendige Beziehungskultur eine entscheidende Rolle.

Vor dem Hintergrund der deutlich gewordenen Dialektik zwischen Angst und basalen existentiellen Bedingungen erfüllter Existenz ist Angst folgendermaßen zu **definieren**: Angst ist die subjektive emotionale Resonanz auf eine erlebte, sich ankündigende oder insinuierte Erschütterung der eigenen Sicherheit und Geborgenheit, die aus der Brüchigkeit der materiellen oder psycho-sozialen Strukturen des eigenen Lebens, einer direkten Bedrohung der eigenen Unversehrtheit, einem sich abzeichnenden Verlust der Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortlich-

keit, einer sich aufdrängenden tiefen Bedeutungslosigkeit des Seins im Ganzen oder aus der Sorge um das Wohl geliebter Menschen resultiert.

Allgemeine Charakteristika der Angst und ihre existenzphilosophische Fundierung

Um das Phänomen der Angst adäquat fassen zu können, ist es empfehlenswert, sich drei grundlegende Charakteristika vor Augen zu führen.

Angst als Grundkonstante menschlichen Daseins

Die Angst hat einen Stammpflicht im Dasein des Menschen. Der Stellenwert als unvermeidbarer Grundzug hat damit zu tun, dass die Unsicherheit zur Wesenskonstitution der menschlichen Existenz gehört. Menschliches Leben ist fundamentalontologisch von Fragilität, Endlichkeit und Kontingenz geprägt. Wer keinem Größenwahn aufsitzt und sich nicht in eine Scheinwelt flüchtet, ist sich bewusst, dass die wesentlichen Elemente des Daseins zerbrechlich und unverfügbar sind und Sicherheit und Frieden in unserer Welt stets auf dünnem Eis stehen. Kein Mensch ist gefeit vor Krankheit oder plötzlichem Tod, dem Zerschneiden von Freundschaften und Beziehungen, vor Jobverlust oder Gewalterfahrung. Dieser Hintergrund erklärt, warum Angst eine ständige Begleiterin des menschlichen Lebens ist – oft und auf weite Strecken gut integriert, gar nicht so selten aber auch störend und belastend. Den Aspekt der Angst als Charakteristikum des Menschseins haben bereits die **Existenzphilosophen** des 19./20. Jahrhunderts erkannt und ins Bewusstsein gehoben.

Nach **Sören Kierkegaard** beispielsweise gehört die Angst zum Wesen des Menschen, insofern er Geist ist. Ganz ohne Angst zu sein, hieße für ihn, geistlos zu sein (Kierkegaard 1984, 173). „Man wird daher bei einem Tier keine Angst finden, eben weil es in seiner Natürlichkeit nicht als Geist bestimmt ist.“ (ebd., 42) Aufgrund seines Geist-Seins steht der Mensch im Spannungsfeld zwischen Seele und Leib, Möglichkeit und Notwendigkeit sowie Endlichkeit und Unendlichkeit bzw. Zeitlichkeit und Ewigkeit (Kierkegaard 1995, 26–40; Bauer 2014, 111–116). Zu diesen Polaritäten kann und muss er sich verhalten. Er kann nicht auf Dauer im Zustand der Unschuld verharren, in dem er wie ein unreifes Kind bloß davon träumt, ein frei sich selbst wählendes Selbst zu sein (Kierkegaard 1984, 42), aber nicht wagt, eine Wahl zu treffen. Früher oder später muss er seine Freiheit und Verantwortung ergreifen, eine Entscheidung treffen und sich der Realität von Gut und Böse stellen. Dieser Schritt

ist mit Angst verbunden, hier verstanden als „die Wirklichkeit der Freiheit als Möglichkeit für die Möglichkeit“ (ebd., 42), das heißt als die Gestimmtheit des Geistes angesichts der ihm offenen, aber noch nicht ergriffenen Möglichkeiten.

Heidegger greift diesen Gedanken Kierkegaards auf, löst ihn aber aus der Verbindung mit dem theologischen Hintergrund von Gott und Sünde und ordnet ihn in einen rein immanenten existentiellen Rahmen ein. Für ihn ist Angst ein Existenzial, also ein konstitutives Element der Grundverfassung des Daseins. Begründet sieht er diesen Umstand darin, dass menschliches Dasein gemäß seiner ontologischen Struktur durch Geworfenheit, Entwurftigkeit und Zeitlichkeit gekennzeichnet ist. Der Mensch findet sich immer schon vor in einer konkreten Welt, hineingestellt in die Faktizität bestimmter Lebensbezüge und Rahmenbedingungen. Gleichzeitig erlebt er ein ursprüngliches Freisein für sein eigenes Sein-Können, das ihn antreibt, sein Leben immer auf bestimmte Möglichkeiten hin auszurichten, letztlich mit dem Ziel, das eigene Ganzsein zu erwirken. Diese Intentionalität ist mit Angst verbunden, zum einen mit der Angst, dem eigenen Selbst- und Ganzwerden nicht gewachsen zu sein oder nicht das Selbst sein zu dürfen, von dem er spürt, dass es dem eigenen innersten Wesen entspricht, zum anderen mit der Angst, dass das eigene Dasein als Ganzes, *das*, was er geworden ist und sich als Seines geschaffen hat, sich am Ende als nichtig, eitel und sinnlos, schlichtweg als Nichts, herausstellen könnte.

Angst als ein komplexes, multifaktorielles Phänomen

Angst hat viele Ursachen und Erscheinungsformen. Es gibt nicht einfach *die* Angst. Die Psychopathologie (Morschitzky 2009; 2017; 2019) unterscheidet zwischen der ungerichteten generalisierten Angststörung (inklusive der Panikstörung) und den vielfältigen gerichteten Phobien, wie z.B. Klaustrophobie, Agoraphobie, Akrophobie, Arachnophobie, Ophidiophobie, Saligarophobie, um nur einige zu nennen. Die Existenzanalyse differenziert zwischen Grundangst und Erwartungsangst und hebt damit den wichtigen Unterschied ins Bewusstsein, der zwischen dem unmittelbaren Ergriffensein von Angst und der latenten, mehr oder minder omnipräsenten Angst vor der Angst und den daraus resultierenden Vermeidungsstrategien besteht.

Auch hinsichtlich der Komplexität der Angst war die Existenzphilosophie eine Vordenkerin, und zwar insofern, als sie mit Nachdruck betont, dass der Begriff der Angst „von Furcht und ähnlichen Begriffen ganz und gar ver-

schieden ist“ (Kierkegaard 1984, 42). Diese Unterscheidung wurde offensichtlich allein aus heuristischen oder phänomenologischen Gründen vorgenommen, weil sie sich vom allgemeinen oder literarischen Sprachgebrauch her an sich nicht nahelegen würde (Häfner 1971, 310).

Nach **Heidegger** (Heidegger 1979, 140f.) ist **Furcht** eine Angst *vor* einem innerweltlichen Seienden und „um etwas Bestimmtes“ (Heidegger 1978b, 111). Der Furchtsame fürchtet sich *vor* einem bedrohlichen, abträglichen Etwas, das ganz konkret und nahe ist, aber doch in einer gewissen Schwebelage bleibt. In den Worten Heideggers: „[D]as Wovor der Furcht ist je ein innerweltliches, aus bestimmter Gegend, in der Nähe sich näherndes, abträgliches Seiendes, das ausbleiben kann.“ (Heidegger 1979, 185) Die **Angst** dagegen ist ihrem Wesen nach unbestimmbar, weil sie kein konkretes gegenständliches Wovor hat. Das Bedrohliche ist in diesem Fall so beengend nah, dass es einem den Atem verschlägt; so nah und doch nirgends. Das *Wovor* der Angst ist zugleich das *Worum* der Angst. Dieses bestimmt Heidegger in *Sein und Zeit* als „das In-der-Welt-sein selbst“ (Heidegger 1979, 187), und zwar unter dem Eindruck des Nichts. Die Angst gründet ontologisch in dem bedrohlichen Umstand, dass „sich das Dasein *vor* dem Nichts der möglichen Unmöglichkeit seiner Existenz“ (Heidegger 1979, 266) befindet. Die mögliche Unmöglichkeit der eigenen Existenz resultiert nicht nur aus der Endlichkeit des Daseins, also der möglichen Vernichtung durch den Tod, sondern auch aus der möglichen Verfehlung der Eigentlichkeit des In-der-Welt-seins bzw. des In-der-Welt-sein-Könnens. Die Angst ist also dem realistischen Szenarium geschuldet, dass der Mensch „die Freiheit des Sich-selbst-wählens und -ergreifens“ (Heidegger 1979, 188) nicht nützt und so im anonymen Modus Vivendi des „Man“ verhaftet bleibt. Steht in *Sein und Zeit* noch der Mensch als handelndes Subjekt im Vordergrund, wird zwei Jahre später in dem Aufsatz *Was ist Metaphysik* dessen aktive Rolle wesentlich geschmälert. Dort hält Heidegger fest: „Die Angst offenbart das Nichts.“ (Heidegger 1978b, 111) In der Grundstimmung der Angst entgleitet dem Menschen das Seiende im Ganzen in eine tiefe Gleichgültigkeit. Die Enthüllung des Nichts meint nicht eine Vernichtung oder Verneinung von Seiendem, also kein Nicht-Etwas, sondern einen Prozess der „Nichtung“ (ebd., 114) im Sinne des Zurückweichens des Seienden in eine eigenartige Hinfälligkeit.

So grundverschieden Furcht und Angst phänomenologisch und ontologisch auch sind, sie entspringen nach Heidegger dennoch einem *gemeinsamen* Wesensgrund. „Furcht ist an die ‚Welt‘ verfallene, uneigentliche und ihr selbst als solche verborgene Angst.“ (Heidegger 1979, 189) Weil der Mensch nun aber zumeist an die Welt ver-

fallen ist, kennt er vornehmlich die verschiedenen Formen der Furcht, aber nur selten die „eigentliche“, existentielle, das Nichts offenbarende Angst. Die **Existenzanalyse** steht meines Erachtens in dieser Tradition, wenn sie die Phobien, die gerichteten Ängste, als Konkretisierungen der Grundangst deutet, das heißt als Gelegenheiten, in denen sich die Angst auf ein konkreteres „Wovor“ gleichsam verdichtet (Längle 2003, 58).

Angst als ambivalentes Phänomen

Nicht jede Form der Angst hat die gleiche Wirkung. Angst begegnet dem Menschen zum einen als *pathologisch affizierter* Zustand, den man loswerden will. In diesem Fall handelt es sich um eine überschießende, unangemessene, irgendwie irrationale Reaktion auf eine – manchmal auch gar nicht wirklich vorhandene, zumindest nicht im imaginierten Ausmaß drohende – Gefahr. Zum anderen begegnet uns die Angst als *gesunde* Angst, d.h. als eine adäquate Reaktion auf eine unmittelbare, konkrete Bedrohung. Sie ist eine *realistische* Angst, insofern sie in Art und Ausmaß der tatsächlichen Gefahr entspricht, und stellt einen natürlichen Schutzmechanismus dar, der gepflegt und beachtet werden soll. Während erstere zu Recht als Störung empfunden wird, insofern sie die innere Ruhe raubt, den Blick einengt, das gesunde, besonnene Einschätzungsvermögen trübt, den Mut zu handeln blockiert, vielfältiges Vermeidungsverhalten hervorruft und das Leben erstarren lässt, ist letztere eine notwendige Überlebenshilfe, die auf reale Gefahren aufmerksam macht, die nötigen Abwehrkräfte mobilisiert und zum mutigen Handeln antreibt. Wird erstere oft als Schande und Schwäche empfunden, so muss letztere als wertvolle Kompetenz und Voraussetzung für kluges und besonnenes Handeln betrachtet werden.

Speziell an diesem Punkt gilt es, sich der **Existenzphilosophie** zu erinnern. Ihr eigentliches Verdienst liegt darin, diese qualitative Ambivalenz des Phänomens Angst erkannt und insbesondere neben deren negativer Wirkung als quälender, lähmender Dämon auch deren konstruktive Bedeutung als innere Wachsamkeit für ein authentisches und eigentliches Dasein vor Augen geführt zu haben. In diesem Sinn ist **Kierkegaards** Definition der Angst als „Möglichkeit der Freiheit“ (Kierkegaard 1984, 171) oder „Schwindel der Freiheit“ (ebd., 64) zu verstehen. In dieser Bedeutung offenbart die Angst eine eigenartige Dialektik: Sie sucht einerseits das Abenteuer und Unbekannte, schreckt andererseits aber gleichzeitig davor zurück, weil es sie die Unschuld kostet. Der Mensch gerät in das Dilemma, die Chance des Selbstwerdens zu verpassen, wenn er zaudert und keine Entscheidung trifft, oder

eventuell sein Selbst zu verfehlen, wenn er den Sprung in die Existenz wagt, aber eine falsche Entscheidung trifft. Angst erhält hier die Qualität jener existentiellen Befindlichkeit, in der sich die Bestimmung des Menschen zu Freiheit und Selbstsein ganz ursprünglich zeigt (Kierkegaard 1984, 42f.). **Heidegger** charakterisiert die Angst in ähnlicher Weise als „ausgezeichnete Befindlichkeit“ bzw. „ausgezeichnete Erschlossenheit des Daseins“ (Heidegger 1979, 184), mit der Begründung, dass sie das Dasein auf sein je „eigenstes In-der-Welt-sein“ (ebd., 187) vereinzelt und ihm „Eigentlichkeit und Uneigentlichkeit als Möglichkeiten seines Seins“ (ebd., 191) offenbar macht. Selbst in der Wirkung der Angst, das Nichts zu enthüllen, erkennt er einen großen Wert für den Menschen, nämlich die Chance, „die ursprüngliche Offenheit des Seienden als eines solchen“ (ebd., 114) zu entdecken und transzendierend auf Seiendes neu zuzugehen und einzugehen. In diesem Sinn eröffnet sich in der Grundstimmung der Angst sogar das Tor zu existentielltem Freisein und Selbstsein. „Ohne ursprüngliche Offenbarkeit des Nichts kein Selbstsein und keine Freiheit.“ (Heidegger 1978b, 115) **Karl Jaspers** schließlich bezeichnet die Angst um das eigentliche Sein als einen „Grundzug des erwachten Menschen“ (Jaspers 2012, 67). Diese Sichtweise auf den Punkt gebracht, könnte man sagen: Die Existenzphilosophen begreifen die Angst als die „*via regia*“ zur Existenz.

Angst als „via regia“ erfüllter Existenz?

Diese These, dass die Angst der Königsweg, der privilegierte Zugang, zu einem erfüllten Leben sei, versteht sich aber nicht von selbst, im Gegenteil, sie ist paradox und verstörend. Kennen wir die Angst doch primär als Störenfried, der die freie Entfaltung der eigenen Möglichkeiten hemmt. Daher müssen wir kritisch fragen: Ist sie möglicherweise ein Ausdruck der dunklen Zeit, in der diese Philosophie entworfen wurde? Oder ist sie ein Spiegelbild der betreffenden Denker, also ein Ausfluss des düsteren Charakters Heideggers, der notorischen Schwermut Kierkegaards und der kränklichen Konstitution von Jaspers? Welchen Einfluss diese Umstände tatsächlich hatten, ist kaum ausfindig zu machen. Schon eher lässt sich die Frage beantworten, ob die Angst wirklich die beste Kandidatin dafür ist, Schlüssel zu einer lebendigen, authentischen menschlichen Existenz zu sein. Spontan würden diese These wahrscheinlich viele Menschen in Zweifel ziehen. Daher ist auch der Gegenfrage nachzugehen: Kommen für diese erbaulich-schöpferische Rolle nicht andere Haltungen genauso, wenn nicht sogar eher in Betracht? Die hier zum Ausdruck kommende Skepsis ist tatsächlich

nicht von der Hand zu weisen: Denn es wird sich zeigen, dass die privilegierte Funktion der Angst nur auf ontologischer Ebene, also hinsichtlich der strukturellen Verfassung des Daseins, einsichtig zu machen ist. Auf existentieller Ebene reicht die Angst für sich allein genommen meines Erachtens nicht aus, um „via regia“ zur Existenz sein zu können. Soll dies gelingen, muss man auch den Haltungen des Vertrauens und der Liebe eine mitkonstitutive Rolle einräumen.

a) Die konstruktive Rolle, das Tor zur eigentlichen Existenz zu öffnen, lässt sich besser verstehen, wenn man die Angst als Konkretisierung der Sorge begreift. Die Sorge besagt, dass das Dasein von seiner ontologischen Verfassung her sich immer schon vorweg, in der Welt und bei innerweltlich belegendem Seiendem ist (Inwood 1999, 67f.). Das heißt, der Mensch ist wesentlich auf Verstehen des eigenen Seins ausgerichtet und trägt in allen Gedanken und Handlungen in einem intentionalen Vorgriff immer schon Sorge um das eigene Sein, näherhin um das Selbst-Sein und Mit-Sein. Sorge ist in diesem Sinn „geworfener Entwurf“ (Heidegger 1979, 285), mit dem Ziel des Ganz-Seins. Schließlich geht es im Leben ums Ganze. Das meint Heidegger, wenn er vom „Sein zum Tode“ (ebd., 266) spricht und dieses wesensmäßig mit Angst gleichsetzt. Denn die Angst „offenbart im Dasein das *Sein zum* eigensten Seinkönnen, das heißt das *Freisein für* die Freiheit des Sich-selbst-wählens und -ergreifens“ (ebd., 188). Hier erhellt sich, warum die Angst eine „ausgezeichnete Erschlossenheit“ (ebd., 184) des Daseins ist. Sie ist es deshalb, weil sie den Menschen auf seine je persönliche Berufung aufmerksam macht. Zudem leuchtet ein, dass Furcht sich der Grundbefindlichkeit der Angst und Angst sich der Grundverfassung der Sorge verdankt. Die Sorge zeigt sich als die fundamentale Schicht des Angst-Existenzials, insofern „das Dasein im Grunde seines Seins Sorge ist“ (Heidegger 1979, 278). Die Sorge erhellt die ontologische Struktur des Daseins in seiner Ganzheit. Sie umfasst sowohl die Faktizität, also die Geworfenheit, als auch die Existenzialität, also den Entwurf-Charakter, und das Verfallen (ebd., 284). Im Vollzug des Existierens ist das Dasein sein Seinkönnen, und zwar so, „daß es sich auf Möglichkeiten entwirft, in die es geworfen ist“ (ebd., 284). Auf diese Weise ist das Sein der Sorge konstituiert durch Schuldig-Sein im nicht-moralischen Sinn (ebd., 286). Die fundamentale Rolle der Sorge besagt dann aber auch, dass der Mensch Angst nur kennt, weil er sich immer schon im Modus der Sorge befindet. Die verschiedenen Arten von Furcht kann er wiederum nur entwickeln, weil er Angst hat. Was Heidegger allerdings nicht sieht, ist

die Qualität des Seins als Fülle und die Qualität des Ganz-Seins als Erfüllung (Stein 2013, 473f.). Die in ontologischer Perspektive als „geworfener Entwurf“ begriffene Sorge auf die existentielle Ebene übertragen wirkt nüchtern, kalt und emotionslos und das von ihr besorgte Dasein irgendwie lieblos „hingeworfen“ und kühl berechnend. Der Mensch erscheint als Wesen, das sich in defätistischer Grundstimmung vom Nichts zum Nichts auf dem Weg befindet. An diesem Punkt muss wieder kritisch gefragt werden: Deckt sich diese Einschätzung mit dem Selbstverständnis des Menschen in seinem konkreten Existenzvollzug? Kann diese Art von Sorge und Angst tatsächlich die Wegbegleiterin zu einem Leben in Fülle sein?

b) Meiner Auffassung nach kann diese Art der Angst für sich allein nicht die Erwartung erfüllen, die Führungsrolle auf dem Weg zu einem erfüllten, authentischen Leben einzunehmen. Sie kann bestenfalls der Weckruf sein, welcher den Menschen aus der Benommenheit des Alltäglichen wachrüttelt, das Verfallen-Sein an das Vordergründige bewusst macht und ihm die Augen öffnet für den Wert des authentischen Selbstseins und für das genuin Menschliche des eigentlichen Existierens (Bauer 2020, 4). Sie vermag es in gewissem Maß vielleicht auch noch, den Menschen davon abzuhalten, sich in eine trügerische Vertrautheit mit der Welt zu flüchten und den mit der Geworfenheit verknüpften „existenzialen ‘Modus’ des *Un-zuhause*“ (Heidegger 1979, 189) anzunehmen oder die eigene Sinnleere durch Macht- und Besitzstreben zu kompensieren. Darüber hinaus darf man ihr auch die Macht zutrauen, den Menschen an das zu erinnern, was ihm wirklich wichtig ist, und ihm die Option vor Augen zu stellen, das eigene Gewissen auf das in der konkreten Lebenssituation Richtige und Gebotene hin zu befragen. Aber dass diese Art der Angst es schafft, den Menschen konkret *anzuleiten*, ernsthaft das Je-Eigene zu leben, ist zu bezweifeln. Denn die reine Angst als „wesenhafte Daseinsverfassung des In-der-Welt-seins“ (ebd., 189) bzw. als existenziale Grundbefindlichkeit, das konstatiert Heidegger selbst, „bringt nur in die Stimmung eines *möglichen* Entschlusses“ (ebd., 344). Sie bewirkt zwar eine Erschlossenheit, die sich dem Weckruf des Gewissens gerne stellt und von Heidegger als „eigentliche Erschlossenheit“ (ebd., 296) bzw. „Entschlossenheit“ (ebd., 297) bezeichnet und als „*das verschwiegene, angstbereite Sichentwerfen auf das eigenste Schuldigsein*“ (ebd. 297) beschrieben wird. Aber ihr fehlt die Entschlusskraft und die konstruktive Intentionalität. Entschlossenheit meint hier bloß ein Entsperren, also ein „Wiederzurückholen“ (Figal 2003, 74) aus der

Verfallenheit an die Welt. Und auf existentieller Ebene steht die nackte existentielle Angst in der Gefahr, entweder doch wieder in eine lähmende Ängstlichkeit zu versinken oder in einen oberflächlichen Aktivismus bzw. eine zwanghafte Verbissenheit zu verfallen.

Die unverzichtbare Rolle von Vertrauen und Liebe

Um essentielles Hilfsmittel auf dem Weg zu einem erfüllten Dasein sein zu können, benötigt die Angst den wirkmächtigen Beistand von Vertrauen und Liebe. Erst im symbiotischen Verbund mit ihnen gewinnt sie die Qualität der kontinuierlichen inneren Achtsamkeit auf das Wesentliche im Leben, die Qualität der feinsinnigen Sorge um eine erfüllte Existenz und die Eigenschaft der animierenden Kraft, welche den Menschen antreibt, die eigene Freiheit und Verantwortung ernst zu nehmen und seine je-persönliche, unververtretbare Sendung in dieser Welt zu verwirklichen.

Warum sind Vertrauen und die in seiner Kraft gründende Zuversicht unverzichtbar? Deren fundamentale Bedeutung ergibt sich daraus, dass Vertrauen ins Leben ganz allgemein eine wirksame Prophylaxe und das existentielle Heilmittel gegen die pathologisch affizierte Angst darstellen. **Vertrauen** in seinen verschiedenen Gestalten – als Selbstvertrauen, Vertrauen in Andere, Vertrauen Anderer zu mir sowie die im Einzelnen nicht begründbare Gewissheit eines tiefen, letzten Geborgenseins (Bauer 2020, 5f.) – legt das existentielle Fundament dafür, die unausrottbare grundlegende Unsicherheit irdischen Daseins als Bedingung der Freiheit zu akzeptieren und mutig und besonnen Antwort zu geben auf die je persönlichen Anfragen des Lebens. Da ohne Vertrauen, das als ein vom Gefühl, aber auch von inneren Einsichten geprägter Habitus begriffen werden kann, keine kreative, lebendige Gestaltung der Zukunft möglich ist, muss man das Vertrauen als eine Grundkraft des Lebens betrachten. Die Bedeutung des Vertrauens will ich mit einem Wort des Propheten **Jesaja** auf den Punkt bringen. Bei ihm heißt es im siebten Kapitel: „Nisi credideritis, non permanebitis!“ (Jes 7, 9b), also „Glaubt ihr nicht, so bleibt ihr nicht!“. Man könnte dieses Jesaja-Zitat, leicht abgewandelt, aber dennoch sinngemäß frei übersetzen mit: „Vertraut ihr nicht, so lebt ihr nicht!“ In der Tat, ohne Zuversicht und Vertrauen ist keine Entfaltung der eigenen Fähigkeiten und damit kein blühendes Leben möglich. In diesem Sinn hat auch **Thomas von Aquin** (1225–1274), der große Philosoph und Theologe des 13. Jahrhunderts, das Vertrauen nicht als eine Tugend, sondern als die Be-

dingung der Tugend („*conditio virtutis*“ [Thomas von Aquin 1966, II/2, q. 129, a. 6 ad 3]) verstanden, das heißt als die grundsätzliche Bedingung der Lebenstüchtigkeit im Allgemeinen bzw. von so existentiellen Tugenden wie Gelassenheit und Liebe im Besonderen.

Soll die Angst die konstruktive Funktion erfüllen, den Menschen nicht nur aus dem anonymen, man-haften Dasein aufzuschrecken, sondern ihn auch anzuleiten zur Eigentlichkeit seiner Existenz, braucht sie zudem die Unterstützung der **Liebe**. Die Liebe ist die konstruktive Kraft schlechthin. Die von den Existenzphilosophen propagierte Eigentlichkeit des Daseins bedeutet im Wesentlichen nichts anderes als den authentischen Vollzug des eigenen Person-Seins. Zur Person wird der Mensch nun aber nicht erst nachträglich durch Begegnungen mit anderen Menschen. Er ist Person seinem Sein nach und vom Ursprung seiner Existenz her. Allerdings muss die Personalität von ihm und seinen Mitmenschen erkannt, anerkannt und entfaltet werden. Für diesen Prozess ist Liebe unabdingbar. Ihr kommt „die eigentlich *entdeckerische* Rolle“ (Scheler 2014, 325) zu, wie **Max Scheler** betont hat. Sie lässt den Menschen je höhere Werte erkennen und treibt ihn an, sich dem Anruf zu stellen. Als solche ist die Liebe der Türöffner zur Freiheit und Selbsttranszendenz und damit im eigentlichen Sinn der Schlüssel zum Person-Sein (Guardini 1988, 125f.). Denn Person gibt es nicht im Singular, nicht in der Gestalt solipsistischer Individuen, sondern nur in der Gemeinschaft von sich gegenseitig im Person-Sein sehenden und anerkennenden Personen. Die Liebe ist die Haltung, die den Menschen fähig macht, sich selbst und den Anderen in dieser Werthaftigkeit und Würde zu erkennen und zu respektieren, und zugleich die Kraft, die ihn animiert, aus der eigenen Innerlichkeit herauszugehen und sich im Raum der Freiheit konkret und leibhaftig in personalen Akten zu entfalten. Liebe ist nicht so sehr eine dem einzelnen Menschen anhaftende Fähigkeit, die er auf gewisse Inhalte anwendet, sondern – wie Martin Buber betont – der schöpferische Raum „zwischen Ich und Du“ (Buber 2012a, 18f), der die „personale Vergegenwärtigung“ (Buber 2012b, 284), das Innewerden der Ganzheit und wesenhaften Mitte, des Gegenübers ermöglicht. Liebe begründet demnach eine Art von Gegenwart, die nicht den punktuellen, flüchtigen Zeitmoment, sondern eine achtsame, gesammelte Gegenwärtigkeit meint, in der sich erfüllte und erfüllende Begegnungen mit einem Du ereignen können. Auch in diesem Sinn der lebendigen Gegenwärtigkeit erweist sich die Liebe als konstitutive Grundlage der Entfaltung menschlichen Person-Seins (Bauer 2017).

Vor dem Hintergrund dieser Überlegungen sollte deutlich geworden sein, dass die Angst als existenziale Grundbefindlichkeit wenig Lebenskraft aufbringt und daher die

existenzphilosophische Angst ihre Rolle als „via regia“ der Existenz nur bedingt erfüllen kann. Auf sich allein gestellt vermag sie nur Weckruf und Initialzündung zu sein. Wirksamer Antrieb und bleibende Hilfe im Sinne der inneren Wachsamkeit für und der feinsinnigen Achtsamkeit auf erfüllte Existenz kann sie dagegen nur im inneren Verbund mit der konstruktiven, kreativen Kraft von Vertrauen und Liebe sein. Erst sie eröffnen den Raum einer konkret-leibhaftigen Gegenwärtigkeit, die den Menschen fähig macht, die Würde der Person im Anderen wie in sich selbst zu sehen und in Selbsttranszendenz auf die Möglichkeiten und Herausforderungen des Lebens personal-dialogisch zu antworten.

Literatur

- Bauer E J (2014) Vom Sinn der Verzweiflung. Zum Abschluss des Kierkegaard-Gedenkjahres. In: Salzburger Jahrbuch für Philosophie 59, 107–129
- Bauer E J (2015) Ängstliche Sorge, Langeweile und Verzweiflung am Selbst als existentialer Ursprung der Sucht. In: Salzburger Jahrbuch für Philosophie 60, 7–34
- Bauer E J (2016) Verstehen als Existenzial menschlichen Daseins. In: Existenzanalyse 33, 1, 4–14
- Bauer E J (2017) Personal-existentialer Dialog als Bedingung authentischen Selbst-Seins bzw. Selbst-Werdens. In: Salzburger Jahrbuch für Philosophie 62, 9–29
- Bauer E J (2020) Vertrauen, um zu leben. In: R&E-Source. Open Online Journal for Research and Education, Sonderausgabe 20, 1–8 (ISSN: 2313-1640) (<https://journal.ph-noe.ac.at/index.php/resource/issue/view/38>)
- Buber M (2012a) Ich und Du. In: Buber M (2012a) Das dialogische Prinzip, Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, 5–136
- Buber M (2012b) Elemente des Zwischenmenschlichen. In: Buber M (2012b) Das dialogische Prinzip, Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, 269–298
- Die Bibel, Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. Gesamtausgabe. Stuttgart 2017
- Figal G (2003) Martin Heidegger zur Einführung. Hamburg: Junius
- Guardini R (1988) Welt und Person. Versuche zur christlichen Lehre vom Menschen. In: Werke. Henrich F (Hg), Mainz-Paderborn: Grünewald/Schöningh
- Häfner H (1971) Artikel „Angst, Furcht“. In: Ritter, J (Hg), Historisches Wörterbuch der Philosophie, 1, Schwabe Basel, 310–314
- Halbfass W (1974) Art. „Gewißheit. I.“. In: Ritter, J (Hg), Historisches Wörterbuch der Philosophie, 3, Schwabe Basel, 592–594
- Heidegger M (1978a) Brief über den „Humanismus“ In: Heidegger M Wegmarken. Zweite, erweiterte und durchgesehene Auflage, Frankfurt am Main: Klostermann, 311–360
- Heidegger M (1978b) Was ist Metaphysik? (1929) In: Heidegger M Wegmarken. Zweite, erweiterte und durchgesehene Auflage. Frankfurt am Main: Klostermann, 103–121
- Heidegger M (1979) Sein und Zeit. Fünfzehnte, an Hand der Gesamtausgabe durchgesehene Auflage mit den Randbemerkungen aus dem Handexemplar des Autors im Anhang, Tübingen: Niemeyer
- Heidegger M (1983) Die Grundbegriffe der Metaphysik: Welt, Endlichkeit, Einsamkeit (Freiburger Vorlesung, Wintersemester 1929/30), von Herrmann F-W (Hg) (Gesamtausgabe, 29/30; Abt. 2, Vorlesungen 1923–1944), Frankfurt am Main: Klostermann, 3^o
- Inwood M (1999) Heidegger. Aus dem Englischen von David Bernfeld. Freiburg im Breisgau: Herder
- Jaspers K (2012) Der philosophische Glaube. München: Piper
- Kierkegaard S (1984) Der Begriff Angst. Rochol H (Hg) (Philosophische Bibliothek, 340). Hamburg: Meiner
- Kierkegaard S (1995) Die Krankheit zum Tode. Rochol H (Hg) (Philosophische Bibliothek, 470). Hamburg: Meiner
- Längle A (2003) Emotion und Existenz. Wien: Facultas
- Mogel H (2016) Geborgenheit: Quelle der Stärke. Wie ein Lebensgefühl uns Kraft gibt. Berlin: Springer
- Morschitzky H (2009) Angststörungen. Diagnostik, Konzepte, Therapie, Selbsthilfe. Wien: Springer Verlag
- Morschitzky H (2017) Angst und Sorgen die Macht nehmen. Selbsthilfe bei Generalisierter Angststörung. Ostfildern: Patmos Verlag
- Morschitzky H (2019) Wenn Furcht zur Phobie wird. Spezifische Phobien verstehen und bewältigen. Ein Selbsthilfeprogramm. München: C.H. Beck Verlag
- Scheler M (2014) Der Formalismus in der Ethik und die Materiale Werthethik. Neuer Versuch der Grundlegung eines ethischen Personalismus. Hrsg. von Christian Bermes unter Mitarbeit von Annika Hand (Philosophische Bibliothek, Bd. 657). Hamburg: Meiner
- Stein E (2013) Endliches und ewiges Sein. Versuch eines Aufstiegs zum Sinn des Seins. Anhang: Martin Heideggers Existenzphilosophie. Die Seelenburg. Eingeführt und bearbeitet von Andreas Uwe Müller (ESGA, Bd. 11/12). Freiburg im Breisgau: Herder
- Thomas von Aquin (1966) Summa theologiae. Latin – English, 42: 2a2ae, 123–140: Courage. Engl. transl. Anthony Ross, P.G. Walsh, London: Blackfriars

Anschrift des Verfassers:

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

UNSICHERHEIT – BEKLEMMUNG – ÄNGSTLICHKEIT

Vorstufen der Angst und ihr existentieller Grund

ALFRIED LÄNGLE

Die ausgeprägte Angst entsteht durch eine gefühlte Wahrnehmung von Bedrohung oder Gefahr und mobilisiert Schutzreaktionen. Sie ist eine psychische Reaktion auf fehlende Sicherheit. Anders bei den Vorstufen der Angst, der Ängstlichkeit, Beklemmung, Unsicherheit usw. Diese vorklinischen Erscheinungsbilder können zwar Erleben und Handeln erheblich beeinflussen, aber blockieren es nicht und bleiben daher oft lange im Halbdunkel der Unaufmerksamkeit. Sie sind als Vorform der Grundangst anzusehen und stammen aus einem schwachen Grundvertrauen. Der Ort ihrer Entstehung wird – aus einer existentiellen Perspektive – in den Defiziten der drei Voraussetzungen, um sein zu können, angesiedelt: im mangelhaften Schutz, Raum und Halt (1. Grundmotivation). Anhand von zahlreichen Beispielen werden die Bilder dieser vernachlässigten Störformen von Mutlosigkeit und Verzagttheit, von Ausgesetztsein und Katastrophendenken (mangelnder Schutz), Druck und Beklemmung (fehlender Raum), Unsicherheit und Misstrauen (Haltlosigkeit) beschrieben. Es werden die Entstehungsweisen und einige Interventionsformen vorgestellt.

SCHLÜSSELWÖRTER: Angst, Ängstlichkeit, Schutz, Raum, Halt, Onto-Pathologie

INSECURITY – AWKWARDNESS – ANXIOUSNESS
Precursors of fear and their existential root

Pronounced anxiety arises from a perceived threat or danger and mobilizes protective reactions. It is a psychological reaction to a lack of security. This is not the case with the preliminary stages of fear, namely with anxiety, trepidation, insecurity, etc. Although these pre-clinical manifestations can have a considerable influence on experience and action, they do not block it and therefore often remain in the semi-darkness of inattention for a long time. They are to be seen as a preliminary form of basic anxiety and stem from a weak fundamental trust. From an existential perspective, the place where they arise is located in the deficits of the three prerequisites for being able to be: inadequate protection, space and support (1st fundamental motivation). Numerous examples are given to describe the images of these neglected disorders of discouragement and despondency, of feeling exposed and having catastrophic thinking (lack of protection), of pressure and anxiety (lack of space), as well as insecurity and mistrust (lack of support). The ways in which they arise and some forms of interventions are presented.

KEYWORDS: fear, anxiety, protection, space, support, ontopathology

Ängstlichkeit – ein verstecktes Phänomen

Wenn wir über Phänomene der Angst sprechen, wird zu meist die ausgeprägte Angst in den Blick genommen, die uns manifest beeinträchtigt: sei es eine realistische Angst oder eine situationsinadäquate (pathologische) Angst. Unterhalb dieser expliziten Ausprägungsformen tummeln sich jedoch viele weitere Erlebnisformen des Angstspektrums. Diese sind manchmal nicht so richtig bewusst, so dass man um ihre Dynamik kaum weiß. Diese Angstphänomene wie Unsicherheit, Beklemmung, Ängstlichkeit, Verzagttheit, die zwischen gänzlicher Angstfreiheit einerseits und ausgeprägter Angst am anderen Pol angesiedelt sind, tauchen manchmal erst in kritischen Situationen im Bewusstsein auf. Dennoch sind sie stimmungsmäßig ständig präsent, beeinflussen das Selbstbild, die Weltsicht und die Einschätzung von Situationen. Sie erschweren Entscheidungen und absorbieren Kraft und haben so einen erheblichen Einfluss auf den existentiellen Lebensvollzug. Über diese Formen des Angstspektrums wird auch im Rahmen von Coaching, Beratung und Psychotherapie nicht viel gesprochen (z.B. Bandelow, Palm 2004; Beck, Emery, Greenberg 1985; Butollo, Risner, Wentzel 1999;

Condrau 1996; Kaspar, Müller 1995; Lang, Faller 1996; Morschitzky 2009). In dieser Arbeit sollen sie daher aus dem Halbdunkel geholt und in ihrer Struktur und Auswirkung beleuchtet werden. Die Beschreibung wird möglichst alltagsnahe gehalten, um die Verbindung zum Erleben und die Anbindung an die Praxis zu erleichtern.

Um diese Vorformen der Angst besser verstehen zu können, soll zunächst geschaut werden, wo sie im Rahmen der Existenz angesiedelt sind. Danach werden Erfahrungen von Patient:innen wiedergegeben, um das Phänomen besser sichtbar zu machen, bevor es auf dem Hintergrund der Existenzanalyse (EA) erhellt und zugänglich gemacht wird.

Existenz als Herausforderung

Unsicherheit, Beklemmung und Ängstlichkeit sind Erlebnisweisen, die zu unserer Existenz dazugehören. Zu existieren bedeutet zu erleben, dass wir „da sind“ inmitten einer Welt, die uns trägt und auf die wir angewiesen sind. Das Erleben: „Ich bin da, bin in dieser Welt“, ist aber kein abgeschlossener Bestand, umfasst keine Sicherheit und keine Endgültigkeit, in der man sich ausruhen

könnte. Es ist ein dynamischer Prozess, verbunden mit der Frage „Kann ich auch wirklich da sein“? Lassen mich einerseits die Umstände sein und überleben, und kann ich das auch tatsächlich realisieren, was es heißt, „zu sein“? Als Menschen ist uns unser Dasein in der Regel bewusst, aber immer präsent ist es im emotionalen Sich-gewahr-Sein da zu sein. Im Moment solchen zumeist emotionalen Gewährseins unseres Daseins taucht die Unsicherheit auf. Der Mensch steht vor der Frage: *Lässt* mich die Welt dies auch durchführen, in diesem *Da* auch *sein* zu können? Und gleichzeitig fordert Existenz mein Können heraus: „Kann ich das überhaupt, ‚sein‘?“

Auch wenn Existenz bedeutet, nach einem erfüllenden Leben zu trachten, so hat sie eine grundlegende Charakteristik, die vor ihrer Ausgestaltung in Richtung Erfüllung mit den Voraussetzungen zu kämpfen hat: Wir sind in diesem Dasein *ausgesetzt* und haben nur wenig Kontrolle über Welt und Leben. Ständig *geschieht vieles mit uns*, sowohl im Außen als auch im Innen. So erleben wir, dass es letztlich *keine Sicherheit* gibt. Das einzig Sichere, was uns bevorsteht, ist der physische Tod. Unser Sein ist „Sein zum Tode“ (Heidegger 1993, § 53 265–266).

Wie gehen wir damit um, wie schaffen wir Menschen es, in einem so labilen, wackeligen, schaukelnden kleinen Boot über den Ozean des Lebens zu fahren? Für den Umgang mit Unsicherheit entwickeln wir *Vertrauen*. Dieses Vertrauen nimmt einerseits Bezug auf das Sein und die Wahrnehmung des Haltgebenden, des Festen in ihm und andererseits auf den Halt des eigenen Könnens und des Lebens, wodurch uns *Mut* erwächst. Mut, diese Lebenskraft, enthält bereits einen Schuss Todesverachtung. Denn Mut bedeutet, die Kraft zu haben, ein Wagnis, eine Gefahr, ein Risiko einzugehen und die Möglichkeit des Stürzens, des Fallens in den Abgrund auf sich zu nehmen. Dies alles ist in der EA ausgeführt, und die Überleitung zur persönlichen Aktivität ist in diesem Kontext durch Annehmen und Aushalten beschrieben (Existenzanalyse 2003, 2; Jöbstl 2005; Längle A 1989, 1996, 1997, 2016; Längle S 2005; Scheyer 2020; Schumacher 2005). Sie stellen die Standard-Basis für den Umgang mit dem existentiellen Ausgesetztsein und für die Behandlung der Probleme im Sein-Können dar.

Das Gefühl des *Nicht-sein-Könnens* artikuliert sich als Angst bzw. Furcht. Aller Angst und Furcht liegt eine gefühlte Wahrnehmung für diese realistische Möglichkeit des Nicht-sein-Könnens zugrunde. Da aber das Sein des Menschen komplex ist, geht es nicht nur um das physische Sein in Form des Überlebens, wie es in der 1. Grundmotivation (GM) der EA beschrieben ist. Zu unserer Existenz gehören auch unsere Werte und Beziehungen entsprechend der 2. GM, unser Selbstsein-Können (3. GM)

sowie das Aufgehen in größeren Zusammenhängen (4. GM), für die wir auch da sein wollen. Entsprechend können sich die Ängste über alle Dimensionen der Existenz ausbreiten (Längle 1996, 1997, 2016). Aber in jeder GM bedeutet Angst/Furcht immer dasselbe: Wahrnehmung des möglichen Nicht-sein-Könnens in der jeweiligen Dimension:

Gefühl von Nicht-sein-Können, wenn Schutz, Raum und Halt fehlen (1. GM),

wenn einem das Leben abhandenkommt (2. GM),

wenn man nicht mehr wirklich sich selbst sein kann (3. GM),

wenn man aus dem größeren Zusammenhang fällt und man im Leben keinen Sinn mehr sieht (4. GM).

Dies sind die bekannten Grundlagen der Angsttheorie der EA (z.B. Längle 1997).

Ängstlichkeit – ein häufiges Phänomen

In weiterer Folge sollen nun Phänomene fokussiert werden, die ebenso mit dem Dasein-Können zu tun haben wie die manifeste Angst, von der Struktur und vom Ausprägungsgrad her aber noch *vor* der Entstehung der Angst liegen: die *Verzagtheit und Beklommenheit, die Mutlosigkeit, die latente Unsicherheit*, die unter dem Überbegriff *Ängstlichkeit* zusammengefasst werden. Sie erscheinen als die Vorstufen der Angst (Scheilhas 1993). Sie haben die Eigenschaft, dass sie *relativ unabhängig vom expliziten Angsterleben* bestehen können, aber sie können auch ohne weiteres immer wieder und leicht in Angst übergehen und Grundlage sein für Angstentwicklungen. Im Volksmund und von Kindern werden ängstliche Menschen salopp abwertend als z.B. „*Angsthasen*“ oder Memme bezeichnet. Menschen, die schnell Angst haben und immer eher ängstlich sind, gelten als „Feiglinge“, Zauderer, Zögerer, Skrupulöse. Sie sind z.B. zögerlich, haben wenig Mut, sind eher schreckhaft, leicht verunsicherbar, oder fragen viel zurück und sichern sich ständig ab. Diese Art von „Kleinmut“ kann auf einen *Persönlichkeitszug* zurückgehen, der auf einer *Persönlichkeitsentwicklung* auf der Basis defizitärer oder traumatischer Erfahrungen beruht oder vielleicht ererbt ist, oder durch eine *sensible Wahrnehmung* von bedrohlichen oder unsicheren Aspekten der Realität entstehen.

Es handelt sich bei diesen Phänomenen um *vorklinische* Erscheinungsformen des Nicht-gut-dasein-Könnens. Das Dasein-Können ist nicht blockiert, wie etwa in der Panik oder Phobie. Das Erleben ist nicht so dramatisch und dadurch unauffälliger, leichter zu übersehen. Es ist auf den ersten Blick nicht so wahrnehmbar und akut wie eine

ausgeprägte Angst. Doch auch bei subliminaler Ängstlichkeit kann ein erheblicher Einfluss auf die *Existenz* bestehen, der die Lebensqualität signifikant mitprägt. Weil diese unterschwelligsten Formen des Nicht-(so gut)-dasein-Könnens gleichsam „unter dem Radar fliegen“, wird ihnen nicht so viel Beachtung geschenkt, man ist an sie gewöhnt und so werden sie in der Regel auch nicht behandelt. Viele Menschen glauben zudem, dass man dagegen ohnehin nichts tun kann.

Unter Ängstlichkeit verstehen wir einen Zustand von ständigen oder immer wiederkehrenden Gefühlen von Scheu, Bangigkeit, Zaghaftheit, Verzagtheit, Verunsicherung, Beklemmung, Beklommenheit, Beengtheit (wie Reifengefühl um die Brust, Knödel im Hals), Skrupeln, Schaudern, Misstrauen, Argwohn und Schreckhaftigkeit, die in Kombination mit hysterischer Reagibilität alles gleich „entsetzlich“ erscheinen lässt. Alle diese Erlebensformen¹ stellen per se keine Pathologie dar (Warwitz 2016; Krohne 1996), haben aber das Potential, die existentielle Entfaltung nachhaltig zu beeinträchtigen und zu behindern, insbesondere durch die Beeinflussung von Entscheidungsprozessen, Verursachung von Stress und Belastungen, Selbstwertprobleme und Verminderung der Lebensqualität.

Diese Ängstlichkeiten sind uns am besten zugänglich in der *Introspektion*, in der Selbsterfahrung oder als Nebenfunde bei anderen Störungen wie Depression, Hysterie und Sucht. So kommt es, dass diese Lebensschatten oft nicht behandelt werden. Das ängstliche Erleben bleibt so mitunter das ganze Leben bestehen und durchzieht den Alltag des Menschen. Es wird zumeist nur als *einschränkend* und nicht als explizit belastend erlebt, weil es am Rande der Bewusstheit angesiedelt ist, d.h. im Alltag nur halb bewusst oder im Hintergrundbewusstsein auftaucht. Da diese Ängstlichkeit zum Teil schon lange besteht, ist man daran *gewöhnt* und hat sich adaptiert, betrachtet es als zum Leben gehörend, da man nichts anderes kennt. Diese Vorstufen der Angst, wie man sie bezeichnen kann, kommen in Formulierungen zum Ausdruck wie beispielsweise diesen:

„Das ganze Leben begleitet mich eine *Unsicherheit*...“ (Es ist eine *gefühlte* Unsicherheit, keine philosophisch gedachte.)

„Ich habe das Gefühl, ich mache immer *alles falsch*“ (Eine alles durchziehende Ängstlichkeit macht Stress.)

„Ich bin immer unentschlossen, weil ich Angst habe, einen *Fehler zu machen*. Das wäre das Schlimmste, was ich tun könnte!“

„Bei allem, was ich tu, kommt automatisch der Gedanke: das war sicher die *schlechtere* Lösung.“ (Und so ist bei

den vielen Entscheidungen, die an einem Tag zu fällen sind, immer Anspannung und Stress dabei, der sich auch auf den Selbstwert und das Sinngefühl niederschlägt.)

„Ich habe in Gesprächen immer das Gefühl, ich könnte *missverstanden* werden, und es könnte zu einem Konflikt kommen ... Auch den Nachrichten (Zeitung, Radio, Fernsehen) glaube ich nicht. Alles, was ich nicht selbst überprüfen kann, betrachte ich skeptisch, bin überhaupt misstrauisch und fühle mich ständig unsicher...“ (Wie beklemmend das Lebensgefühl dabei ist, wie anstrengend und ermüdend jeder Tag ist, wenn man so wenig Halt verspürt, kann man sich gut vorstellen.)

„Ich bin einfach immer etwas *unsicher*, egal was ich mache, selbst dann, wenn ich kognitiv weiß, dass kein Risiko besteht und ich mir sicher bin, dass alles gut geht. Aber das *Gefühl* werde ich nie los.“ (Dieses Gefühl verdirbt die Freude, die es zwar schon gibt, die aber immer unterschichtet und damit geschmälert ist.)

Nach diesen kurzen Statements sollen einige etwas ausführlichere Darstellungen von Patient:innen die Problemlage noch besser verdeutlichen.

a) Manche Menschen berichten davon, dass durchgemachte *Vorerfahrungen* einen ständigen Abdruck hinterlassen, den sie nicht mehr loswerden, z.B. wenn eine Chemotherapie bei einem Karzinom durchgeführt oder ein Herzinfarkt überstanden wurde. Alles ging gut, aber es ließ eine Ängstlichkeit zurück, dass das Ereignis wiederkommen könnte. Diese existentielle Unsicherheit ist wie ein kaum bewusstes Vergrößerungsglas, das alle Körperwahrnehmungen als mögliche Vorzeichen für ein Rezidiv verdächtigt. Manchmal handelt es sich dabei um eine echte Erwartungsangst, jedoch geht es in vielen Fällen nicht so weit, sondern äußert sich als ein latentes Gefühl, das nicht so imponiert. Es ist dann mehr ein Unbehagen, eine vage, alles durchziehende Besorgnis, oder, wenn es etwas stärker wird, ein beklemmendes Gefühl, das vom Alltag überdeckt und daher meistens nicht so bewusst ist. Bei näherer Betrachtung oder wenn das Thema angesprochen wird, findet sich jedoch eine Unsicherheit. Sie bezieht sich zumeist auf sich selbst: Ob man genügend *Kraft* und *Mut* hätte, so eine Prozedur wieder über sich ergehen zu lassen, wenn sie erforderlich wäre? Oder ob man einen schweren Infarkt wieder ertragen könnte? Weil diese vitale, psychische Basis und die geistige Haltung zu den Widerfähnissen im Leben ungeklärt ist, kommt es nicht zur *Entschiedenheit*, das Leben auch unter diesen Umständen angehen

¹ Auch Schüchternheit und Fremdeln der 2-jährigen Kinder können dazugezählt werden.

und auf sich nehmen zu wollen. Halt und Vertrauen können sich nicht entwickeln und es kommt zu keiner klaren und festen Haltung dem potenziellen Ereignis gegenüber. Die Entschiedenheit für das Leben auch unter einer solchen neuerlichen Belastung kann nicht ganz entwickelt werden, weil das Sein-Können ungeklärt und unklar bleibt. Die Ängstlichkeit bildet somit die fehlende Festigkeit ab, in welcher der Mensch zu dieser bereits erfahrenen Lebensmöglichkeit steht. So ist die Ängstlichkeit wie ein „Seismograph“ der existentiellen Verfassung des *Verbleibens in der Unklarheit und Unentschiedenheit* („Ich möchte das nicht wieder, es wäre schrecklich, ob ich es wohl schaffen würde?“). So bleibt der Mensch auf einem schwammigen, unsicheren Boden. In der manifesten Angst dominiert hingegen die klare abwehrende Haltung: „Ich will das nicht, damit kann ich nicht sein!“

- b) Eine andere Klientin beschreibt ihr ängstlich-unsicheres Erleben mit dem Gefühl ständiger Fragilität so:
 „Es geht mir gut, ich fühle mich so weit stabil in den letzten Jahren, aber es ist eine *instabile Stabilität*. Das schlägt sich sowohl im Beruf als auch im Privaten nieder. Ich habe im Beruf immer so ein defizitäres Gefühl, dass ich *effektiver* sein könnte, dass ich an anderen Stellen mehr gebraucht würde, dass ich mehr Potenzial hätte, als ich zur Entfaltung bringe...
 Es passt alles und doch ist es nicht ganz in Ordnung. Und im *Privaten* spüre ich auch ein bisschen ein Defizit, nämlich dass ich zu wenig Beziehungen habe, zu wenig mit anderen Menschen zusammen bin. Auch hier passt es mir schon so, aber ich bin mir nicht sicher, ob es nicht zu wenig ist. Mit mir selbst geht es mir gut, aber ich fühle mich ein bisschen zu wenig gehalten, was mich irgendwie *fragil* macht, obwohl mich die Welt nicht bedroht.“
 Ihre Unklarheit bezieht sich auf ihre persönliche Entwicklung. Das bezieht sich zum einen auf die Frage, ob sie für sich selbst „gut genug“ ist mit dem, wofür sie sich entschieden hat und was sie leistet. Zum anderen spürt sie auch, sie könnte tatsächlich mehr tun, wenn sie z.B. die Arbeit wechselte oder sich mehr um Freund:innen bemühen würde. Etwas hemmt sie, das spürt sie, sie lässt sich auch gehen und hat sich selbst darin noch nicht ausreichend konfrontiert. Die Schwachstelle ist als Mangel an Festigkeit in der 3. GM zu orten.
- c) Ein junger Mann schildert, dass er einfach immer etwas unsicher ist, egal was er macht, auch wenn er weiß, dass kein Risiko besteht und er kognitiv sicher sein kann, dass alles gut geht. Das ärgert ihn, lässt ihn

an sich selbst zweifeln, untergräbt in der Folge seinen Selbstwert (3. GM) und lässt ihn weniger wirksam sein mit seinen Handlungen. Bei ihm ist das Grundvertrauen (1. GM) schwach ausgebildet.

- d) Eine 50jährige Frau mit gelegentlichen panikartigen Ängsten leidet unter derselben konstanten Unsicherheit wie dieser Mann. Sie sind ständig schleichend zugegen. Mit ihrer histrionischen Persönlichkeit flammt diese latente Ängstlichkeit aber schnell auf und mündet in eklatante Angst, die sie auch panikartig überfallen kann: „Der nächste Schritt könnte ein riesengroßer Fehler sein und Kettenreaktionen auslösen...“ Das zu schwache Grundvertrauen spiegelt sich in der chronischen Ängstlichkeit, die in Verbindung mit den Persönlichkeitszügen ständiger Zunder ist für panikartige Angstausschübe.
- e) Wieder eine andere Frau schildert, dass sie immer unsicher ist, wenn sie etwas kauft. Nachdem sie bezahlt hat, beschleichen sie *Zweifel, sie hätte vielleicht doch das Falsche* gekauft... In anderen Situationen kommt der gleiche Zweifel: sie hätte *nicht die beste Lösung* versucht, und praktisch immer ist das Gefühl da: *man könnte es besser machen*. Wenn sie sich auf etwas festlegt, erzeugen die Unsicherheit und der Zweifel ein *Misstrauen sich selbst gegenüber*. Sie dreht sich in diesen Schleifen der Ängstlichkeit, dass sie in die Irre gegangen sei und Fehler gemacht haben könnte. Es ist deutlich zu sehen, dass sie nicht zu sich stehen kann, weil sie kein klares und stabiles Gefühl für die Werte hat (2. GM), was in der Folge die Entscheidungen, die ja auf Werten beruhen, unsicher macht (3. GM) und die Handlung für die Zukunft in ihrem Wert in Frage stellt (4. GM). So hat auch sie keinen festen Boden in sich und spürt den fehlenden Halt, was sich dann als dauernde Skrupel, Zweifel und Ängstlichkeit niederschlägt (1. GM).

In solchen und vielen weiteren Fällen von zweifelndem, skrupelhaftem, zögerlichem Erleben können wir davon ausgehen, dass die Ängstlichkeit ein Defizit oder nicht verarbeitete Erfahrungen abbildet, die oft einen Schwerpunkt in einer GM haben. Wegen der mangelnden Entwicklung und Verarbeitung bleibt diese diffuse Schwammigkeit zurück, die immer zu einem fehlenden Halterleben führt, sodass immer die 1. GM involviert ist, aber oft auch *alle 4 GM* betroffen sind, weil man es vielleicht doch nicht *kann*, es nicht den *Wert* hat, es einem doch nicht *entspricht*, es keinen *Sinn* hat und zu nichts Gutem führt. Das Erleben verdichtet sich in Gefühlen wie:

Ich bin mir einfach immer *unsicher*;
 Ich könnte etwas *falsch* gemacht haben;
 Ich könnte etwas *übersehen* haben;
 Ich kann die *Verantwortung* nicht tragen.

- f) Es gibt auch Berichte von Gefühlen, die mit der heutigen *Komplexität der Welt* zu tun haben könnten und erst in der Rückschau und Betrachtung der Handlung auftauchen. Es handelt sich um *rückwärtsgewandte Versagensängstlichkeit*. Es ist das wiederholte Gefühl, das am Abend, am Wochenende, im Urlaub auftaucht: dass es in der heutigen, komplexen, informationüberfluteten Welt gar nicht möglich ist, die beste Entscheidung getroffen zu haben. Das erzeugt ein Gefühl, wohl das Falsche gemacht zu haben oder zumindest, dass man es hätte *besser machen* können. Ich höre von Coaches, dass dieses Phänomen bei Führungskräften mit ihrer Verantwortung nicht selten sei und eher zunehme (was verständlich wäre, weil die Welt ja tatsächlich immer komplexer wird). – Bei Überlegungen im Team fanden wir folgende Aspekte, die zu dieser Unsicherheit führen könnten: Man lebt heute generell unverbindlicher und automatisierter in einer überinformierten und komplexen Welt. Die Entscheidungen sind nicht mehr so definitiv und festgeschrieben wie früher, man kann heute problemlos Waren zurückgeben, die man gekauft hat, und jeden Text beliebig oft am PC überarbeiten, ohne gleich wieder die ganze Seite auf der Maschine tippen zu müssen. So ist man in der Folge nicht mehr geübt im Sich-Festlegen und gebunden an die Konsequenzen. Zugleich sind die Wahlmöglichkeiten nahezu endlos, sodass es immer schwieriger wird, einen Überblick zu bekommen. Wenn man sich dieser heutigen zivilisatorischen Lage bewusst wird, kann man insbesondere in Entscheidungspositionen (Führungskraft), die mit weitreichenden Folgen verbunden sind, den „Schwindel der Freiheit“ (Kierkegaard) deutlich zu spüren zu bekommen und ein ständiges Gefühl der Unsicherheit empfinden. Dies wird in der Soziologie als Kontingenzzuwachs der heutigen Zeit beschrieben, die durch Zunahme an gesellschaftlicher Komplexität und einem wachsenden Eindruck prinzipieller Unbestimmtheit und Unabsehbarkeit der Welt entsteht (Beck 2016; Baumann 2006).
- g) Gesellschaftlich kommt heute eine *Verunsicherung auf breiter Basis* auf: Was ist alles „fake news“? Welches Foto ist echt und welches KI-generiert? Kann man der Wissenschaft noch glauben nach der Pandemie? Und der Technik, die diese ganze Klimaerwärmung hergebracht hat? Wer glaubt noch den Politiker:innen

nach all ihren Machenschaften? Jede Doktorarbeit wird einer Plagiatsprüfung unterzogen. Die Pandemie hat Verschwörungstheorien („Wir werden systematisch getäuscht durch Lobbys und Trickser – aber wir durchschauen das und wissen, was wirklich los ist“) als Schutzbewegung hervorgerufen. – Und wenn nun die künstliche Intelligenz in Zukunft breit genutzt werden wird, geht die Verlässlichkeit in Ton, Bild und Schrift ganz verloren.

Während es vor der Angst noch einen Schutz gibt, nämlich Flucht oder Vermeidung, erlaubt die *Ängstlichkeit keinen Ausweg*. Sie ist ständig da in den entsprechenden Situationen. Sie hat ein anderes Erscheinungsbild und wirkt sich auf das Leben anders aus als das Vollbild der realistischen oder neurotischen Angst. Sie schleicht sich in das Leben ein und besetzt es, ohne dass man sie wirklich ernst nimmt, weil sie nicht wirklich *blockiert*, wie die ausgeprägte Angst. *Ängstlichkeit* hingegen *hemmt* mehr, sie bremst nur die Aktivitäten ein. So entsteht durch die Ängstlichkeit ein Zaudern und eine Verzagttheit, ein Vor und Zurück, ein Schleifen-Ziehen, ein Handlungsstottern. Dies kann ein Leben lang andauern.

Der existentielle Hintergrund: Die Unfasslichkeit des Seins

Wie können wir das Faktum verstehen, auf diese Welt gekommen zu sein? Wie ist es möglich, dass es mich gibt? – Diese Fragen haben bei tieferer Betrachtung etwas Unfassliches, Unbegreifliches. Sie enthalten so eine überdimensionale Größe, die wir nicht verstehen und überblicken und daher auch nicht darüber verfügen können. Über weite Strecken entzieht sich unser Sein unserer Kontrolle. Wir begreifen den Charakter des Seins mit seiner schützenden und tragenden Potenz, seiner Weite und Größe nicht. Dieses labile Gleichgewicht der Existenz in der Mitte zwischen einer unfasslichen *Größe* und einer tiefen *Abgründigkeit*, ihre Unbegreiflichkeit und Ungesicherheit gehört zum Wesen unseres Daseins. Angesichts der Größe führt es uns zum Staunen. Denn Staunen ist die Haltung in einem Erleben des Unbegreiflichen, mich Übersteigenden, mich aber umfangenden und bergenden Größeren (Jaspers). Solches persönliches Erleben von unfasslicher Größe, das uns staunen lässt, verstehen wir in der EA als *spirituell* (Längle 2011a).

Dieses Erleben kann unterschiedlich aufgenommen werden. Es kann als paradiesisch empfunden werden, ein Daseins-Gefühl erzeugen, das dem vorgeburtlichen Gefühl (zumindest in unserer Vorstellung) nahekommt. Die

Erfahrung der Unfasslichkeit kann aber andererseits Unsicherheit erwecken im Anblick des Hinausgestellt-Seins in das Andere, in das Unverfügbare. Das Erfahren von un verfügbarer Größe kann einen Schauer hervorrufen, den wir kennen, wenn wir z.B. gefassterweise einem Riesenspektakel zuschauen, wie der Sprengung einer Autobahnbrücke, die ein Tal überspannt. Aber es macht Entsetzen, es schaudert uns, wenn es unbeabsichtigt, unvorbereitet und plötzlich auftritt, und Menschen dabei umkommen, wie z.B. beim Kollabieren der Twin Towers in New York am 11.9.2001. Oder wenn ein Baugerüst von einer Fassade ohne Warnung auf die Straße fällt. Oder wenn wir eine Tsunami-Welle auf die bewohnte Küste prallen sehen. Hier kippt das Erleben des „mich Übersteigenden“ in ein Gefühl von „Nichts ist sicher“, und die Abgründigkeit des Horrors und der Angst tun sich in erschreckender Weise auf. Ob dieser Unverlässlichkeit des Seins kann einem unheimlich werden. Das *staunende* „Was es da nicht alles gibt“ wird zu einem *unheimlichen* „Was da nicht alles passieren kann!“ Und geht dann über in ein: „Da kann immer etwas passieren!“, wenn die Ebene der Angst erreicht ist. Dieses typische Erleben von Angst ist bereits in den Vorstufen der Ängstlichkeit in einer abgemilderten (und dadurch schwerer bemerkbaren) Form enthalten.

Es scheint, dass die Ängstlichkeit eine Vorform der *Grundangst* (Längle 1997; 2016) darstellt, der natürlich immer auch eine Erwartungsangst aufgepfropft sein kann. Selbst wenn eine Unsicherheit und Beklemmung da ist, dass es zu einem Rezidiv des Karzinoms kommen könnte (was man als Erwartungsängstlichkeit bezeichnen könnte), scheint es nach unseren Untersuchungen doch primär das Gefühl eines instabilen Grundes zu sein, der durch die schwammige und nicht durchgearbeitete Erfahrung einer Bodenlosigkeit Vorschub leistet.

Das *allgemeine Gefühl* auf dieser präklinischen, aber existentiell doch relevanten Ebene der Ängstlichkeit ist:

UNSICHERHEIT, INSTABILITÄT,
UNBERECHENBARKEIT

Diese konstante mangelhafte Wahrnehmung der Existenzgrundlagen haben direkt mit den drei Voraussetzungen, um sein zu können (1. GM), zu tun. Diesen Symptomen liegt fehlender Schutz, eventuell beengter Raum und schwankender Halt zugrunde. So sind diese Erlebnisformen wie ein fernes Donnergerollen, das das Gewitter der Angst aus der Ferne erahnen lässt. In der Beeinträchtigung dieser drei Voraussetzungen, um sein zu können, ist aus einer existentiellen Perspektive der *Ort der Entstehung der Ängstlichkeit* angesiedelt. Weil die Wahrnehmung keine unmittelbare Bedrohlichkeit anzeigt, setzen weder Schutzreaktionen noch schützendes Handeln ein. Das Alarmsystem wird nicht in Kraft gesetzt, weil keine direkte Störung

der Funktionalität eintritt. Das ist die Gefahr der subakuten Störungen, ähnlich den chronischen Entzündungen im Körper (z.B. beherdete Zahnwurzeln), die unbemerkt viel Schaden anrichten können. Oder ähnlich der leichten Zugluft, die nicht bemerkt wird und zu einer Verköhlung führt, weil der Körper keine Gefäßkonstriktion durchführt und es daher rasch zur Unterkühlung kommt.

Das folgende Schema soll die Grundlagen für diesen Zusammenhang deutlich machen:



Abb. 1: Das grundlegende Schema der 1. GM, das um die drei Voraussetzungen, um sein zu können, angeordnet ist: Schutz, Raum, Halt. Sie ermöglichen in Richtung Alltagskompetenz das Annehmen und Aushalten, und sind mit der spirituellen Tiefe des Seinsgrundes (zumeist unbewusst) verbunden.

Anhand des Schemas der positiven Zusammenhänge kann die Ängstlichkeit verdeutlicht werden. Die *Basis der Ängstlichkeit* bildet das unklare Gefühl von Sein-Können, eine diffuse Wahrnehmung bzw. Erfahrung von ungesichertem Leben. In der Folge ist die Fähigkeit *annehmen und aushalten* zu können eingeschränkt. Damit kann das unmittelbar Gegebene schwerer „sein gelassen“ werden. Das kann des Weiteren zu *Anspannung*, Vermeiden, Zaudern führen, und im Falle einer offenen Angst zu Schutz- und Vermeidungsverhalten oder in ein Bekämpfen der Situationen münden. So wirkt sich die Entwicklung in Richtung Alltagsverhalten aus. Das Fehlen stabiler Voraussetzungen für das Sein-Können hat aber auch Auswirkung in Richtung Tiefe des Seins. Ohne Schutz, Raum und Halt kann man letztlich *das Sein nicht sein lassen*, so dass es nicht zur Ausbildung einer Haltung von Gelassenheit und Ruhe kommt. Durch die fehlende Akzeptanz der Begrenztheiten der Existenz kommt man nicht bis zum Vertrauen in den Seinsgrund, und umgekehrt kommt es wegen des fehlenden Bezugs zum Seinsgrund nicht zum Sein-lassen-Können und zur Akzeptanz der Begrenzungen. Im Spüren des Seinsgrundes ist die spirituelle Tiefe in dieser Dimension der Existenz erreicht. Das bedeutet,

dass der Ängstlichkeit ein *Nicht-sein-lassen-Können* und sich nicht im Sein mit seiner Begrenztheit Einrichten-Können zu Grunde liegt. Letztlich läuft Ängstlichkeit auf ein chronisch *schwaches Grundvertrauen* hinaus, das durch die vorherrschende Gefühlswahrnehmung von Schutzlosigkeit, Raumverlust oder Haltverlust entsteht. Doch ist das ängstliche Nicht-lassen-Können noch im Sein eingebettet, ist im Unterschied zur Angst noch fern vom Abgrund. Während in der Ängstlichkeit also noch ausreichend Seinsbezug gespürt wird, wird in der Angst tatsächlich in den Abgrund geblickt. In der Angst empfindet man akute Gefahr oder Bedrohung, sie schaut letztlich direkt in die Vernichtung.

Darum ist Ängstlichkeit nicht so bedrohlich und stellt auch keine *Pathologie* im gängigen Verständnis dar. Vielmehr handelt es sich um eine *Wahrnehmung*, die eine *existentielle Realität* erfasst, sie ständig vor Augen hat und mit ihr ringt. Was von subjektiver Seite dazu kommt, sind Vorstellungen, wie z.B. der Anspruch, ein vollständig richtiges Leben führen zu sollen, was zu einer Intoleranz für Fehler und zu einem mangelnden Vertrauen in die Tragkraft des Seins führt. Neben solchen Ansprüchen kann es auch das Gefühl von fehlender Kraft oder mangelnder Bereitschaft (Entschiedenheit) sein, welches das Nicht-sein-lassen-Können in der Ängstlichkeit zur Folge hat.

Diese Schwäche im Sein-Können besteht also nicht in der *Fixierung von Coping-Reaktionen* (wie bei Neurosen) oder in Defiziten der Ich-Strukturen, die die Verarbeitung von Eindrücken verzerren (wie bei den Persönlichkeitsstörungen) oder in einer Entkoppelung von der Realität (wie bei Psychosen). Die hier beschriebenen Phänomene werden manchmal bestehenden psychopathologischen Kategorien zugeordnet, wenn sie überhaupt diagnostisch erfasst werden. Das ist möglich, da sich auch Teile dieser Defizite in den Psychopathologien finden. Wenn man schon von Pathologien sprechen möchte, müsste man hier aus einer existenziellen Perspektive eigentlich von einer *Onto-Pathologie*, also von einem „*Seinsleiden*“ sprechen, d.h. von einem Leiden an realen Aspekten des Seins, die erfahrbar sind, wenn eine subjektive Überempfindlichkeit oder Defizienz bezüglich der drei tragenden Strukturen der 1. GM besteht oder die Wahrnehmungen auf (z.T. anerzogene) unrealistische oder idealistische Lebenshaltungen treffen.

Die Defizite in den Voraussetzungen des Sein-Könnens als Wurzeln der Ängstlichkeit

Die hier beschriebenen Phänomene stellen, wie gesagt, keine üblichen klinischen Störungen dar. Sie sind *Erlebensweisen eines defizienten Existenzvollzugs*, der sich in

der 1. GM, jener des Sein-Könnens in der Welt, niederschlägt, auch wenn er, wie wir bei den Erlebnisweisen gesehen haben, primär aus einer anderen GM stammt. Der gemeinsame Nenner aller Störungen des Sein-Könnens (1. GM) liegt in den drei *Voraussetzungen* zum Sein-Können. Existentiell gesehen ist dort der Ursprung der Ängstlichkeit zu suchen. Bei genauerer Betrachtung ergeben sich ursächliche Zuschreibungen für die spezifischen Erlebnis- und Verhaltensweisen, und sie geben in der Verwobenheit untereinander auch Einblick in komplexere Phänomene. Hier sollen nun die Defizite in den einzelnen Voraussetzungen zum Sein-Können beschrieben und mit Fallbeispielen zugänglich gemacht werden. Dies erlaubt nicht nur ein besseres Verständnis für die Phänomene der Ängstlichkeit, sondern eröffnet auch Zugänge zu psychotherapeutischen und beraterischen Hilfestellungen. Die hier vorgestellten Beschreibungen stammen aus zahlreichen Psychotherapiegesprächen und Selbsterfahrungen, in denen solche Erlebnisweisen zum Thema wurden.

Schwächung der Seinskraft – Mutlosigkeit und Verzagtheit

Das Sein schafft den Boden und Raum, in dem wir uns geborgen fühlen können. Das kann man sich am besten vorstellen, wenn man an die Urbehausung des Menschen denkt, an die Höhle. Dort stellt die Erde, sinnbildlich für das Sein, den totalen Schutz dar. Wir sind selbst Teil des Seins und sind als solche im Sein auch beheimatet, einfach weil wir zu ihm gehören.

Aus dem Sein kommen die Kraft und die Energie für die Existenz. Diese vitale Kraft kommt uns psychisch in Form von *Mut* entgegen. Mut entsteht durch Zuschauen und inneres Nachvollziehen von Handlungen und Situationen, also durch „*Zu-Versicht*“ (eigentlich heißt das „ganz nahe hinsehen“) und ist die psychische Verkörperung der Kraft des Seins. Fehlt der Mut, entstehen *Kleinmütigkeit* und *Verzagtheit*. Mut ist eine vital getragene Lebenskraft, geistig von eben dieser Zuversicht überbaut, die zu seiner Entstehung beigetragen hat. Dank des Mutes kann man sich dem Leben und den Gefahren gewachsen fühlen. Fehlt der Mut, dann entsteht eine Lebenshemmung, ein Zögern, ein Zaudern in der Handlung – eben die *Verzagtheit*, die den praktischen Lebensvollzug bremst.

Schutz – Ausgesetztsein und Katastrophendenken

Das vorherrschende Gefühl von Schutzlosigkeit ist Sich-ausgeliefert-Fühlen. Dies kann der *Welt* gegenüber sein, wenn man z.B. als Kind immer wieder *traumatisiert* wurde. Dies kann z.B. durch eine herzlose, kalte, hysterische

Mutter geschehen, die einem ständig Ängste einjagt und für Kleinigkeiten bestraft hat: „Wenn ich Angst hab, dann habe ich es verdient, weil ich sicher wieder etwas falsch gemacht hab...“ bleibt dann in einem: r als Grundgefühl zurück und kann bis ins Erwachsenenalter anhalten. So trägt man ein Gefühl des schutzlosen Ausgeliefertseins in sich, und als Haltung, dass es schwer ist, das Leben auszuhalten, weil es so ungerecht ist, man ihm so unberechenbar ausgeliefert ist.

Oder man erlebt es aus dem *Inneren* kommend, wenn man z.B. von Gefühlen, Gedanken oder Erinnerungen überschwemmt wird, die man schwer oder nicht aushalten kann. Das macht einen unruhig, ungeduldig, hektisch. Das treibt eine:n dazu, gleich vom Schlimmsten auszugehen und es in die Welt zu projizieren. *Katastrophen-denken* kommt auf: man fühlt sich den Unbillen und Widerfähnissen des Lebens so ausgesetzt, dass *jederzeit das Schlimmste passieren kann*. Wenn das Gefühl so weit geht, hat die Schutzlosigkeit bereits die Ebene der Angst erreicht, weil die Welt nun ständig als bedrohlich auf einen einwirkt. Wenn wir wieder auf die Vorstufen der Angst schauen, kann das Gefühl von Ausgeliefertsein ein *Misstrauen* erwecken gegenüber Menschen, die nicht zu einem stehen, die betrügen und täuschen. Im Misstrauen ist Ängstlichkeit enthalten: Man spürt, dass hier etwas Schädliches entstehen könnte. Aber man hat zumeist noch nicht wirklich Angst. In Russland, wo staatliche Willkür herrscht und die Unberechenbarkeit bei Behörden, Ämtern und Banken allgegenwärtig ist, berichten Kolleg:innen, dass dieses Sich-ausgeliefert-Fühlen zu großer *Unsicherheit* führt. Sie berichten, dass sie z.B. ein angespanntes Zwerchfell haben, Rückenschmerzen mit Problemen beim Hinlegen, oder einfach von unangenehmen Gefühlen durchflutet sind. Es ist ein Grundgefühl, das sie im Alltag begleitet, kein akutes Leiden oder gar eine Störung.

Ein Beispiel, wie man von eigenen Gefühlen und Gedanken überschwemmt werden kann, so dass kein gutes Aufgehoben-Sein im Leben erlebt wird, schildert eine 80jährige Frau. Sie erlebt sich vor sich selbst zeitweise als schutzlos, und ist manchmal verzweifelt, weil sie wiederholt und regelmäßig Selbstvorwürfen ausgesetzt ist. Wenn sich diese Selbstvorwürfe steigern, können sie sogar bedrohlichen Charakter annehmen. Hier zeigt sich, wie die Ängstlichkeit als Reaktionsgrundlage leicht in eine manifeste Angst übergehen kann.

Fallbeispiel: Schutzlos vor sich selbst

Die 80jährige Frau ist, seit sie sich erinnern kann, *unentschlossen*. Sie macht immer einen Schritt vorwärts und

zwei zurück, wie sie sagt. – Warum? – „Weil ich Angst habe, einen Fehler zu machen. Weil man keinen Fehler machen darf! Das habe ich immer gehört in meiner strengen Kindheit.“ – Von ihrem Denken und ihrer Haltung her glaubt sie es nicht, aber sie kann dieses Gefühl nicht loswerden, „es sitzt so tief“. So hat sie denn bei allem, was sie tut, sofort das Gefühl: „Ich habe etwas falsch gemacht – ich hätte es anders machen sollen! Ich weiß, man kann nicht immer alles vollkommen machen, aber das Gefühl ist trotzdem da: Es sollte vollkommen sein!“ Sie erlebt sich in ihrem Verhalten ständig als *schutzlos*, was sich noch steigern kann:

„Ich denke ja automatisch immer: Ich habe die *schlechte Lösung* genommen.“

Und dann mündet diese Schutzlosigkeit in eine neurotische Schleife ein: „Wenn ich etwas falsch mache, mache ich mir persönlich *Vorwürfe*, ich kann nicht einfach darüber hinweggehen wie meine Schwester.“ Die persönlichen Vorwürfe nehmen ihr noch mehr Mut, etwas zu tun. Denn nun wird dieses Erleben *bedrohlich*, denn „wenn es nicht richtig ist, *zerfleische* ich mich selbst.“ Wird dieser Punkt erreicht, ist die Ebene der Verzagtheit und des Ausgeliefertseins überschritten, und es wird die Ebene der Neurose, also der Krankheit erreicht. Nun kommt die neurotische Schleife der Selbstbestrafung dazu, wodurch die Bedrohung ihr Erleben beherrscht. In solchen Situationen wird das Unbehagen von richtiger Angst überschattet.

Ein Beispiel, wie auf der Grundlage der Schutzlosigkeit eine *neurotische Schleife* entsteht und sie in die Lähmung führt: Sie sollte einen Arzt anrufen für einen Termin – da kann man eigentlich nichts falsch machen. – Sie tut es aber nicht. – Warum? – Sie hat „keine Lust“ zum Arzt zu gehen. – Warum? – „Er könnte mir etwas Unangenehmes sagen, z.B. eine Diagnose, die mir Angst macht. Dann mache ich mir selbst Vorwürfe: Warum bist du nicht früher zum Arzt gegangen?! Und der Arzt würde es auch sagen.“ Da sie weiß, dass die Selbstvorwürfe dann so schlimm würden, ruft sie lieber den Arzt schon gar nicht an, was aber erst recht wieder in die Selbstvorwürfe führt. In dieser neurotischen Schleife gerät die Frau in eine große *Schutzlosigkeit sich selbst gegenüber*.

Die *Psychotherapie* ist mühsam, langwierig und nur von geringem Erfolg gekrönt. Die biografische Arbeit greift nicht so richtig, die Anleitung, innerlich gegen die Selbstvorwürfe aufzustehen und ihnen das persönlich Empfundene entgegenzuhalten, hilft jeweils nur für kurze Zeit, doch über die Jahre brachte es eine gewisse Erleichterung im Abbau des neurotischen Zirkels. Doch das Gefühl, sie dürfe keine Fehler machen und dass sie wohl wieder etwas falsch gemacht habe, hat sich nur wenig beruhigen

lassen, wenngleich die Schreckhaftigkeit diesbezüglich deutlich abgenommen hat.

Psychopathogenetisch liegen hier sicherlich die strengen Erziehungsmaßnahmen zugrunde, unter denen aber die Schwester keine Pathologie entwickelt hat. Wohl ist hier auch an eine genetische Veranlagung zu denken, die sie sehr filigran erscheinen lässt – mit zierlichem Körperbau und ausgestattet mit einer hohen Sensibilität – die ihr andererseits einen tiefen Zugang zur Kunst und Sprache beschert hat. Aber zu einer guten Beziehung zu sich selbst (2. GM) ist sie nie gekommen, und diese hysterisch infiltrierte Distanz zu sich selbst (3. GM) hat den inneren Boden brüchig sein lassen, bis in ihr hohes Alter.

In einem *anderen Fall* sagt die Patientin:

„Ich habe seit meiner Kindheit *Katastrophendenken*, und die Mutter war auch schon so. Wenn ich etwas habe, gehe ich gleich vom Schlimmsten aus. Ich weiß, ich bin narrisch.“ Viele würden das als eine generalisierte Angst ansehen. Aber eigentlich liegt hier dieses Phänomen der Ängstlichkeit zugrunde, das zu starker Stimulation des Denkens führt und immer etwas Realistisches enthält. Bei ihr ist es auch noch gepaart mit magischem Denken zur Linderung des Leidens: „Wenn ich nicht Angst habe, könnte etwas Schlimmeres passieren!“

Sie hat diese Ängstlichkeit seit Kindheit an. Dieses Grundgefühl ist verbunden mit einer Angst vor Strafe, die immer noch virulent ist und sie in eine Schutzlosigkeit bringt. Diese Gefühle hatten ihr Leben durchzogen, sie von vielen Vorhaben abgehalten und stellten den Boden dar für wiederholte neurotische Verhaltensweisen, die ihr das Leben so erschwerten, dass sie wiederholt depressive Episoden durchmachte.

Raum – Druckgefühl und Beklemmung

Raum ist die Einladung des Seins, sich in ihm zu bewegen, sich auszubreiten und darin Platz zu nehmen, also in das Sein zu gehen und es zu ergreifen. Fehlt dem Menschen das Erleben Raum zum Sein zu haben, entsteht in der Angst das Gefühl mit seinem Sein vor dem Untergang zu stehen. Bevor es aber so weit kommt, wird der Raum meistens einfach enger und weniger, und das wird oft als *Beklemmung* empfunden, zumeist verbunden mit *Druck*-Gefühlen. Manchmal, wenn sie intensiver ist und länger andauert, ist die Beklemmung auch körperlich spürbar, so dass man ein Gefühl von einem Reifen um die Brust hat, einen Kloss im Hals, Atemschwierigkeiten und Herzdruck kommen oft dazu. Psychisch fühlt man sich

*bedrängt*², der Lebensraum z.B. in einer Beziehung oder am Arbeitsplatz wird immer enger, man hat zunehmend das Gefühl, nicht mehr gut Durch-*atmen* zu können. Wird es mehr, fühlt man sich *ver-drängt*.

Solche Bedrängnis kann *von außen* auf einen zukommen:

- es kann das Erleben sein, dass einem der *Raum zum Leben streitig* gemacht wird. Da fühlt man sich anfangs vielleicht nur *unwohl*, merkt, dass man sich nicht richtig *entfalten* kann und sich bedrängt fühlt, in seinen Grenzen z.B. in der Partnerschaft nicht respektiert wird. Nimmt das Erleben von Bedrängnis zu, dann entsteht *Druck*, bis schließlich die Schwelle zur Angst erreicht wird. Diese wird überschritten wenn das vorangehende Erleben nun eine Abgründigkeit auftritt, sodass man sich bedroht fühlt und Angst hat, zermalmt zu werden zwischen den jeweiligen Mächten, seien es die Eltern, Autoritäten, oder Staaten.
- *Heimatvertriebene*, Flüchtlinge, denen ihr Lebensraum genommen wurde, fühlen sich einerseits *schutzlos und rechtlos*, andererseits haben sie aber auch keinen *Ort*, wo sie wirklich sein können. Der Bedrängnis in der Heimat folgt häufig die bedrängende Enge der Asylheime, verschärft durch die einschränkende Wirkung restriktiver Arbeitsmarktregelungen, durch Ablehnung und Fremdenfeindlichkeit. Aber auch in einer Weite wie in der grenzenlosen Wüste, wo kein Ort der eigene ist, kann man sich von der Weite und Haltlosigkeit überfordert und bedrängt fühlen. Dann herrschen Desorientiertheit und *Verlorenheit* im Raum vor.
- Relativ häufig sind Gefühle in die *Ecke getrieben* oder *gestellt* zu sein. Das kann einem:r in einer Diskussion passieren, ist oft der Fall z.B. bei Verhören, vor Gericht, in der Not der Rechtfertigung oder des Immer-Recht-haben-Wollens, besonders wenn man die Unwahrheit sagte. Es können aber auch Anforderungen von Vorgesetzten sein, von Lehrer:innen oder Zeitdruck, die einen so unter Druck bringen. Abgesehen von solchen kurzzeitigen Belastungen kann solche Not auch *chronisch* sein, insbesondere wenn man sich z.B. im Unrecht weiß und Ansprüchen ausgesetzt ist oder ein Verfahren anhängig ist. Nicht, dass man da gleich *Angst* haben braucht, aber man ist leicht *eingeschüchtert*, vielleicht *verzagt*, fühlt *Druck* und *Beklemmung* und der *Atem* geht nicht mehr frei.

Raumverlust kann auch *von innen* zustandekommen:

- Durch ein starkes *Muss-Gefühl*, das aus einem Pflichtgefühl oder aus Erwartungen, Zielen, Vorstellungen

² Das Enge-Erleben gibt es auch im hysterischen Erleben. Während es hier um den Verlust von Lebensraum geht, ist es dort die Einschränkung des Selbstsein-Könnens, dass man einen nicht so sein lässt, wie man ist.

oder Ansprüchen an sich selbst stammt. Das macht unfrei, es entsteht ein *Druck* und *innere Bedrängnis*, man hat zu wenig Raum bei sich. Oder wenn man keinen adäquaten Platz in der Welt (Familie, Partnerschaft, Arbeit) bekommen hat, fühlt sich das Leben beengt an, man wird unsicher, eingeschüchtert.

- *Gegen die Wahrheit* leben nimmt auch inneren Raum. Wenn die Tochter z.B. nicht glauben kann, dass die Mutter, die sie so liebt, psychisch krank und übergriffig ist, und ständig darunter leidet, weil sie alles mit sich geschehen lässt, in der Hoffnung, doch etwas Liebe von ihr zu bekommen. Sie fühlt sich so bedrängt, dass sie schon Atembeschwerden, Engegefühle in der Brust und Herzklopfen bekommt, sogar körperlich fühlt, dass sie bei der Mutter keinen Raum hat, um sein zu können. Verheimlichende Lebensweisen, in denen man Mitmenschen oder Partner:innen gegenüber falsche Aussagen macht, gehen mit Verunsicherung einher, weil man jederzeit entdeckt werden könnte. Man kann nicht mehr frei durchatmen, hat eine ständige Spannung in sich, fühlt sich eingeengt.

Fallbeispiel: Ängstlichkeit aus Anspruchsdenken

Sabine, eine 22-jährige Studentin, ist in Selbsterfahrung. Sie verspürt einen *Druck* und eine *Unsicherheit* beim Gedanken an die Verteidigung ihrer Diplomarbeit. Doch kennt sie diese Gefühle schon das ganze Leben, und diese ließen sie immer wieder in den konkreten Situationen verzagt sein. Es sei nicht so, dass sie wirklich Angst habe: „Ich spüre den Boden und den Halt, aber die Ängstlichkeit hindert mich daran, von dem Boden und Halt wirklich Gebrauch zu machen. Wenn es darum geht, die Diplomarbeit zu verteidigen, in der ich mich wirklich gut auskenne, fühle ich mich ängstlich, weil ich es vielleicht nicht schaffe, das vorzubringen, was ich weiß. Und das geht dann gleich weiter in einer Kaskade: Ich könnte Schwierigkeiten im Beruf und Studium haben, oder später in der Arbeit. Aber ich habe keine Ahnung, was mich so ängstlich macht.“

Th: Hast Du eine Ahnung, was Dir passieren könnte?

S: Dass ich mich nicht so gut, wie ich das machen könnte, präsentiere [ihr Anspruch] ... Das ist mir schon passiert... ich habe mich dann geschämt, wurde rot, die Gedanken gingen durcheinander, ich gab keine Antwort mehr, obwohl ich sie kannte ... Und so geht es mir nicht nur bei dem Gedanken an die Diplomarbeit, sondern in allen Situationen in meinem Leben.

Es ist immer das Gleiche: Sabine *weiß*, dass sie die volle Kompetenz hat, aber kommt unter dem Druck der Erwartung in eine *innere Bedrängnis* und hat dann nicht mehr genügend Raum bei sich. Das trübt ihr Bewusstsein.

Th: Taucht diese Ängstlichkeit nur dann auf, wenn es um

Leistung geht?

S: Ich könnte das auf meine Mutter beziehen, aber ich bin mir da nicht sicher, dass es mit ihr zusammenhängt.

Th: Könnte es mit Dir zusammenhängen?

S: Vielleicht schon...

Aus der Psychotherapie:

Th: Es ist wichtig, dass Du Dir den Raum lässt, dass Du Dich sein lässt, dass Du Dir erlaubst, das zu tun und zu geben, was Du jetzt gerade zur Verfügung hast, auch wenn es weniger ist als gewünscht. Die Haltung soll sein: „Ich darf sein. Ich lass mich sein. Ich muss nicht leisten. Es darf sein, wie es kommt, ich kann eh nichts mehr machen. Ich kann mich *nicht zur Leistung zwingen*. Mein *größtes Können* ist: mich sein lassen können.“ Lassen ist das tiefste Können. Durch das *Lassen* erhalte ich den *Raum*, um sein zu können.

S: Ja, das stimmt, ich lasse mich nicht sein, sondern habe Erwartungen, die ich als meine Pläne für die Zukunft betrachte. Es sind ganz normale Erwartungen: das Studium abschließen, damit ich einmal meine Familie versorgen kann usw.

Th: Doch haben diese „normalen Erwartungen“ die Kraft eines *Zwanges*, das ist das Teuflische daran... es muss einfach sein, sonst geht Leben nicht!

S (*ringt*): Das sieht wirklich so aus... Aber ich kann mich nicht einfach „sein lassen“ ohne zu arbeiten. Das ginge auf Kosten meiner Eltern. Das kann ich mir nicht einmal vorstellen... Darum muss ich *heute* anfangen, meinen Beitrag zu leisten für mein Leben, sonst ist es nicht gut für mich... [*Druck ist spürbar*] ... Und ich studiere für ein Ziel, nicht einfach so aus Spaß und Freude, sondern um später einen guten Job zu bekommen und Geld zu verdienen. Mein *Interesse* am Studium selbst ist *nicht groß*... [*Zielfixierung, Selbstinstrumentalisierung, was sie zusätzlich beengt*].

Th: Die *Lösung* könnte sein: Ich mache es *so gut ich kann*, und wenn das dann nicht reicht, kann ich immer noch in einem Büro arbeiten. Ich muss ja nicht als Psychologin arbeiten, wenn ich das nicht erreiche. Ich kann auch eine andere Tätigkeit ausüben. Das heißt „mich freilassen“. Das ist „Gelassenheit“. Nämlich mich aus dem Zwang nehmen. Hier müssen wir noch weiterarbeiten...

S: Ich glaube, es haben sich die einzelnen Brocken dieses Themas schon ganz gut zusammengefügt. Ich kann das gut verstehen und nehmen.

Halt – Unsicherheit und Misstrauen

Das, was ist, verschafft uns nicht nur Schutz und eröffnet einen Raum, wo wir sein können, sondern es lädt uns

auch ein, uns auf es *einzulassen*. Das Sein hat die Stabilität, dass es uns *tragen* kann. Es hat Festigkeit in sich, ist eben „Sub-stanz“, die nicht plötzlich nachgibt, sondern in sich bestehen bleibt. Das Sein selbst ist „Grund“ für unser Dasein, Grund genug, dass wir in ihm sein können. Wenn jedoch dieses Gefühl des tragenden Bodens mit seinem Halt nicht da ist, sondern das Gefühl, dass der Boden schwankt, nachgibt oder Risse bekommt, dann entstehen:

- *Unsicherheit* als Gefühl bei schwankendem Boden: „Das wird nicht gehen; ich kann es nicht, bin überfordert, das geht schief...“. Oder: immer die Ängstlichkeit haben, „ich könnte den Zug verpassen, und darum bin ich immer eine halbe Stunde oder Stunde vorher am Bahnhof. Ich würde mich als *Versager* fühlen, wenn ich nicht alle Eventualitäten einkalkuliert hätte!“ – Hier ist neben der Unsicherheit (1. GM) auch der Selbstwert (3. GM) auf fragilem Boden, was die Unsicherheit noch verstärkt.

Oder: „Wenn ich den *Balkon* in meiner Wohnung sehe, beschleicht mich immer ein Gefühl der Unsicherheit, ich könnte von ihm *runterspringen*, wie es jemand anderer in dem Hause schon gemacht hat.“ Im Versuch, dieses Gefühl zu verstehen, merkt der junge Mann, dass sein Leben, so wie er es führt, „keinen festen Boden“ hat und er immer mehr Unzufriedenheit hat, die er nicht sieht und sich auch nicht eingestehen will.

- *Misstrauen:* als Gefühl der Unverlässlichkeit der tragenden Strukturen in der Welt, bei anderen oder auch bei sich selbst: „Ich kann mich nicht sicher auf meine Gefühle verlassen, sie sind so sprunghaft... Ich überschätze mich ja immer...“ Und bei anderen: „Ich bin so enttäuscht von den Menschen, keiner übernimmt wirklich Verantwortung, allen geht es nur um ihren Vorteil und sie wollen einen übers Ohr hauen...“
- *Schauer:* eine plötzliche Empfindung eines Grauens, einer Angst vor der Unheimlichkeit einer Größe, die uns erschüttert, wie dies z.B. auch bei einer Ehrfurcht der Fall sein kann. „Mich schaudert es jedesmal, wenn ich zu meinen Eltern auf Besuch fahre, wie die ihre Beziehung leben und wie ich darin groß geworden bin. Schauerhaft. Ich habe keine Angst, sie zu besuchen, aber ich weiß nie, wie der Besuch endet, ob wir wieder einen Eklat haben oder sie sich in die Haare geraten...“
- *Erschrecken/Schreckhaftigkeit:* ein plötzliches Zusammenfahren durch einen Gedanken oder ein plötzliches Ereignis, das erschüttert und/oder nicht eingeordnet werden kann. Manche Menschen sind z.B. in der Dunkelheit sehr schreckhaft, was mit tieferen Themen zu tun haben kann. Eine Frau bringt es gleich in Zusammenhang mit ihrem Gefühl, nichts wert zu sein, eine andere mit dem Gefühl, zu schwach zu sein

um zu verkraften, was da passieren könnte.

Die typische Frage, die sofort ein Erschrecken im Alltag auslösen kann, ist: „Was ist wenn...“ Viele Menschen fahren sofort zusammen, wenn sie sich mit dieser Frage konfrontieren. Es entsteht ein Gefühl von Unsicherheit, weil man es ja nicht wissen kann, ein Gefühl von Unberechenbarkeit, Schrecken, Verunsicherung, Schutzlosigkeit, das manchmal schnell aufblitzen kann und in ein Gefühl von Abgründigkeit und Bedrohtheit übergeht. Dann ist bereits der Angstlevel erreicht.

- *Entsetzen:* dabei handelt es sich i.A. bereits um eine Form von Angst. Es ist ein fassungsloses Unverständnis vor etwas Fremdem, dessen Eintreten oder Vorhandensein als unmöglich angesehen wurde und das daher plötzlich die Abgründigkeit der Existenz aufreißt. Das Sein verliert seine Berechenbarkeit, man kann das, was passiert, nicht einordnen. „Mein Gott, was passiert denn da?“ Eine panische Angst tritt auf, oder eine Traumatisierung geschieht.

Nun kann es auch im *kleineren Stil* Entsetzen geben. Z.B. war es für die 6-jährige Tochter immer entsetzlich, wenn die Mutter in Tränen ausbrach, wenn sie etwas tat, was der Mutter nicht gefiel. Noch heute ist es für sie entsetzlich, wenn jemand ihretwegen ein unzufriedenes Gesicht macht, was sie durch ihr Verhalten tunlichst vermeidet. Auch hier beeinflusst eine themenbezogene Ängstlichkeit das Verhalten in Beziehungen über Jahrzehnte, weil sich dieses Erleben so eingepägt hat.

- *Innerer Haltverlust* (z.B. sich nicht auf sich verlassen können, von Gefühlen überschwemmt werden, unsicher in den Fähigkeiten sein) führt zur Untergrabung des *Selbstvertrauens*:
 - Es kann ein Gefühl von Lebensunfähigkeit entstehen (1. GM)
 - oder sich zu schwach zu fühlen für den Lebenskampf (2. GM)
 - oder den Erwartungen nicht zu genügen, sich zu schämen (3. GM) und ständig Skrupel zu haben bei allen Entscheidungen
 - oder unsicher zu sein, ob das Leben für etwas gut ist und es sich wirklich lohnt, oder ob man am Leben vorbeilebt (4. GM).

Der Haltverlust kann aber auch im Äußeren liegen, was zu einer Störung des *Weltvertrauens* führt. Die fehlende Verlässlichkeit und Berechenbarkeit kann ständige Unsicherheit hervorrufen, weil alles Mögliche passieren kann: Stau, Streik, Unfall, Panne, Versehen, Pandemie,

Misstrauen ist wohl die häufigste Form, wie sich eine Ängstlichkeit durch die Erfahrung von fehlender Verläss-

lichkeit ausbildet. Man kann in der Unsicherheit eines ständigen *Verdachts* leben. Es kann auch *Argwohn* gegenüber anderen Menschen entstehen, die einem aus Fahrlässigkeit oder Vergesslichkeit übel mitspielen könnten. Wenn die Verzagtheit und der Argwohn in die Angst übergehen, dann wird die Welt *unheimlich*.

Fallbeispiel: Unsicherheit als Symptom eines nicht integrierten Verlustes

Peter hatte sich bereits zu diversen Themen beraten lassen. Jetzt hat er seiner Freundin einen Heiratsantrag gemacht hat, und es freut ihn, dass sie ihn angenommen hat. Da beschleicht ihn jedoch sogleich wieder ein altes Gefühl, eine Sorge, vielleicht eine Angst, wie es immer der Fall ist, wenn er etwas entscheidet. Kann er sie gut genug versorgen und kann er sie für immer lieben, wie er es gerne möchte? – Er kennt sich. Er war von jeher ängstlich. Er sieht in dieser Heirat aber *kein konkretes Risiko*. Er verspürt *einfach immer etwas Unsicherheit*, egal was er tut.

P: Einerseits bin ich mir sicher, dass alles gut gehen wird, aber andererseits entsteht ein entgegengesetztes Gefühl, nicht nur jetzt bei der Heirat, sondern so geht es mir eigentlich generell bei Entscheidungen.

Th: Das scheint ein Persönlichkeitszug zu sein, der Sie nicht ruhig und gelassen sein lässt. Und wenn Sie sich dann mit der konkreten Situation, so wie jetzt der geplanten Heirat, konfrontieren, dann finden Sie ganz klar: Da ist kein Risiko enthalten. Es ist also keine realistische Angst.

Wenn ich richtig verstehe, was Sie schilderten, so sagen Sie sich: Ich liebe diese Frau, ohne Zweifel. Und ich kann arbeiten, kann den Unterhalt verdienen. Ich habe auch den Mut zu heiraten, und ich habe Vertrauen. Aber immer wieder kommt so eine gewisse Unsicherheit in mir auf, dass es vielleicht nicht so gut gehen könnte. Doch eigentlich habe ich keinen konkreten Anlass dazu, es ist einfach so ein ganz tiefes Gefühl von Unsicherheit, so als ob das *Grundvertrauen* fehlte. – Haben Sie das immer so gehabt, oder hat das mit einem speziellen Alter begonnen?

P: Ich hab das seit meiner Kindheit.

Th: Könnte die Biografie eine Rolle spielen?

P: Nun, ich habe mit *sieben Jahren die Mutter verloren*. Ich bin von Vater und Großmutter großgezogen worden. (...)

P: Ich habe mich immer sehr *bemüht, diesem Faktum keine große Bedeutung beizumessen*. Wenn man mich darauf angesprochen hat, habe ich immer versucht mich zu überzeugen, das sei normal.

Bei genauer Überlegung findet er selbst, dass diese Vorstellung nicht ganz normal sei. Die Unsicherheit könnte doch ein Hinweis sein, dass er sein Leben auf einem falschen Konzept aufgebaut hat und daher ständig das Ge-

fühl hat, dass etwas nicht ganz stimmt, so dass sein Leben auf einem brüchigen Boden aufruft, weil die Trauer über den Verlust ausständig ist.

Th: Glauben Sie wirklich, dass es so ist?

P: Ich weiß nicht; eher nicht. ... aber jetzt sind so viele Jahre vergangen, und ich fühle keine Trauer, vielleicht habe ich mich wirklich davon überzeugt. Ich nehme das als normal wahr, als nichts Schlechtes.

Th: Ist es nicht schlimm, wenn ein Kind mit sieben Jahren seine Mutter verliert? Ist das normal?

P: Nein, normal ist das nicht.

Th: Wenn das so ist, dann bedeutet das, dass Sie sich ein *falsches Konzept* aufgebaut haben. Denn eigentlich finden Sie selbst, dass das nicht normal ist, haben sich aber die ganzen Jahrzehnte gesagt, es sei normal. Und die leichte Unsicherheit jetzt angesichts der Hochzeit könnte Sie darauf hinweisen, dass da *etwas nicht ganz stimmt*. Diese Unsicherheit könnte Ihnen z.B. sagen: „Peter, es kann immer etwas Schlimmes passieren. Aber Du kannst auf so etwas noch nicht gelassen reagieren, weil dieser Verlust noch nicht wirklich verarbeitet ist, weil Du da noch kein Gefühl dazu hast.“

Natürlich ist unsere Existenz unsicher und es gibt keine Garantie. Wir können nur sagen: Ich versuche mein Bestes und der Rest ist Schicksal. Und ich verspreche meiner Frau, dass ich alles tun werde, um sie und die Liebe zu erhalten. Ich verspreche, dass ich es mir nicht leicht mache. Es gibt keine Garantie, ob die Liebe ein Leben lang hält, aber *es gibt die Garantie*, dass ich mich darum bemühen werde, mit allen Kräften.

P: Ja, genauso denke ich auch, das entspricht mir. Und ich möchte ergänzen: Das bezieht sich auf alle Lebensbereiche, nicht nur auf die Beziehung!

Th: Das ist gut, dass Sie das so sehen können. Um die Beziehung selbst haben Sie keine Angst. Auch das ist wichtig zu sehen. Denn was Sie haben, ist ein *allgemeines Gefühl*, ein *Grundgefühl*, das mit Ihnen und Ihrem Leben zu tun hat. Eine Verunsicherung, weil Ihr innerer Boden auf einem brüchigen Konstrukt aufbaut. Darum ist das Grundvertrauen geschwächt, was die Frage mit sich bringt: Kann ich in dieser Welt bestehen?

Die Unmöglichkeit, Sicherheit zu bekommen – wenn alle drei Voraussetzungen defizitär sind

Man kann nicht nur sektoriell verunsichert sein, sondern auch darunter leiden, keine *absolute Sicherheit* zu bekommen. Dann leidet man unter dem Fehlen einer 100-prozentig verlässlichen Orientierung, nach der man leben kann. Das Schlimmste wäre, sagt ein junger Mann, aus Überzeugung oder im Glauben, das Richtige zu tun,

jahrelang etwas Falsches getan oder unbewusst gar Schaden angerichtet zu haben. Dieser Möglichkeit der Existenz ist er *schutzlos* ausgeliefert. Dazu kommen ein *schwaches Grundvertrauen* und der *Anspruch*, das Leben korrekt und bestens führen zu wollen. Das schränkt den Bewegungs-Freiraum ein. Diese Belastung stellt ihm den *Sinn* der ganzen Existenz infrage und beeinträchtigt die Freude am Leben.

Hier wird das „Seinsleiden“, die *Onto-Pathologie*, besonders deutlich.

Wenn das Leiden groß wird und eine neurotische Komponente dazu kommt, kann der bis dahin eher apathische Charakter des Erlebens verloren gehen und die zwängliche Komponente stärker hervortreten lassen, sodass die Entwicklung einer Zwangsstörung möglich ist.

Die Schwelle zur Angst

Ganz allgemein werden die hier beschriebenen Störungen, Wahrnehmungen und Empfindungen erst dann zur Angst, wenn die *Abgründigkeit* auftaucht (vgl. Wierzyk 2020) oder ein *Vernichtungspotential* fühlbar bzw. spürbar wird. Schon ein Gefühl, nichts wert zu sein, kann von einem Vernichtungsgefühl begleitet sein, wenn man nicht mehr glauben kann, dass man im sozialen Kontext überlebt. Denn Angst ist immer die *Wahrnehmung* einer Bedrohung von Lebenswertem, sodass ein Gefühl des Nicht-Sein-Könnens auftritt und zumeist auch das Bewusstsein besetzt. Man steht vor einem Abgrund der Vernichtung.

Wenn nur eine der drei Voraussetzungen für das Sein-Können gestört ist, entsteht zumeist nur ein *instabiles* Gefühl. Das strengt an, macht Stress, beeinflusst Handlungen, aber überschreitet oft nicht die Schwelle zur richtigen Angst. Erreicht die Instabilität hingegen eine gewisse Stärke, kann sie auch alleine eine Angst hervorrufen. Natürlich ist diese Wahrscheinlichkeit größer, wenn alle drei Voraussetzungen der 1. GM beeinträchtigt sind.

In der EA unterscheiden wir generell (Längle 2011b) zwischen Angst-Störungen und Angst-Krankheit.

a) Eine *Angst-Störung* ist eine leichtere Form des Leidens an der Angst: Es ist eine situationsgebundene, aber anhaltende Angst, die doch so stark ist, dass sie den Existenz-Vollzug behindert, das Wollen beeinträchtigt, ein Lähmungsgefühl und eine Passivierung in Form von „Nicht-Können“ hervorrufen kann.

Diese Angst kann einmalig auftreten, um dann wieder zu verschwinden, wenn die Situation vorüber ist. Das kann z.B. vor einer Prüfung der Fall sein, weil man sich an diesem Tag schwach fühlt, plötzlich unsicher ist oder schlecht geschlafen hat. Es wäre falsch, von

einer Phobie zu sprechen, weil keine Fixierung vorliegt. Solche Angst-Störungen können nicht nur einmalig, sondern auch häufiger auftreten.

Ihr Kriterium ist die subjektive, im Prinzip phänomenologische Wahrnehmung einer Instabilität in zumindest einer der drei Voraussetzungen des Sein-Könnens.

b) Bei einer *Angst-Krankheit* handelt es sich um eine *Verfestigung* der Störung, so dass die Angst nicht abklingt, sondern bestehen bleibt, auch wenn die Situation vorüber ist. Sie kann darum auch in anderen Situationen auftreten oder sogar zunehmen. Es kommt zur Wiederholung der Behinderung des Existenzvollzugs, die schließlich regelhaft wird und von *fixierten Copingreaktionen* bestimmt wird. Es dominiert eine *Verhaltensautomatie* (z.B. Flucht, Panik) durch Einsatz von (zumeist immer der gleichen) Copingreaktionen.

Das Kriterium von Störung/Krankheit ist in der EA nicht die *statistische* Norm, nicht das *subjektive Befinden* (z.B. dass das Gefühl *unangenehm* ist), auch nicht, dass ein *Leiden* damit verbunden ist (denn auch realistische Angst ist Leiden, und trotzdem keine Pathologie). Das Kriterium ist der Verlust der Handlungsfreiheit.

Überhaupt ist *Leiden* aus einer existentiellen Sicht nicht „so schlecht“, daß es ein Kriterium *für gesund und krank* sein könnte. Leiden gehört zum Leben. Es ist wichtig, dass man unter gesunder Angst leidet, um sie ernst zu nehmen. Etwas durchzuleiden, das weh tut, eine Verletzung, einen Verlust, eine Krankheit, ist auch Existenz. Das Leiden ist eine Wahrnehmung, dass man sich da einfinden soll, wo es weh tut, um die Ursache zu beseitigen, wenn es geht, und jedenfalls sich beizustehen. Schlecht ist es, wenn mein Leben nicht existentiell gelebt wird. Das kann mit und ohne Leiden der Fall sein. Leiden kann auch durch Medikamente, Drogen oder psychische Abspaltung nicht spürbar sein. Es kann also auch ohne Leiden Pathologie vorliegen. – Leiden und Pathologie haben nur einen kursorischen Zusammenhang.

Entwicklungen und Ursachen der Ängstlichkeit – ein Überblick

Die Ursachen, die zu diesen ängstlichen Störungen führen, sind vielfältig, lassen sich aber, wie wir gesehen haben, den drei Voraussetzungen für das Sein-Können zuordnen. Lassen wir noch einmal die Patient:innen zu Wort kommen.

Fehlender Schutz

Das Gefühl, dem eigenen Inneren ausgeliefert zu sein, z.B. von Katastrophendenken überrannt zu werden, oder von außen durch Traumatisierungen und Strafen in der Kindheit: „Ich habe es *eingeleut* bekommen: nur ja keinen Fehler machen, das ist das Schlimmste! Die Mutter hat mich immer streng bestraft, wenn ich einen Fehler gemacht habe, die Oma war gleich wie sie und hat mich entwertet, und beide haben jeden entwertet, der irgendwo einen Fehler gemacht hat. Und wenn jemandem ein Unglück passiert ist, sagten sie immer nur: ‚Selber schuld, das ist die gerechte Strafe‘.“

Verlust von Raum

Der Raum zum Sein kann innerlich durch Erwartungen und Ansprüche an sich selbst, durch Pflichtgefühle oder nicht in der Wahrheit zu leben verloren gehen. Sogar die Liebe zu den Kindern kann einem den eigenen Raum zum Leben und die Freiheit einengen. „Seit ich Kinder habe, ist die Vorstellung Sterben zu Müssen schwer auszuhalten. – Die Kinder haben mir den Tod versaut!“ – Sie wollte so unbedingt Kinder, dass sie auch eine Leihmutter akzeptiert hätte, und sie sind nun ihr Leben. Sterben zu müssen „geht nun nicht mehr“, was mit einer ständigen Ängstlichkeit einhergeht.

Der Raum kann von außen beengt werden durch Druck, Drängen, In-die-Ecke-gedrängt-Werden, Rechtlosigkeit. Überängstliches Verhalten der Eltern kann sich übertragen und einprägen.

„Die Eltern haben mich traumatisiert, vor allem der Vater war immer zu *ängstlich* bei allem... Ich bin mir nicht sicher, ob ich vertrauen kann, auch nicht wirklich mir selbst, weil ich immer wieder den Kontakt zu mir verliere, wenn ich mich ohnmächtig fühle. Ich habe ein *Gefühl von Machtlosigkeit* in mir und weiß nicht woher.“

Ungenügender Halt

Innerer Haltverlust tritt ein, wenn die Verlässlichkeit der Fähigkeiten, der Gefühle, des Körpers nicht konstant erlebt wurden. Ein fragiler Körper, aber auch ein starker innerer Kritiker, ein unrealistisches Willenskonzept (z.B. man könne alles machen), falsche Kognitionen und Selbst-Einschätzungen („den anderen nur auf die Nerven zugehen“) destabilisieren ebenso den Halt. Auch eine genetische Basis ist nicht auszuschließen, wenn Mutter und Großmutter genauso wie sie spontan immer gleich Katastrophen-Gedanken haben: „Da ist sicher etwas passiert, wenn der Vater noch nicht da ist, der hatte sicher einen

Unfall...“ (Für eine genetische Basis sprechen gewisse frühkindliche Erregungsmuster, cf. Kagan 1997, dagegen sprechen Zwillingstudien, cf. Warwitz 2010).

Fehlende Verlässlichkeit, Unglücke, destruktive Familien usw. machen misstrauisch, argwöhnisch, verdächtigend.

Fazit für die Praxis

Diese Ausführungen können für mehrere Zwecke Bedeutung haben.

1. *Diagnostik*: Die Sensibilisierung für das Thema Ängstlichkeit erlaubt es besser, auch hinter angsterfernen Themen (z.B. Misstrauen, Argwohn) die Ängstlichkeit mit ihrer spezifischen Thematik ausfindig zu machen und gezielter zu behandeln, d.h. leere Behandlungsschleifen zu vermeiden. Man kann hierdurch etwa die fehlenden Voraussetzungen der 1. GM hinter Selbstwert-Themen, beengter Lebensführung, falschen Lebenskonzepten, unverarbeiteten und schmerzlichen Vorerfahrungen orten.
2. *Existentielles Leiden*: Es handelt sich bei Ängstlichkeit und Verzagttheit um eine Wahrnehmung der Realität in ihrer *Möglichkeitsform*. Diese Unsicherheiten sind als solche zu würdigen und zu verstehen, nicht einfach als Schwäche abzutun, denn sie wollen auf ein *Thema* hinweisen, das noch nicht integriert ist.
3. Der *Grundzug der Behandlung* besteht im *Annehmen* der Realität, die in der Ängstlichkeit wahrgenommen wird, und auf die es sich einzustellen gilt. Damit wird ein direkter Bezug zum *Seinsgrund* hergestellt, in dem wir erlebnismäßig letztlich geborgen sind. Erst, wenn eine Verbindung zu dieser spirituellen Tiefe hergestellt ist, kann die Ängstlichkeit in Gelassenheit übergehen.
4. *Das Spezifische der Behandlung im Unterschied zur Angsttherapie*: Die Angsttherapie besteht in der Behandlung der angstabwehrenden Haltung durch Konfrontation bzw. im Vermitteln von Halt bei Grundangststörungen. Die Behandlung der Ängstlichkeit und Verzagttheit ist hingegen primär auf das *Verstehen* ausgerichtet, mit dem der phänomenale Gehalt, also die „*Botschaft*“ der unsicheren und ängstlichen Gefühle, gehoben werden soll, um dann an den *Voraussetzungen des Sein-Könnens* gezielt zu arbeiten. Ziel ist die Erreichung des Gefühls für den Seins-Grund, für dieses letztliche Aufgehobensein im Sein und seiner Ordnung „in jedem Falle“.

Literatur

- Bandelow B, Palm P (2004) Das Angstbuch. Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. Reinbek: rororo
- Bauman Z (2006) Liquid fear. Cambridge: Polity Press
- Beck AT, Emery G, Greenberg RL (1985) Anxiety disorders and phobias A cognitive perspective. New York: Basic Books
- Beck U (2016) Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Berlin: Suhrkamp
- Butollo W, Risner R, Wentzel A (1999) Integrative Psychotherapie bei Angststörungen. Bern: Huber
- Condrau G (1996) Zur Phänomenologie der Angst. In: Lang H, Faller H (Hrsg) Das Phänomen Angst. Pathologie, Genese und Therapie. Frankfurt: Suhrkamp, 32–42
- Existenzanalyse 2003, 20, 2 mit Beiträgen von Längle A, Bauer E, Nindl A, Wicki-Distelkamp C, Richter H-E, Probst C, Butollo W, Längle S, Wiesinger H-Person, Hohengartner H, Bonnacker-Prinz G
- Heidegger M (1993) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 17. Aufl.
- Jöbstl B (2005) Mein Leben besteht nur noch aus Angst. In: Existenzanalyse 22, 2, 47–52
- Kagan J (1997) Galen's Prophecy: Temperament in Human Nature. Boulder, Co: Westview Press
- Kaspar S, Müller H-J (Hrsg) (1995) Angst- und Panikerkrankungen. Jena: G. Fischer
- Krohne HW (1996) Angst und Angstbewältigung. Stuttgart: Kohlhammer
- Lang H, Faller H (1996) (Hrsg) Das Phänomen Angst. Pathologie, Genese und Therapie. Frankfurt: Suhrkamp
- Längle A (1989) Vertrauen – Mut oder Selbstaufgabe? Warum Begegnung schrecken kann. In: Rothbacher H, Wurst F (Hg) (1989) Wir und das Fremde. Faszination und Bedrohung. Selbstverlag der Intern. Päd. Werktagung Salzburg, 79–95
- Längle A (1996) Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst. In: Existenzanalyse 13, 2, 4–12
- Längle A (1997) Die Angst als existentielles Phänomen. Ein existenzanalytischer Zugang zu Verständnis und Therapie von Ängsten. In: Psychotherapie, Psychosomatik und Psychologie 47, 227–233
- Längle A (2011a) Geist und Existenz. Spiritualität der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 28, 2, 18–31
- Längle A (2011b) Gesunde versus krankhafte Angst. Handout für die Ausbildung. Wien: GLE-Verlag
- Längle A (2016) Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas
- Längle S (2005) Angst – die Königsstraße zur Existenz Was steckt hinter Grundangst und Erwartungsangst? In: Längle S, Sulz M das eigene leben. Ein Lesebuch zur Existenzanalyse, 89–99
- Morschitzky H (2009) Angststörungen. Diagnostik, Konzepte, Therapie, Selbsthilfe. Wien: Springer, 4. Aufl.
- Scheilhas B (1993) Die Entwicklung der Ängstlichkeit in Kindheit und Jugend: Befunde einer Längsschnittstudie über die Bedeutung der Ängstlichkeit für die Entwicklung der Kognition und des Schulerfolgs. Berlin: Ed. Sigma
- Scheyer D (2020) Worauf kann ich mich verlassen? Über die Stärkung des Grundvertrauens von Kindern und Jugendlichen im pädagogischen Kontext. In: R&E-SOURCE <http://journal.ph-noe.ac.at> Open Online Journal for Research and Education, Sonderausgabe Nr. 20
- Schumacher A (2005) Störungsbilder der Ängstlichkeit. Versuch einer Zusammenschau. Abschlußarbeit. GLE-International
- Warwitz SA (2010) Angst vermeiden – Angst suchen – Angst lernen. In: Sache-Wort-Zahl 112 (2010)10–15
- Warwitz SA (2016) Formen des Angstverhaltens. In: Ders.: Sinnsuche im Wagnis. Leben in wachsenden Ringen. Hohengehren: Schneider-Verlag, 34–39 (2. erw. Aufl.)
- Wietrzyk J (2020) Über Abgründen. Existenzanalytischer Zugang zu Höhenangst und anderen Ängsten im Kletter- und Bergsport. Abschlußarbeit. Wien: GLE

Anschrift des Verfassers:

PD DDR. ALFRIED LÄNGLE

Ed. Sueß-Gasse 10

A–1150 Wien

alfried.laengle@existenzanalyse.org

ERWARTUNGSÄNGSTE UND IHRE BEDEUTUNG FÜR DEN EXISTENZVOLLZUG

ERIKA LUGINBÜHL-SCHWAB

Gemäss existenzanalytischem Verständnis sind wir Menschen bestrebt, zur Existenz zu kommen. Darunter verstehen wir ein Leben, das innerhalb der vorgegebenen Bedingungen authentisch und sinnvoll gestaltet wird, eingebunden in das Bewusstsein der Verantwortung sowohl für uns selber als auch für die Mitwelt. Bei Defiziten in den vier Grundbedingungen existenziellen Lebens können Ängste, im Speziellen auch Erwartungsängste, aufkommen, welche existenzielles Leben erschweren oder verhindern. Da Erwartungsängste aber auch Hinweise auf Defizite in den Grundbedingungen geben, geht es in der Existenzanalyse nicht ausschliesslich darum, die Angstsymptomatik zu reduzieren, sondern es geht auch darum, die Entstehung und die Bedeutung der Ängste in einem existenziellen Kontext zu verstehen, woraus sich gezielte psychotherapeutische Vorgehensweisen ableiten lassen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Grundangst, Erwartungsangst, Existenzvollzug, Coping-Reaktionen

ANTICIPATORY ANXIETY AND ITS MEANING FOR THE REALIZATION OF EXISTENCE

According to existential-analytical understanding, human beings strive to come to existence. By this we understand a life that is shaped authentically and meaningfully within the given conditions, with a consciousness of responsibility both for ourselves and for our environment. In case of deficits in the four fundamental conditions of existential life, anxiety, in particular also anticipatory anxiety, can arise, which makes existential life more difficult or renders it impossible. However, as anticipatory anxiety also reveals deficits in the fundamental conditions, Existential Analysis is not solely concerned with reducing anxiety symptoms, but also with understanding the origin and meaning of anxiety in an existential context, from which specific psychotherapeutic methods can be derived.

KEYWORDS: basic anxiety, anticipatory anxiety, realization of existence, coping reactions

Gemäss existenzanalytischem Verständnis sind wir Menschen bestrebt, zur Existenz zu kommen. Defizite in den vier Grundbedingungen können nicht nur existenzielles Leben behindern, sie können auch zu Verunsicherungen und Ängsten führen. Die dadurch ausgelösten Coping-Reaktionen erschweren einerseits den Existenzvollzug, andererseits helfen sie in Therapie und Beratung die Ängste in ihrem existenziellen Kontext zu verstehen, was wertvolle Hinweise gibt für deren gezielte Behandlung.

Die vier Grundbedingungen des Existenzvollzugs

Um Existenz vollziehen zu können, müssen vier Grundbedingungen (GB) oder Grundmotivationen (GM) hinlänglich erfüllt sein (Längle 1999). Anhand des etwas umgestalteten Tischmodells von Alfred Längle (1997) lässt sich veranschaulichen, wie Existenz auf vier Pfeilern aufruhrt:

1. Grundbedingung: Dasein-können («Ja zur Welt»)

Um sein zu können in dieser Welt brauchen wir die Erfahrung des Angenommenseins durch sie. Dadurch vermittelt sie uns Schutz und Halt und eröffnet uns den Raum für Entwicklung. Wir fassen Vertrauen in die äusseren Bedingungen und in unser Vermögen, den Herausforde-

rungen und Unsicherheiten des Lebens begegnen zu können. Ist dieses Vertrauen in der Tiefe verankert bezeichnet es das Grundvertrauen in den Seinsgrund, welcher uns auffängt, wenn der Halt im Aussen zerbricht.

2. Grundbedingung: Leben-Mögen («Ja zum Leben»)

Das Leben-Mögen, die Vitalität, wird genährt durch den Austausch mit der Welt. Durch die Zuwendung zu den Gegebenheiten und die Bereitschaft, Nähe aufzunehmen und uns in der Tiefe berühren zu lassen, erleben wir die Fülle des Lebens mit all dem Schönen und Guten und auch dem Leidvollen und Traurigen. Wir erfahren, was uns dieses Leben im Grunde wert ist, ob es uns trägt, auch wenn es im Moment sehr belastend ist und weh tut. Diese Verankerung des Leben-Mögens in der Tiefe wird als Grundwert bezeichnet.

3. Grundbedingung: Sosein-Dürfen («Ja zum Personsein»)

Wenn wir nun schon mal da sind in dieser Welt und wir dieses unser Leben als lebenswert empfinden, dann möchten wir, dass es dabei auch um uns persönlich geht. Wir sollen in unserem So-Sein gesehen und respektiert werden, so dass wir selber zu uns ja sagen können, uns selber als wertvoll und lebensberechtigt erleben, damit wir unser So-Sein im tief empfundenen Selbstwert verankert wissen.

4. Grundbedingung: Sinnvolles-Wollen («Ja zum Sinn»)

Wenn die ersten drei Grundbedingungen im Grossen und Ganzen erfüllt sind, so sind wir bereit, in die Welt und die Zukunft zu schauen und beschäftigt mit der Frage: Wohin soll es gehen mit uns und unserem Leben? Wo sollen wir uns einbringen, um im Rahmen unseres Kontextes etwas Sinnvolles beizutragen?

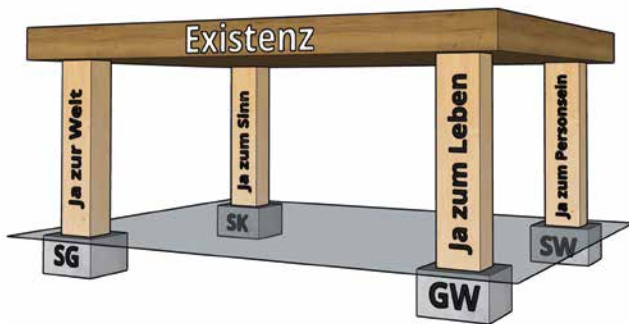


Abb. 1: Existenzstisch (SG = Seinsgrund, GW = Grundwert, SW = Selbstwert, SK = sinnvoller Kontext)

Entstehung von Defiziten in den vier Grundbedingungen

So verankert in uns und in der Welt sind wir, mindestens in ruhigen Zeiten, gut gewappnet, den Unsicherheiten entgegenzutreten, was uns bis zu einem gewissen Grad vor Angststörungen schützt. Die Grundbedingungen können nun aber defizitär werden und an Festigkeit einbüßen.

Entstehung von Defiziten in den Grundbedingungen

- a) Traumatische Erfahrungen
- b) Fehlende personale Auseinandersetzung mit den Grundbedingungen

a) Traumatische Erfahrungen

So können belastende, traumatisierende Erfahrungen die Grundbedingungen in den vier Bereichen einbrechen lassen.

b) Fehlende personale Auseinandersetzung mit den Grundbedingungen

Die Grundbedingungen können aber auch an Stabilität einbüßen, weil wir unbedacht in unserem Leben unterwegs sind und ihnen zu wenig Sorge tragen. Möglicher-

weise ergab sich bisher keine Notwendigkeit, sich den existenziellen Lebensfragen

- kann ich da sein
- mag ich leben
- darf ich so sein
- wohin soll es gehen in meinem Leben zu stellen.

Aufgrund der ausgebliebenen Auseinandersetzung fehlt die Entschiedenheit, welche sich als «Ja zur Welt», als «Ja zum Leben», als «Ja zum Personsein» und als «Ja zum Sinn» manifestieren würde. Durch die mangelnde Entschiedenheit steht unsere Existenz auf dünnen Beinen.

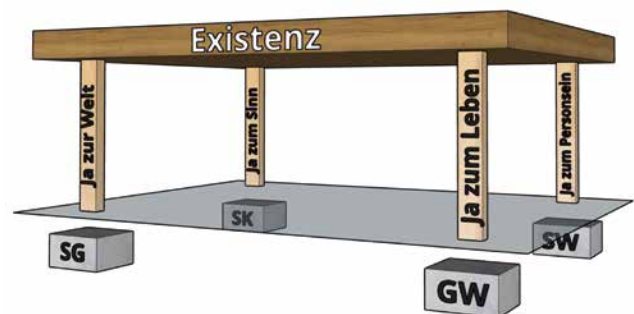


Abb. 2: Existenzstisch wackelnd

Bildlich dargestellt präsentiert sich der Existenzstisch nun so:

Eines oder mehrere der vier Standbeine sind schmal, und die Verankerungen in der Tiefe sind gelockert. Welche Auswirkungen hat dies nun auf die Gestaltung der Existenz, wo sie nun auf so schwachen Beinen steht?

Coping-Reaktionen als Angstabwehr und als Hinweis auf Defizite in den vier Grundbedingungen

Wenn nun Herausforderungen und Unsicherheiten in unserem Leben auftauchen, so setzt unsere Psyche reflexartig automatisch ablaufende Schutz- und situative Bewältigungsreaktionen, die sogenannten Coping-Reaktionen, ein. Sie haben zum Ziel, das Überleben zu sichern und damit die Voraussetzungen des Existenzvollzugs zu bewahren. Sie gehen den Unsicherheiten aber nicht auf den Grund. Die personale Auseinandersetzung mit dem Angstmachenden bleibt aus. Diese wäre aber notwendig, um Defizite in den Grundbedingungen auszugleichen.

In der Folge bleiben unsere personalen Kräfte sowie die Grundbedingungen geschwächt. Auftauchenden Problemen haben wir wenig entgegenzusetzen. Ängstlich ange-

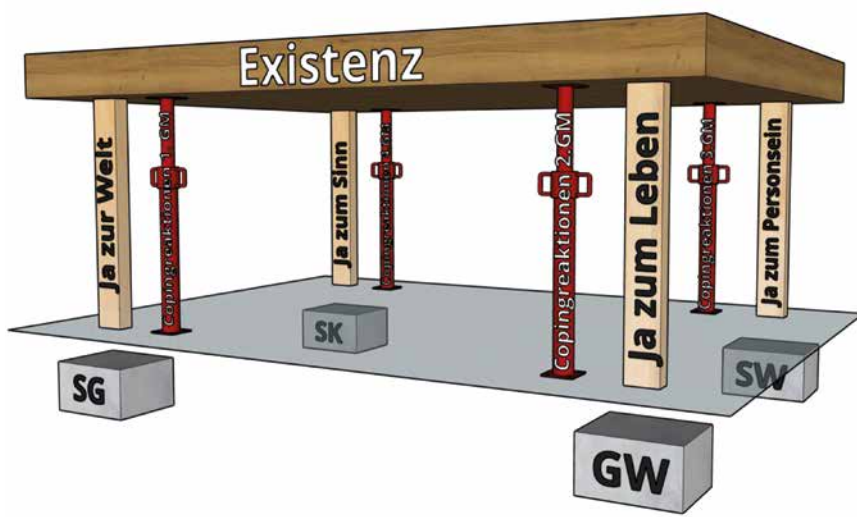


Abb. 3: Existenz Tisch mit Coping-Reaktionen

spannt setzen wir deshalb noch verstärkt Coping-Reaktionen ein, um die Angst weiter abzuwehren.

Nebst ihrer Funktion der Angstabwehr, sind die Coping-Reaktionen wichtig für das existenzielle Verständnis der Angststörungen. Da ihr Einsatz entsprechend den Störbereichen in den vier Grundbedingungen erfolgt, lassen die eingesetzten Coping-Reaktionen Rückschlüsse auf die betroffene Grundbedingung zu. So ist bei Menschen, die bei Auseinandersetzungen sofort auf Distanz gehen oder regelmässig und ungefiltert mit Zorn und Ärger reagieren, zu vermuten, dass ein Defizit in der 3. Grundbedingung vorliegt.

Im Weiteren geben die eingesetzten Coping-Reaktionen auch Hinweise auf das Ausmass der erlebten Bedrohung.

Je mehr Kraft und Energie in der Coping-Reaktion stecken, umso grösser ist die Not. So lassen sich die Coping-Reaktionen in vier Intensitätsgrade einteilen:

1. Grundbewegung (Vermeidungsversuch)
2. Paradoxe Bewegung (Bewältigungsversuch)
3. Abwehrdynamik (Aggressionstyp)
4. Überwältigungserleben (Totstellreflex)

Die Tabelle 1 zeigt eine Übersicht über die Coping-Reaktionen. In den Spalten sind die vier Themen der Existenz aufgeführt, in den Zeilen die vier Schweregrade der Störform.

Mit folgendem Beispiel zur 1. GM soll der Aufbau der Tabelle 1 illustriert werden: Wir können den Gedanken an

Übersicht Coping-Reaktionen

		Schweregrad der Störform →			
		Grundbewegung (Vermeidungsversuch)	paradoxe Bewegung (Bewältigungsversuch/ Aktivismus)	Abwehrdynamik im Nicht-Entkommen (Aggressionstyp)	Überwältigungserleben (Totstellreflex)
Themen der Existenz	1. GM: ängstlich	Fliehen, Vermeiden	Ankämpfen Verdrängen	destruktiv: Hass	Lähmung
	2. GM: depressiv	Rückzug	Leisten Entwerten	beziehungssuchend: Wut	Erschöpfung Resignation
	3. GM: hysterisch	auf Distanz gehen	Aktivismus Überspielen	abgrenzend: Zorn, Ärger, Spalten	Dissoziation
	4. GM: dependent	provisorische Lebenshaltung	Aktivismus Widerstand	kämpferisch	Totstellreflex

Tabelle 1: Übersicht Coping-Reaktionen (Längle 1998)

Verunsicherndes (Grundbewegung) vermeiden, indem wir uns davon ablenken, mit Aktivismus können wir dagegen ankämpfen (Paradoxe Bewegung), wir reagieren mit Aggressionen gegen alles Fremde und Unbequeme (Abwehrdynamik) oder wir sind überwältigt und können nichts mehr tun (Totstellreflex). Beim Auftreten des Totstellreflexes oder der Aggression wiegt die Störung schwerer als beim Einsatz von Vermeiden oder Ankämpfen.

Von der Angst zu den Angststörungen

Defizite und Erschütterungen in den vier Grundbedingungen der Existenz verunsichern und lösen Ängste aus. Wie kommt es nun aber von den Verunsicherungen und Ängsten, die zum Leben gehören, zur Entwicklung einer Angststörung?

Eine Angststörung entwickelt sich, wenn der Halt in der Welt, oft aufgrund traumatischer Erfahrungen, zusammenbricht. Es ist das Entsetzen ob der Abgründigkeit des Daseins. Nichts hält mehr, es ist, als ob der Boden unter den Füßen weggezogen würde, es ist der freie Fall ins Nichts.

Das Dasein ist bedroht. Diese Form des Angsterlebens bezeichnen wir in der EA als Grundangst (Längle 2016). Diese grauenvolle Angst überwältigt uns und lässt uns verletzlich, schwach, mut- und hilflos zurück. So etwas möchten wir nie mehr durchmachen müssen. Wir kommen zur Überzeugung, einer erneut auftretenden Grundangst nicht gewachsen zu sein. Es fehlt der innere Halt, die Haltung zum Schlimmsten, was passieren könnte. In der Folge entwickelt sich eine Angst vor der Angst, die sogenannte Erwartungsangst. Ihr liegt die abwehrende Haltung zugrunde, sich vor der Wiederholung eines solch erschreckenden Erlebnisses schützen zu müssen, um der Grundangst zu entkommen.

Die Grundangst manifestiert sich in der ersten Grundbedingung, die Erwartungsängste in den drei weiteren Grundbedingungen der Existenz.

Bedroht sind das Leben-Mögen, das Selbst-sein-Dürfen sowie der existenzielle Sinn. Die vermeidende Haltung der Erwartungsängste mobilisiert, je nach betroffener Grundbedingung, wie bereits ausgeführt, unterschiedliche Coping-Reaktionen.

Grundangst			
1. GB (GM)	Haltverlust in der Welt	→	das Sein-Können ist bedroht
Erwartungsängste			
2. GB (GM)	Beziehungsverlust	→	das Leben-Mögen ist bedroht
3. GB (GM)	Verlust des Ansehens und des Selbstwerts	→	das Selbst-sein-Dürfen ist bedroht
4. GB (GM)	Verlust des sinnvollen Kontextes	→	der existenzielle Sinn ist bedroht

Tabelle 2: Die vier Angstformen

Die Bedeutung der Erwartungsängste für Psyche und Existenz

Welche Bedeutung haben nun Erwartungsängste für Psyche und Existenz?

Die vermeidende Erwartungshaltung bedeutet für die Psyche eine gewisse Entlastung

Die abwehrende Haltung vermittelt die Vorstellung, eine gewisse Kontrolle über die Situation zu haben, was mit einem entlastenden Schutzgefühl verbunden ist.

Da das Auftauchen der Grundangst oft an bestimmte Situationen oder Objekte gekoppelt ist, werden diese nun tunlichst umgangen. Wenn beispielsweise beim Anblick von Spinnen die Grundangst aufsteigt, kann der Begegnung mit ihnen durch eine vermeidende Coping-Reaktion ausgewichen werden. Damit ist die frei flottierende Grundangst gebannt, sie hat in der Phobie ein Wovor gefunden und kann dadurch gezielt bekämpft oder umgangen werden.

Die vermeidende Erwartungshaltung behindert den Existenzvollzug

Menschen, die an Erwartungsängsten leiden, fehlt oft der Mut, offen auf das Leben zuzugehen, sich berühren und bewegen zu lassen und sich den Herausforderungen zu stellen. Dadurch ist der Existenzvollzug eingeschränkt.

Die Erwartungsangst verhindert zusätzlich die geistig-personale Auseinandersetzung mit den Unsicherheiten des Lebens. Dies wäre aber notwendig, um den inneren Halt im Seinsgrund zu verankern sowie im Grundwert, Selbstwert und Sinn zu festigen.

Die Bedeutung der Erwartungsangst für ein existenzielles Leben zusammengefasst:

1. Die Erwartungsangst will Grundangst vermeiden, indem sie Coping-Reaktionen aktiviert. Diese Aktivierung von Coping-Reaktionen verhindert die personale Auseinandersetzung mit der Bedrohung und in der Folge den Existenzvollzug.
2. Gleichzeitig geben die Coping-Reaktionen aber auch Hinweise, welche Grundbedingung von Defiziten betroffen ist und woran wir mit den Patientinnen und Patienten in der Therapie zielführend arbeiten können.

Psychotherapie der Erwartungsängste

Wie bei jeder Behandlung von psychischen Erkrankungen sollen zuerst die sozialen Umstände sowie die physische und psychische Verfassung der hilfeschuchenden Patientinnen und Patienten festgehalten werden. Darin zeigt sich, wie stabil sie sind und was ihnen vom therapeutischen Prozess her zugemutet werden kann. Die Patientinnen und Patienten brauchen eine gewisse Stabilität im Aussen und im Innen, damit sie sich ihren Ängsten zuwenden können.

Deshalb geht es zu Beginn der psychotherapeutischen Auseinandersetzung mit den Ängsten erst einmal darum, zu stabilisieren. Die Grundbedingungen sollen gefestigt werden durch das Vermitteln von Halt, das Stärken des Grund- und des Selbstwerts und die Zuwendung zum Kontext.

Erkannte Defizite können mit Hilfe der Personalen Existenzanalyse bearbeitet werden.

Auch traumatische Erfahrungen können mit der Methode der Personalen Existenzanalyse bearbeitet werden.

Um die Vermeidungshaltung der Erwartungsangst aufzuweichen und den Handlungsspielraum zu erweitern, wird die Selbstdistanzierungsfähigkeit gefördert. Dabei kommen die Methoden der paradoxen Intention, der Dereflexion und der personalen Positionsfindung zur Anwendung.

In der Auseinandersetzung mit der Angst geht es in der Tiefe aber darum, durch Konfrontation mit dem Befürchteten, den Keimpunkt der Angst zu erfassen. Mittels der Methode des „Tor des Todes“ (Längle 2016) kommt es zu einer schrittweisen Annäherung an das Schlimmste, das passieren könnte. Am tiefsten Punkt kann der Seinsgrund spürbar werden, es gibt mich noch, ich lebe noch, das Leben fängt mich auf. Das, was mir eigentlich wichtig und wesentlich wäre und was ich vielleicht nicht gelebt habe, wird sichtbar.

Somit können Erwartungsängste den Existenzvollzug behindern, die Auseinandersetzung mit ihnen, sich den Ängsten zu stellen, kann den Weg zum existenziellen Leben bereiten.

Die beschriebenen Methoden und Vorgehensweisen machen deutlich, dass es in der existenzanalytischen Therapie der Erwartungsangst (Längle 2016) nicht ausschliesslich um Symptomfreiheit geht.

Psychotherapieziele

Die existenzanalytische Psychotherapie der Erwartungsängste verfolgt zwei Ziele:

1. Verminderung der Ängste
2. Existenzielles Leben fördern durch Stärkung der Grundbedingungen mittels der personalen Auseinandersetzung mit den Unsicherheiten und Bedrohungen

Beide Ansätze bestärken sich gegenseitig. Die Symptomreduktion erleichtert den Existenzvollzug, und umgekehrt bestärkt uns das Bestreben, ein gutes, existenzielles Leben zu führen darin, uns den Unsicherheiten und Ängsten zu stellen und uns nicht nur trotz ihnen, sondern mit ihnen ein eigenverantwortetes Leben zu gestalten.

Literatur

- Längle A (1997) Ausbildungsunterlagen
 Längle A (1998) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 1/98, 16–27
 Längle A (1999) Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 16, 3, 18–29
 Längle A (2016) Existenzanalyse. Existentielle Zugänge zur Psychotherapie. Wien, Facultas

Anschrift der Verfasserin:

DR.^{IN} MED., LIC. PHIL. ERIKA LUGINBÜHL-SCHWAB
 Kappelenring 54D
 CH–3032 Hinterkappelen
 erika.luginbuehl@existenzanalyse.ch

DIE VIELEN GESTALTEN DER GRUNDANGST

KARIN MATUSZAK-LUSS

Menschen erleben Grundangst, wenn sie mit Haltlosigkeit, Grundlosigkeit und dem Hereinbrechen des Nichts konfrontiert sind. Das Phänomen der Grundangst ist multifaktoriell bedingt und kann sich in unterschiedlichen klinisch relevanten Störungsbildern zeigen. Die strukturellen Unterschiede und der Schweregrad der in Erscheinung tretenden Grundangst modulieren den existenzanalytischen Zugang zu den betroffenen Menschen in der Schwerpunktsetzung der psychotherapeutischen Interventionen und im Aufbau des psychotherapeutischen Prozesses.

SCHLÜSSELWÖRTER: Grundangst, Haltlosigkeit, Erleben des Nichts

THE VARIOUS SHAPES OF BASIC FEAR

Basic fear develops when one loses hold in the world and/or in oneself, when groundlessness arises and one is confronted with nothingness. The phenomenon of basic fear has multifactorial causes and can show in different clinically relevant mental disorders. The structural differences and the severity of basic fear modulate the existential analytical approach to the persons affected concerning emphasis of psychotherapeutic interventions and structure of the psychotherapeutic process.

KEYWORDS: basic fear, without support, experience of nothingness

Einleitung

Zu Beginn der Ausführungen zum Thema Grundangst einige Gedanken zur Angst aus der Sicht von Vertreter:innen der Existenzphilosophie, der Phänomenologie und der Existenzanalyse, die unterschiedliche Schwerpunkte in der Betrachtung von Angst setzen.

Laut **Martin Heidegger** (1971) stellt Angst eine Grundbefindlichkeit des Menschen dar, die den Menschen das hereinbrechende „Nichts“ erleben lassen kann. Wenn die Angst nicht geleugnet wird oder übergangen werden muss, sondern wahrgenommen werden kann, verhilft sie der betreffenden Person das ganz Eigene und Eigentliche als Möglichkeit ihres Seins offenbar zu machen.

Karl Jaspers betrachtet die Angst um das eigene Sein als einen Grundzug des erwachten Menschen. In weiterer Folge meint er, dass der Mensch nur noch oberflächlich ist, wenn die Angst verschwindet (Jaspers 1974).

Viktor Frankl sieht die Angst in der Endlichkeit der Existenz begründet. Er betrachtet in weiterer Folge die zeitliche Begrenztheit der menschlichen Existenz als wesentlichen Grund für die Sinnstrebigkeit des Menschen, hinter der Frankl die Angst vor der Vergeblichkeit und Nichtigkeit eines sinnentleerten Lebens sieht (Längle 1996).

Die heutige Existenzanalyse sieht die Existenz im Spannungsfeld zwischen potentielltem Sein und potentielltem Nichtsein. In ihrer ursprünglichen Bedeutung hat die Angst einen Signalcharakter. Der sich ängstigende Mensch ist auf der Suche nach Halt.

In einer pathologischen Ausprägung verhindert die Angst den freien Lebensvollzug. Es besteht ein Leiden an der Unmöglichkeit, absolute Sicherheit im Leben zu haben. Alfred Längle (1996) betrachtet Angst als einen generalisierten Erregungszustand, als Ausdruck eines Bedroh-

seins und als subjektiven Parameter für die Bedrohung des Daseins als ganzes oder von Aspekten des Daseins (Längle 1996).

In der Existenzanalyse werden zwei Grundformen der Angst unterschieden, die Grundangst und Erwartungsangst (Längle 1996).

Grundangst entsteht durch eine Verunsicherung der Existenz, eine Erschütterung des bisher Haltgebenden. Wie bereits in der Einführung erwähnt, wird die Grundangst in der Existenzanalyse zum Menschsein dazugehörig gesehen. Unter besonderen Bedingungen kann die Grundangst lebensbehindernd sein und das Denken, Handeln und Fühlen beeinträchtigen. Aus existenzanalytischer Sicht sind der Grundangst die generalisierte Angst, Panikattacken und die psychotische Angst zuzuordnen.

Während die Grundangst eine Art Seins-Hinderung darstellt, geht es in der Erwartungsangst um eine Art Werdens-Hemmung im Sinne von Viktor Gebattel (1968). **Die Erwartungsangst** liegt eine Ebene über der Grundangst und zeigt sich in einer ängstlichen Einstellung bzw. Haltung zur Angst. Erwartungsangst stellt ein Kämpfen und Ringen mit der Ahnung und Erwartung eines Angstgefühls dar und lässt ein ständiges oder häufiges Anklingen von Bedrohung und Haltlosigkeit erleben. Das, was sich tendenziell (basale Erschütterung des Seinsgrundes) uneingeschränkt in der Grundangst breit macht, erfährt in der Erwartungsangst eine thematische bzw. einen bestimmten Lebensbereich betreffende Einschränkung (Längle 2003).

Zur Abrundung der einführenden Gedanken zur Angst generell und der Differenzierung zwischen den Grundformen der Angst aus existenzanalytischer Sicht Zitate aus der Anfangszeit von Therapien mit Menschen, die an

Grundangst litten, die die oben angeführten theoretischen Betrachtungen zur Grundangst ergänzen sollen.

Frau Z: „Ich will die Angstanfälle loswerden. Ich habe mich vor langer Zeit verloren und war immer die brave, entsprechende Tochter aus gutem Haus. ... Wenn die Angst anklopft, das Herz immer schneller schlägt und ich keine Luft mehr bekomme, dann kann ich mich nicht mehr bewegen, ich erstarre nach außen und innen zucke ich. Ich bin allein, ohne Sicherheit, ohne Rück-Halt. Ich bin mit meinem Schmerz allein, es gibt niemanden, der mir den Rücken stärkt, da ist nur die Angst.“ (Erstdiagnose nach ICD 10: Panikattacken; nach existenzanalytischen Überlegungen: Grundangsterleben; Dilling H&Mombour W et al 1993)

Herr M: „Ich weiß nicht wohin mit mir, ich bin heimatlos. Da ist das Loch in meinem Bauch. Es füllt sich immer wieder. Kaum ist es gefüllt, reißt es wieder auf. Es freut mich nichts. Egal, was ich versuche, es gelingt mir nicht... Was soll ich eigentlich noch hier?“ (Erstdiagnose nach ICD 10: paranoide Schizophrenie; nach existenzanalytischen Überlegungen: Grundangsterleben; Dilling H& Mombour W et al 1993)

Was führt pathogenetisch zur Grundangst?

Die Entstehung der Grundangst ist ein multifaktorielles Geschehen. Wir finden auf der **somatischen Ebene** der Angst eine **genetische Bereitschaft** ein pathologisches Angsterleben zu entwickeln. Auf der **Neurotransmitterebene** kommt es zu einer Dysregulation, die sich klinisch in den unterschiedlichen Angststörungen zeigt. Da Angst prinzipiell dazu dient das Überleben zu sichern und die Integrität des Menschen zu schützen, kommt es bei bedrohlichen Situationen auf der **körperlichen und psychischen Ebene zu Reaktionen, die Kampf- und Fluchtverhalten** ermöglichen. Hierbei findet eine Aktivierung des sympathischen autonomen Nervensystems statt. Wenn Kampf oder Flucht nicht mehr möglich ist, stellt sich ein parasympathisches Geschehen ein (Peichl 2007).

Grundangsterleben kann **sozial bedingt** sein: u.a. durch Kämpfe um Hierarchien, Führungsrollen und Nahrung, durch politische Umbrüche, Unterminierung von sozialen Sicherheiten und tradierten Lebensformen und Verschiebungen von Machtstrukturen. So ist auch die Angst vor Umweltzerstörung, Terror und Krieg in unseren Tagen ein Nährboden für eine Seinsgrunderschütterung, die sich in Angststörungen manifestieren kann. Die **psychischen und existentiell-motivationalen Komponenten der Grundangst** werden im nachfolgenden Punkt – Psycho-genese näher erläutert.

Psychogenese der Grundangst

Der **Seinsgrund**, das Grundvertrauen, wird **erschüttert**, wenn die Grundfesten des Lebens (Gesundheit, Arbeitsplatz, Partnerschaft, körperliche und psychische Sicherheit, zentrale Wertesysteme) massiv bedroht sind oder verloren gehen. Dieser zentrale Haltverlust führt zu einer Erfahrung der Brüchigkeit, der Vergänglichkeit und Begrenztheit der Welt und der eigenen Person. Das Daseinkönnen ist gefährdet, die „Ver-Nichtung“ der Existenz droht. Die betroffenen Menschen können den Instabilitäten der Welt im Sinne der Unverlässlichkeit, Ungewissheit und Brüchigkeit nichts mehr ausreichend entgegensetzen, was sie die potentielle Nichtigkeit des Seins erleben lässt. Abhängig von der prämorbidem Ich-Struktur und der Intensität des Grundangsterlebens führt der Haltverlust, die Beengung des Raumes, die Schutzlosigkeit und der Sicherheitsverlust zu der Ausbildung eines neurotischen Erscheinungsbildes der Grundangst oder zu einer psychotischen Manifestation der Grundangst, wo die Ich-Strukturen erodieren.

Da die **Unterscheidung zwischen Neurose und Psychose** wichtig für die Schwerpunktsetzung im psychotherapeutischen Vorgehen ist, erfolgt in der Folge die Begriffsdefinition von Neurose und Psychose (Ermann 1999; Scharfetter 2012; Psychotherapie im Dialog 2015).

Neurosen sind psychogene Leidenszustände und äußern sich in einer allgemeinen psychischen Verhaltensstörung längerer Dauer. Neurosen entstehen im Laufe der Entwicklung und können auch im Erwachsenenalter verursacht werden, wie zum Beispiel bei Traumatisierungen. Organische Störungen als Ursache von Neurosen müssen ausgeschlossen werden. Die charakteristischen Verhaltensstörungen können neurotische Menschen nur schwer oder nicht kontrollieren. Die betroffenen Personen sind sich ihres Leidens bewusst und fähig sich mit dessen Ursachen auseinanderzusetzen. Psychotische Menschen sind dazu nur bedingt oder nicht im Stande, da bei ihnen der Realitätsbezug gestört ist. Die Übergänge von der Neurose zur Psychose können fließend sein. Mit anderen Worten: die **neurotischen Symptome betreffen nicht die gesamte Person**, die gesunden Anteile haben mehr Bestand und geben den Betroffenen eine größere Spielbreite in der Bewältigung des Alltages im Vergleich zu Menschen, die an Psychosen leiden.

Psychosen erstrecken sich dagegen auf die ganze Persönlichkeit und weisen unterschiedliche Ursachen (exogen, organisch bedingt, nicht organisch bedingt) auf. Zu psychotischen Zustandsbildern werden u.a. Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis, affektive Psycho-

sen, Psychosen bei Persönlichkeitsstörungen und schizoaffektive Psychosen gezählt. Anders als Neurotiker:innen haben Psychotiker:innen zumindest in der akuten Phase keine Krankheitseinsicht, sie halten sich für gesund. Psychose bezeichnet alle Arten von psychischen Störungen, bei denen die elementare Orientierung eines Menschen über die eigene Person, über den Ort der gegenwärtigen Präsenz, über die aktuelle Situation, und über die zeitliche Ordnung unklar, fehlerhaft oder ausgefallen ist. Voraussetzung der genannten Orientierungsfunktionen ist die Klarheit des Wachbewusstseins mit Realitäts- und Erfahrungsbewusstsein und beide Orientierungsfunktionen sind bei Menschen, die an Psychosen leiden, gestört. (Scharfetter Ch 1990, 2012)

Menschen mit Grundangststörungen, die dem neurotischen Erleben zugeordnet werden, wie z.B. die generalisierte Angststörung, Panikattacken, Angstsymptome auf dem Hintergrund einer affektiven Störung oder Persönlichkeitsstörung, leben in der ständigen Angst vor einer Desintegration der Ich-Struktur. Bei Grundangststörungen, die der psychotischen Erlebnisweise zugeordnet werden, erleben die betroffenen Menschen die Desintegration der Ich-Strukturen.

Bei den neurotischen Angststörungen, die dem Grundangsterleben (erste personale Grundmotivation) zugeordnet werden, bleiben die **Ich-Grenzen intakt**. Damit haben Menschen mit den neurotischen Angstausprägungen der Grundangst die Möglichkeit sich von der erlebten Angstsymptomatik distanzieren zu können aufgrund des erhaltenen Realitäts- und Erfahrungsbewusstseins. Die punktuell erlebte Lebensbedrohung in der Furcht z.B. einen Herzinfarkt zu erleiden aufgrund der psychovegetativen Symptomatik am Höhepunkt eines Angstanfalles bzw. die ständige Angst, dass einem selbst oder anderen Personen etwas Schlimmes passiert, erfasst nicht die gesamte Person. Sie lässt den Betroffenen Spielraum sich selbst zu korrigieren oder durch andere korrigiert zu werden. Psychotische Menschen sind in ihrer Korrigierbarkeit in Bezug auf die Angstinhalte stark eingeschränkt oder gar nicht erreichbar, da sie in ihrem Erleben ganz eingenommen sind von dem Verlust und/oder der Auflösung des Haltes und Zusammenhaltes in sich und in der Welt. Zusätzlich weisen von Psychosen Betroffene ein gestörtes Realitäts- und Erfahrungsbewusstsein auf.

Affektive Störungen werden gemäß der existenzanalytischen Strukturtheorie in ihrem Störungsschwerpunkt der zweiten personalen Grundmotivation zugeordnet. Nimmt die Schwächung im Erleben des Wertseins und Werteempfindens, im Erfahren Zuwendung zu bekom-

men und der Fähigkeit Zuwendung geben zu können ab, stellt sich eine Resignation (Längle 1998) ein, die noch die Möglichkeit einer Korrigierbarkeit zulässt. In weiterer Folge kann sich eine Resignationsüberflutung entwickeln. Mit zunehmender Stärke der Resignationsüberflutung kann sich das Erleben von Grundangst einstellen, das letztendlich in eine Grundangstüberflutung münden kann, die zu einer psychotischen Wahrnehmungsverzerrung führt. Letztere kann in einer Dekompensation im Sinne des Erlebens einer psychotischen Desintegration der Ich Struktur münden. Auf der Erlebnisebene führt die **Depression** in ein Sein im Nichts, was sich im nihilistischen Wahn und Schuldwahn zeigen kann.

Im Rahmen einer bipolaren Erkrankung kann es in einer manischen Episode zu einer psychotischen Entwicklung kommen, die sich in einem Omnipotenz erleben zeigt, welches sich im Größenwahn manifestiert. Es kommt hier zu einer Schubumkehr der Resignationsüberflutung in eine psychotische Omnipotenzüberflutung basierend auf einer Wahrnehmungsverzerrung psychotischen Ausmaßes. Die Fragilität in Hinblick auf das psychotische Erleben (zunehmende Destabilisierung in der ersten Grundmotivation) wird durch multiple Vulnerabilitätsfaktoren und Umweltfaktoren mitbestimmt.

Bei Persönlichkeitsstörungen des Selbst lässt sich ein Störungsschwerpunkt in der dritten und zweiten Grundmotivation erheben. Entsprechend dem Störungsgrad und dem Wesen der Persönlichkeitsstörung kann auch die erste Grundmotivation in Mitleidenschaft gezogen sein. Bei Menschen, die eine Persönlichkeitsstörung im ängstlich-zwänglichen Bereich aufweisen, liegt der Störungsschwerpunkt primär auf der Ebene der ersten Grundmotivation.

Je stärker der Belastungsgrad in der jeweiligen Situation für die betreffende Person wird, abhängig von den vorhandenen Vulnerabilitätsfaktoren, kann sich das Erleben des zunehmenden Halt- und Zusammenhaltverlustes in sich selbst und in der Welt einstellen. Das Grundangsterleben führt zu psychotischen Wahrnehmungen, die letztendlich in das Erleben des sozialen Todes oder des vernichtenden Beziehungsverlustes mündet oder die Überflutung des Beobachtetwerdens in einer paranoiden Gewissheit. Die Ich Strukturen können dem Ausmaß der erlebten Vernichtungs- bzw. Bedrohungsfahr nicht mehr standhalten und werden brüchig. Entsprechend der psychogenetischen Vorbelastungen kommt es nur zu kurzen psychotischen Wahrnehmungsverzerrungen oder zu einem durchgehenderen psychotischen Erleben.

Bei Patient:innen, die an einer schizoaffektiven Psychose leiden, ist in ihrer Ängstlichkeit im Sinne einer Grundangst die herannahende Desintegration ihres Ich-

und Welterlebens durch die zunächst dominanten affektiven Symptome hindurch festzustellen (Schwarz et al. 2006). Aus existenzanalytischer Sicht zeigen Menschen mit einer schizoaffektiven Störung einen Störungsschwerpunkt in der zweiten und ersten personalen Grundmotivation. Schizoaffektive Patient:innen haben eine Fragilität mit einer stärkeren Betonung auf der zweiten personalen Grundmotivation, die in eine Resignationsüberflutung münden kann. Bei einem Übermaß an Stressoren wird die vorhandene Brüchigkeit in der ersten Grundmotivation dominierend und es kommt zu einer erlebnismäßigen und thematischen Verschiebung von der Resignationsüberflutung bzw. Omnipotenzüberflutung in die Grundangstüberflutung. Die Ich-Struktur wird brüchig und/oder löst sich auf und damit erleben die Betroffenen die psychotische Desintegration im Sinne des Vitalitäts- und Aktivitätsverlustes oder eines Allmachterlebens.

Patient:innen mit psychotischen Leidenszuständen, wie z.B. schizophrene Erkrankungen, **erleben die Desintegration**. Halt- und Zusammenhaltverlust in sich und in der Beziehung mit der Welt führt zu einer Grundangstüberflutung. Der Störungsschwerpunkt liegt in der ersten personalen Grundmotivation und führt beim Auflösen der Ich-Strukturen zu einer basalen Seinsstörung, die sich phänotypisch in einem Vitalitäts-, Aktivitätsverlust und einer Affektverarmung zeigt. Die Nichtigkeit des Seins durchdringt alle Erlebnisweisen, das Dasein löst sich auf. Handelt es sich um Psychosen der **basalen Selbststörung** steht der Identitäts- und Grenzverlust, die Konsistenz- und Kohärenzstörung im Vordergrund, wodurch die Welt in das Ich hereinbrechend und aufdringlich erlebt wird, aber sich nicht wie bei der basalen Seinsstörung auflöst.

Welche Konsequenzen haben die dargestellten Überlegungen zur Psychogenese für die existenzanalytische Herangehensweise bei unterschiedlichen Ausprägungsformen der Grundangst?

Menschen mit Grundangststörungen auf neurotischem Ich Strukturniveau leben in der ständigen Angst vor der Desintegration. Zu Beginn des psychotherapeutischen Prozesses ist es wichtig, dass die Patient:innen in der Begegnung mit den Psychotherapeut:innen Halt erfahren, was u.a. dadurch gelingen kann, dass sich die betroffenen Menschen ernstgenommen erleben, dass ihren Schilderungen achtsam zugehört wird und letztere nachempfunden werden ohne sofort mit psychotherapeutischen Techniken konfrontiert zu werden. In der Folge geht es darum

Entlastungsmöglichkeiten gemeinsam zu erarbeiten, die zu einer Reduktion oder zum Abklingen des Grundangsterlebens führen. Hier finden Entspannungstechniken, körperliche Aktivitäten und Psychoedukation ihren Einsatz. Mit dem wachsenden Vertrauen in den Seinsgrund stellt sich häufig die Frage, wo sich die Patient:innen in Abstimmung mit ihrer Wertehierarchie einbringen können und wollen. Dabei kommt es oft zu einem Hinterfragen und Bearbeiten der eigenen Ansprüche und Anforderungen. Hier können sich biografische Brücken zeigen, die zu einer Aufarbeitung der die Grundangst nährenden Lebensereignissen und -bedingungen führen.

Stellt sich **bei affektiven Störungen und Persönlichkeitsstörungen ein Grundangsterleben auf neurotischem Niveau ein**, gilt es diesem so zu begegnen wie bei den Angststörungen beschrieben neben den störungsspezifischen existenzanalytischen Zugängen zu den affektiven Leidenszuständen unter Miteinbeziehung einer biografischen Aufarbeitung.

Bei sämtlichen Erscheinungsbildern der Grundangst im neurotischen Bereich ist ein vertiefendes Integrieren der Emotionen aufgrund der vorhandenen Ich-Stärke indiziert und notwendig, um die Begrenztheit, die Verletzlichkeit des menschlichen Seins im Allgemeinen und im eigenen Sein anzunehmen. Die Betroffenen können sich nach Erleben des Schmerzes und/oder Abschiedes neu dem Leben in der Gewissheit zuwenden, dass der Halt in ihnen und der Welt gegeben ist und das Leben weiter gehen kann.

Patient:innen mit einem Grundangsterleben im psychotischen Bereich erleben aufgrund der fragilen Ich Struktur die Desintegration des Seins. Daher liegt der psychotherapeutische Schwerpunkt auf der Stärkung der ersten Grundmotivation im Sinne von Förderung der Wahrnehmungsdifferenzierung, wodurch ein Erleben von Halt und Zusammenhalt in sich und in der Welt wiedergewonnen werden kann.

Bei Menschen, die im Rahmen ihrer **affektiven Erkrankung in ein psychotisches Erleben** kommen, gilt es im psychotherapeutischen Prozess zunächst die Ich-Strukturen zu stabilisieren und zu stützen, um der lauenden psychotischen Desintegration in der eskalierenden affektiven Erlebnisweise gegenzusteuern. Bei einer biografischen Aufarbeitung gilt es eine zu starke Emotionalisierung zu vermeiden, um eine erneute psychotische Entgleisung durch die erhöhte Ich-Fragilität zu verhindern.

Das psychotherapeutische Vorgehen bei Menschen, die im Rahmen ihrer **Persönlichkeitsstörungen psycho-**

tische Grundangst erleben, orientiert sich an der Summe der Vulnerabilitätsfaktoren, den Lebensbelastungen und der Art und Schwere der Persönlichkeitsstörung. Dabei wird neben der unumgänglichen Stärkung der Wahrnehmungsdifferenzierung, neben dem Halt- und Vertrauensaufbau, eine Integration der Emotionalität eher auf einem kognitiven Verarbeitungsniveau vorangetrieben, um eine weitere Destabilisierung der fragilen Ich-Strukturen durch ein zu starkes Empfinden von Emotionen zu vermeiden.

Bei schizoaffektiven Psychosen ist die herannahende Desintegration durch die affektiven Symptome festzustellen. Daher fokussiert sich die psychotherapeutische Arbeit mit schizoaffektiven Menschen deutlich auf die Stabilisierung durch Halt- und Strukturaufbau und Wahrnehmungsdifferenzierung. Biografische Arbeit, sofern notwendig und von den Patient:innen gewünscht, setzt den Schwerpunkt auf eine kognitive Betrachtung der Lebensgeschichte. Emotionen werden aufgegriffen und benannt, aber nicht oder nur leicht vertieft, um nicht durch ein zu forciertes Emotionalisieren die Ich-Schwäche zu verstärken, wodurch die Gefahr eines psychotischen Erlebens wächst.

Bei Patient:innen, die durchgehend an psychotischen Zuständen leiden, wie z.B. bei den schizophrenen Erkrankungen, geht es zentral um Stabilisieren und Stützen. Der Vertrauens- und Beziehungsaufbau zwischen Patient:innen und Psychotherapeut:innen durch Dasein miteinander ohne Interventionsdruck benötigt wesentlich mehr Raum und Zeitraum als bei Zustandsbildern mit nur episodisch psychotischem Erleben.

Emotionen werden aufgegriffen, aber nicht vertieft, um das fragile Ich nicht zusätzlich durch eine Emotionalisierung vermehrt in eine psychotische Erlebnisweise zu bringen. Eine biografische Arbeit und Trauerarbeit über die durch die Krankheit vorhandenen oder teilweise überwundenen Einschränkungen ist stark auf eine kognitive Betrachtung fokussiert. Ein emotionaler Zugang zu den in der Biografie erlebten Schmerzen und Verletzungen muss wohl dosiert erfolgen, damit die Ich-Struktur gestärkt werden kann. Orientierung im psychotherapeutischen Vorgehen bei psychotischen Störungen bietet das existenzanalytische 5-Phasenmodell (Matuszak-Luss 2018).

Ergänzend sei angeführt, dass bei den unterschiedlichen **Erscheinungsformen der Grundangst in der Eingangsphase des Krankheitsgeschehens zu überlegen ist**, ob ein Krankenstand, eine stationäre Aufnahme, Arbeitsrehabilitation, stationäre und/oder ambulante Rehabilitation und andere psychosoziale Unterstützungen sinnvoll

sind. Diese genannten Interventionen gilt es in den späteren Psychotherapiephasen dem Zustand der Betroffenen entsprechend immer wieder in Betracht zu ziehen.

Ebenso sollten bei Grundangsterkrankungen **medikamentöse Interventionsmöglichkeiten** bedacht werden. Bei Erscheinungsbildern des neurotischen Grundangsterlebens gibt es mehr Spielraum in der Notwendigkeit des Einsatzes von Medikamenten im Gesamtbehandlungsplan. Mit dem Einsetzen von psychotischen Erlebensweisen werden kurz- oder langfristige medikamentöse Interventionen unabdingbar.

Abschließend nochmals Aussagen von Frau Z und Herrn M, die gegen Ende von mehrjährigen Therapien getätigt wurden:

Frau Z: „Ich habe meine Seele verkauft, um geliebt zu werden, um in Geborgenheit gehalten zu werden. Der Weg durch den Schmerz, dass ich das weder in meiner Familie noch in der späteren Beziehung mit Gilbert erfahren habe, hat mich zu mir selber geführt. Ich kann mich jetzt selber halten, ich kann meine inneren Kinder halten. Ich lebe ein freies Leben mit all seinen Emotionen, Höhen und Tiefen. Ich bin ich selber und keine inhaltlose Hülle. Ich kann mich halten. Ich kann mich einlassen auf andere ohne mich zu verlieren.“

Herr M: „Ich habe meinen Platz im Leben gefunden. Das Loch im Bauch ist immer wieder da, aber nicht mehr so stark. Ich kann mit dem Loch umgehen, ich weiß, dass es ein Krankheitssymptom ist. Ich habe gelernt, dass nicht alle Menschen mir böse gesinnt sind oder gewalttätig. Seit ich mit Susi zusammen bin, ist das Leben voller, wenn auch anstrengender. Ich habe Fuß gefasst im Leben, das auch schön sein kann. Ich will es jetzt mal ohne Therapie probieren. Ich hab ja noch die Frau Doktor und meinen Betreuer im PSD.“

Literatur

- Dilling H & Mombour W et.al (Hg) (1993) ICD10 Internationale Klassifikation psychischer Störungen ICD10 Kapitel V (F). Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Verlag Hans Huber, 2^o
- Ermann M (1999) Psychotherapeutische und psychosomatische Medizin. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer, 51
- Frankl V E (1987) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag
- Gebattel V E (1968) Imago Hominis. Beiträge zu einer personalen Anthropologie. Salzburg: Otto Müller
- Heidegger M (1971) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 184–192
- Jasper K (1974) Der philosophische Glaube. München: Piper
- Längle A (1996) Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst. In: Existenzanalyse 96, 2, 4–12
- Längle A (1998), Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 1998, 1, 16–27

- Länge S (2003) Grundzüge eines existenzanalytischen Verständnisses der Angst. In Existenzanalyse 2003, 2, 57–69
- Matuszak-Luss K (2018) Psychotherapie mit schizophrenen Menschen-Besonderheiten und Herausforderungen. In: Existenzanalyse 2018, 2, GLE-Österreich, Wien, 115–122
- Peichl J (2007) Die inneren Traumalandschaften. Borderline. Ego State. Täter-Introjekte. Stuttgart: Schattauer
- Psychotherapie im Dialog (2015) Psychosen, 3.2015. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 14
- Scharfetter Ch (1990) Schizophrene Menschen. München: Urban&Schwarzenberg, Edition Psychiatrie
- Scharfetter Ch (2012) Psychose – Schizophrenie- Therapie. In: Psychosen Psychoanalytische Perspektiven. Journal für Psychoanalyse 53. Zürich: Seismo Verlag AG, 12–23
- Schwarz, Tabbert-Haugg, Wendl-Kepmann, Hering, Kapfhammer (2006) Psychodynamik und Psychotherapie der Psychosen, Stuttgart: Kohlhammer Verlag

Anschrift der Verfasserin:

Dr.ⁱⁿ Karin Matuszak-Luss
Seckendorfstrasse 6/1/6
A–1140 Wien
info@psyordination.at

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

WWW.EXISTENZANALYSE.NET

MIT INFOS ZUR ZEITSCHRIFT

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

ABONNEMENT

BESTELLUNG VON JAHRES-ABOS*

Subskription für **Online-Version** Euro 25,–
 Subskription für **gedruckte Version** Euro 45,–
 Subskription für **kombiniertes Abo
 Online- & Druck-Version** Euro 55,–

BESTELLUNG VON EINZEL-/ DOPPELHEFTEN

Einzelheft Druck Euro 25,–
Einzelheft Online-Version Euro 12,50
Doppelheft Druck Euro 35,–
Doppelheft 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**

INTEGRATION UND DIE ANGST VOR IDENTITÄTSVERLUST

AHMAD MANSOUR

Über kaum ein Thema wird in Deutschland so gestritten wie über Integration. Es sollte längst klar sein, dass die Integration von Millionen von Menschen nicht durch Notmaßnahmen allein gelingen kann und dass es um weit mehr geht als den Spracherwerb, die Bereitstellung von Wohnraum und medizinischer Versorgung. Eine reale Chance, Neuankommende erfolgreich in unsere Gesellschaft zu integrieren, haben wir nur, wenn wir endlich verstehen, was die Integration erschwert und vor welcher umfassenden und langwierigen Aufgabe wir stehen. Eine große Hürde stellt beispielsweise die Angst vor Identitätsverlust, bedingt durch kulturelle und religiöse Unterschiede zwischen dem Herkunftsland und Deutschland dar. Denn diese Angst kann wiederum dazu führen, dass Zugewanderte noch stärker an ihren Werten, Einstellungen und Normen ihres Herkunftslandes festhalten.

SCHLÜSSELWÖRTER: Integration, Migration, Flucht, Angst, Identitätsverlust

INTEGRATION AND THE FEAR OF IDENTITY LOSS

Hardly any other topic is as controversial in Germany as integration. It should have been clear for a long time that the integration of millions of people cannot be achieved through emergency measures alone and that it is about much more than language acquisition, the provision of housing and medical care. We only have a real chance of successfully integrating newcomers into our society if we finally understand what makes integration difficult and which comprehensive and lengthy task we face. A major hurdle, for example, is the fear of loss of identity caused by cultural and religious differences between the country of origin and Germany. This fear can in turn lead to immigrants clinging even more to their values, attitudes and norms of their country of origin.

KEYWORDS: integration, migration, escape, fear, loss of identity

Einleitung

Integration ist in erster Linie die Bringschuld der Zugewanderten. Von Menschen, die neu ins Land kommen und bleiben wollen, wird erwartet, dass sie sich an die Gesetze halten und den Sinn der demokratischen Grundordnung verstehen lernen. Sie brauchen die Motivation, die Bereitschaft und die Offenheit, das Land und seine Bewohner:innen kennenzulernen, es zu erkunden und Vorurteile abzulegen. Wer die freie Art und Weise ablehnt, in der Menschen hier leben, wer Gesetze und Demokratie abwertet, der hat kaum Chancen, anzukommen oder akzeptiert zu werden. Und um beides geht es.

Zur Integration gehört daher auch die Bereitschaft, manches in Frage zu stellen, was im Herkunftsland gilt, etwa Konzepte von Hierarchien zwischen Männern und Frauen, Eltern und Kindern, Strukturen von Autorität und Gehorsam. Integration ist gewiss nicht erst dann möglich, wenn Zugewanderte aus Syrien, dem Irak oder Marokko anfangen, ein Feierabendbier zu trinken. Aber Integration bedeutet, Leute, die ein Feierabendbier trinken – egal, welcher Herkunft sie sind – zu akzeptieren und zu respektieren.

Vor allem aber bedeutet Integration, die im Grundgesetz repräsentierten Werte als eine Chance für sich und die Familie zu begreifen, zu verinnerlichen, und sie nicht als bedrohliche Risikofaktoren zu sehen. Der Weg zu dieser Haltung der Offenheit ist nicht einfach. Tiefsitzende, über Generationen tradierte emotionale Strukturen („Der Mann hat Recht!“ „Ein Kind muss gehorchen!“ „Schläge schaden nicht!“) lockern, lösen und ändern sich nicht über Nacht.

Wenn man sich anschaut, welche Themen in der Integrationslandschaft in den letzten Jahren vorwiegend präsent waren, wird deutlich: Patriarchalismus gehörte nicht dazu. Es ging in der Integration im Allgemeinen und in Integrationskursen im Speziellen vor allem um Spracherwerb, Einkauf, Wohnen, Gesundheit, Arbeit und Beruf. Keine Frage, diese Themen sind wichtig. Aber sie spielen – abgesehen von der Sprache – bei der emotionalen Integration eine eher untergeordnete Rolle. Doch genau diese ist zentral: Neuankömmlinge müssen emotional ankommen und das Grundgesetz und die Demokratie als Chance und Gewinn für sich sehen, um sich auch als Teil dieser Gesellschaft zu fühlen.

Dabei sind patriarchale Strukturen eine Herausforderung, die uns schon seit Jahrzehnten begleitet. Sie stellen eines der dringendsten Probleme dar, die wir beim Thema Integration haben. Warum? Weil diese Strukturen und vieles, was aus ihnen erwächst, mit den Grundsätzen einer aufgeklärten Demokratie nicht vereinbar sind: Ob es die Geschlechtertrennung ist oder das Tragen eines Kopftuchs bei Kindern, ob es die fehlende Gleichberechtigung, Gewalt in der Erziehung oder im alltäglichen Miteinander sind. Ob es Zwangsehen, der Erhalt der Ehre, die fehlende Mündigkeit und Verantwortung oder gar Kontrollen und Zwänge sind. Patriarchalismus und religiöse Zwänge sind die Themen, die den größten Abstand zur Mehrheitsgesellschaft erzeugen – und er wird größer, denn dadurch

- werden Menschen entmündigt,
- wird kritisches Denken verhindert,
- wird Gehorsamkeit gefordert,
- wird Kontrolle ausgeübt,

- wird Gewalt ausgeübt,
 - wird Individualität als Risiko gesehen,
 - macht Freiheit Angst,
 - wird Sexualität tabuisiert,
 - wird die Gleichberechtigung unterdrückt,
 - wird die Geschlechtertrennung gefördert,
 - wird auf andere Menschen und ihre Werte herabgesehen,
 - ist das Zusammenleben von Angst und Strafen geprägt.
- Nur wenn wir den Menschen näherbringen, welche Geschenke Freiheit und Demokratie sind, wird eine (emotionale) Integration überhaupt möglich – auch wenn diese Geschenke für manche Zuwanderer:innen im ersten Moment vielleicht bedrohlich wirken, weil sie beispielsweise Angst vor Sexualität oder unabhängigen Frauen haben, oder weil sie die Art und Weise, wie Menschen hier in Europa leben, so sehr abwerten, dass jede gedankliche oder emotionale Annäherung als Verrat an der eigenen Identität, Kultur, Religion, Familie und den eigenen Werten gilt. Das Leben in einer freiheitlichen, demokratischen Gesellschaft erfordert natürlich ein Umdenken.

Die patriarchale Gesellschaft als Pyramide

Patriarchale Strukturen sind vor allem durch zwei Dinge geprägt: die Macht der Älteren über die Jüngeren und die Macht der Männer über die Frauen. Die Macht der Männer über die Frauen kennen wir auch aus Deutschland. Die gab es früher hier auch – manch eine:r sagt sogar, das sei heute noch so. Aber mit patriarchalen Strukturen, wie sie vor allem in muslimischen oder orientalischen Kulturkreisen zu finden sind, kann man dies keinesfalls vergleichen.

Die Macht der Älteren über die Jüngeren bedeutet in der Auswirkung, dass man sich nach oben duckt und nach unten tritt. In diesem System, das man sich wie eine Pyramide vorstellen kann, steht das Familienoberhaupt, also der Vater oder Großvater, ganz oben. Alle darunter müssen ihm gehorchen. Ihm folgen erst die Männer, dann die Frauen und dann die Kinder. Wer in diesem System aufwächst, muss sehr früh seine Position erkennen und danach handeln. Abweichung ist nicht erlaubt. Alle Personen über einem selbst verdienen Respekt. Jungen sind durch ihr Geschlecht privilegiert als Mädchen und steigen schneller in der Pyramide auf – vorausgesetzt, sie spielen nach den Spielregeln des Patriarchats.

Für das Individuum gibt es wenig bis keine Möglichkeiten zur Selbstentfaltung. Ein kritisches Hinterfragen der eigenen und der übergeordneten Positionen ist nicht erlaubt. Beziehungsstrukturen zielen darauf ab, Personen in einer übergeordneten Position zu gehorchen und sie zu

respektieren. Sie infrage zu stellen, wird sofort bestraft. Das ist Tabu.

Wenn man in diese Pyramide die Religion mit einbezieht, was sehr oft geschieht, steht Allah ganz oben, dann kommen der Koran und die Gelehrten, dann das Familienoberhaupt und dann der Rest wie oben beschrieben. Die Mechanismen bleiben gleich.

Es gibt in diesem System also beispielsweise junge Männer, die zu Hause von ihren Vätern niedergemacht werden, weil diese über ihnen stehen, und sich dann jemanden suchen, bei dem sie wiederum ihre Macht ausspielen können (häufig sind das die eigenen Schwestern). Ein weiteres Problem: Ältere Menschen aus der eigenen Community werden von Kindern und Jugendlichen als absolute Autoritäten anerkannt, in ihren deutschen Schullehrern und vor allem Lehrerinnen hingegen sehen sie nichts als Bedeutungslosigkeit. Warum? Ich zeige Lehrern und Lehrerinnen oft die gerade beschriebene Pyramide und frage sie: „Wo, glauben Sie, stehen Sie in dieser Pyramide?“ Dann überlegen sie und sagen meistens: „Ganz unten wahrscheinlich?“ Ich antworte: „Nein. Sie stehen weder über noch unter den Eltern oder Imamen. Sie haben mit diesem System nichts zu tun. Sie stehen daneben. Sie werden ignoriert.“ Weibliche Lehrkräfte werden manchmal sogar verachtet. Sie und der Rest der Gesellschaft bleiben außen vor oder werden geringgeschätzt, weil sie keine Rolle spielen und auch nicht wie das System agieren: Weder bestrafen sie in gewohnter Art und Weise noch verlangen sie strikten Gehorsam. In Deutschland funktioniert Schule anders. Das ist zwar gut so, aber die Kinder merken sehr schnell, dass es „draußen“ weicher zugeht als zu Hause und fangen an, das auszunutzen. Viele Probleme in Schulen, vor allem das respektlose Verhalten, sind darauf zurückzuführen.

Ich möchte an dieser Stelle noch einmal betonen, dass nicht alle Migrant:innen in patriarchalen Systemen aufgewachsen sind. Und auch nicht alle, die in einem solchen System groß geworden sind, sind von allen negativen Auswirkungen betroffen. Es gibt allerdings Merkmale, vor denen wir die Augen nicht verschließen sollten, weil sie hinderlich für ein Ankommen in einer Demokratie und letztlich für ein friedliches Zusammenleben sind. Und das betrifft Flüchtlinge genauso wie Menschen, die seit Generationen in diesem Land leben und auch in der vierten Generation noch immer nicht bereit sind, diese patriarchalen Strukturen aufzugeben: Männer etwa, die lieber eine Frau aus der Türkei holen, weil sie „sauberer“ und einfacher zu kontrollieren ist. Diese Männer betrachten türkische oder arabische Frauen, die hier in Deutschland geboren und aufgewachsen sind, hingegen skeptisch, weil sie von der Gesellschaft hierzulande beeinflusst wurden.

Schwächling Staat

Köln, Silvester 2015: In der Nacht zum 1. Januar 2016 kam es im Bereich um den Kölner Dom zu Hunderten von Sexualdelikten und anderen Straftaten wie Körperverletzung und Diebstahl. Die Polizei war unterbesetzt und deshalb nicht in der Lage, die Situation in den Griff zu bekommen. Bis heute sind aus dieser Nacht fast 1200 Strafanzeigen bei Behörden eingegangen.

Die meisten Täter sind zwar nie gefasst worden, waren aber laut einem Gutachten, das später für den Parlamentarischen Untersuchungsausschuss im Landtag von Nordrhein-Westfalen erstellt wurde, dem äußeren Erscheinungsbild nach „weit überwiegend dem nordafrikanischen/arabischen Raum zuzuordnen“. Sie sollen sich vorher durch Mundpropaganda oder in sozialen Medien verabredet haben, nicht aber, um vorsätzlich Straftaten zu begehen – zumindest scheint dies unwahrscheinlich, so das Gutachten. Erst nachdem sie bemerkten, dass die Polizei das Geschehen nicht unter Kontrolle hatte, kam es in dem unübersichtlichen Umfeld, das ihnen zudem ein hohes Maß an Anonymität verlieh, zu den Übergriffen.

Was mich an der Silvesternacht am meisten schockiert hat, war, dass diese Männer Frauen belästigt und angefasst haben, als hätten sie jede Berechtigung dazu. Auch die Art und Weise, wie Männer, die teilweise noch nicht einmal ein paar Monate in Deutschland waren, sich den Polizist:innen gegenüber verhielten, machte mich fassungslos. Es war ein Symptom für die Hilflosigkeit der Polizei und dafür, dass sie und die gesamte Gesellschaft nicht nur als schwach, sondern auch als inkonsequent wahrgenommen werden.

Besonders dann, wenn ein Land als schwach empfunden wird, weil es als Demokratie sehr großen Wert darauflegt, Menschen gerecht und gleichberechtigt zu behandeln, kann das zu Konflikten führen. Denn in patriarchalen Strukturen gewinnt der Mächtigere, nicht der Gerechtere. Was passiert also mit Menschen, die aus Staaten kommen, in denen die Polizei autoritär funktioniert und auftritt und Gewalt dazu benutzt, den Bürger:innen Angst zu machen? Wie reagieren diese Menschen, wenn sie plötzlich in ein Land wie Deutschland kommen, das demokratisch funktioniert, in dem Menschen auch eine zweite und dritte Chance bekommen – was ja an sich gut ist? Es kann vorkommen, dass dieses positive Merkmal als Schwäche wahrgenommen wird.

Die Lösung für dieses Problem ist sicher nicht, dass wir Polizist:innen mit Schlagstöcken auf die Straße schicken, damit sie ihre Autorität zurückholen. Dafür hat diese Gesellschaft zu lange dafür gekämpft, genau solche Zustände abzuschaffen.

Doch gleichzeitig braucht die Polizei auch mehr Rückhalt in der Politik, der Gesellschaft und vor allem in der Justiz und mehr Unterstützung – insbesondere personell. Denn hier liegt ein weiterer Knackpunkt: In Deutschland müssen Polizist:innen für alles Rechenschaft ablegen.

Eigentlich reicht es, einem:r Polizist:in Rassismus vorzuwerfen, um alle nervös zu machen. Keiner will als Rassist:in gelten und das wird von manchen Menschen ausgenutzt.

Wenn die meisten Polizist:innen Beleidigungen gegen sich als Teil ihrer Arbeit wahrnehmen und das nicht einmal irgendwo melden, weil sie denken, sie bekommen sowieso keine Unterstützung, dann ist da eine gewaltige Schiefelage vorhanden. Das in Kombination mit andauernder Unterbesetzung führt zu falscher Zurückhaltung und Frust.

Für die Verbesserung der Situation brauchen wir also keine neuen Gesetze. Die haben wir. Wir brauchen Polizist:innen, Staatsanwält:innen und Richter:innen – und zwar von allen viel mehr. Die meisten Intensivtäter:innen können Dutzende von Straftaten begehen, bis sie überhaupt einmal belangt werden.

Diejenigen, die in dieses Land kommen und kriminell werden, brauchen ganz klare Botschaften von der Gesellschaft. Man darf Gewalt und Kriminalität nicht immer mit einer Traumatisierung durch Flucht – die es zweifelsohne gibt – rechtfertigen. Es muss sich lohnen, gar nicht erst kriminell zu werden – oder es nicht mehr zu sein. Dafür brauchen wir eine Nulltoleranzstrategie.

Wie kann ein Staat mit seinen demokratischen Möglichkeiten außerdem Stärke vermitteln? Wie kann er den Menschen klarmachen, dass das Leben in Deutschland für sie auch bedeutet, dass es unbequem werden kann? Dass sie ihre mitgebrachten Werte hinterfragen müssen – vor allem in Bezug auf die Freiheit, die sie durch ihre Migration ja selber gesucht haben. Dass Frauen zum Beispiel ihre eigenen Entscheidungen treffen und ihre Sexualität selbstbestimmt ausleben können. Mit endloser Toleranz kann man Intoleranz jedenfalls nicht bekämpfen. Der Staat muss die gesetzlichen Rahmenbedingungen ausschöpfen und starke Botschaften aussenden. Er braucht außerdem eine starke Justiz und eine starke Polizei – die sich auch für Frauen – und Mädchenrechte einsetzt.

Missverständnisse überall

Die Kölner Silvesternacht ist auch und vor allem ein Beispiel für die Rolle der Frau in patriarchalen Gemeinschaften. Natürlich ist nicht jeder Mann, der in patriarchalen Gemeinschaften aufgewachsen ist, ein potenzieller Vergewaltiger oder Belästiger, und nicht jeder von ihnen

würde bei so etwas mitmachen. Aber die meisten Männer, die in dieser Nacht übergriffen wurden, kamen aus ebenjenseitigen Ländern und Gesellschaften, in denen Sexualität tabuisiert wird und Frauen, die nachts auf der Straße gehen, als Frauen angesehen werden, die „es wollen“, die angefasst werden dürfen, verfügbar und „unrein“ sind. Denn „reine“ Frauen trinken dort keinen Alkohol, sie feiern Silvester nicht auf der Straße, sie ziehen sich nicht sexy an. Es sind auch Gesellschaften, in denen Männer zudem viel privilegiierter sind als Frauen, die Kontrolle über die Frauen und die weibliche Sexualität haben und jede mögliche Änderung als Angriff auf sich selbst und auf ihre Männlichkeit begreifen.

Man darf das im Diskurs über Köln nicht ausblenden, denn dieses archaische Frauenbild ist in jener Nacht zu einer explosiven Mischung geworden.

Ich möchte die Geschehnisse in Köln keineswegs kleinreden, aber sie wundern mich nicht. Probleme sind vorprogrammiert, wenn Menschen – hier insbesondere Männer – mit einer tabuisierten Sexualität aufwachsen, keinen normalen, gesunden Umgang zwischen den Geschlechtern kennen und dann hormonüberladen in dieser Gesellschaft ankommen. Diese Probleme werden uns weiter begleiten, wenn wir die Menschen nicht erreichen und ihnen nicht klarmachen, dass Frauen hier selbst entscheiden dürfen, wie sie sich kleiden, ob sie ausgehen, wann sie ausgehen, mit wem sie ausgehen und von wem sie angefasst werden möchten oder nicht.

Ich bin immer wieder erschüttert, wie viele Flüchtlinge inhaftiert sind, viele von ihnen wegen Sexualdelikten. Ich will das nicht relativieren, aber sie wissen oft gar nicht, was sie da falsch gemacht haben, weil es in ihren Heimatländern Alltag ist.

Ich erinnere mich an einen Integrationskurs, den ich vor ein paar Jahren besuchte. Die Lehrerin hatte sich gut vorbereitet, präsentierte Plakate, auf denen Sätze aus dem Grundgesetz auf Deutsch, Arabisch und Englisch standen. Es ging um Gleichberechtigung. Die Lehrerin sagte: „In Deutschland herrscht Gleichberechtigung.“ Da antwortete ihr ein junger Syrer: „Bei uns auch. Unsere Religion garantiert das.“ Die Lehrerin lächelte und nickte. Als der Kurs zu Ende war, ging der Syrer nach draußen. Ich stellte mich zum ihm und wir redeten ein bisschen. Schließlich sprach ich ihn auf die Gleichberechtigung an, um die es im Kurs gegangen war, und fragte ihn, ob seine Schwester denn Sex vor der Ehe haben dürfe. Da veränderte sich das Gesicht des Mannes schlagartig. Er wurde wütend, ballte die Fäuste und schrie fast: „Nein. Natürlich nicht.“ Ich sagte ihm, das gehöre aber zur Gleichberechtigung dazu. Immer noch wütend sagte er mir, dass es bei

der Gleichberechtigung darum gehe, dass der Mann im Haushalt mithilft, abwäscht, die Wohnung sauber hält, aber nicht darum, ob eine Frau Sex vor der Ehe haben darf.

In vielen Integrationskursen in Deutschland wird über Gleichberechtigung gesprochen. Man sagt, hier herrsche Gleichberechtigung, Mann und Frau seien gleich. Was das aber konkret und vor allem emotional bedeutet, darüber wird nicht gesprochen. Es erreicht die Menschen nicht.

Gleichberechtigung im Kopf

Als ich einmal mit meinem Friseur über das Thema „Integration“ sprach, sagte er zu mir, dass Deutschland die Familien kaputt mache. Ich fragte ihn, wie er darauf käme. Da erzählte er mir die Geschichte von einem seiner Freunde: Ein Mann aus Syrien, der sein ganzes Hab und Gut aufgegeben hatte, um sich und seiner Familie die Reise nach Deutschland zu finanzieren. Für eine bessere Zukunft vertrauten sie sich Schlepptieren an, schwammen durchs Meer, riskierten ihr Leben. Nachdem sie zwei Monate in Deutschland waren, sagte seine Frau zu ihm, sie wolle sich von ihm trennen. War ihr die Freiheit zu Kopf gestiegen? War das ihr Dank?

Nein, es war ihr gutes Recht!

Ich verstehe den Schmerz dieses Mannes. Es ist nie schön, verlassen zu werden. Und für Männer wie ihn ist eine Trennung wahrscheinlich besonders tragisch, weil so ihre Minderwertigkeitskomplexe offensichtlich werden. Sie haben in ihrem Leben kein Selbstwertgefühl entwickelt. Wie auch? Sie sind ja immer wieder durch Strafen, Angst und Gehorsam niedergemacht worden. Das muss man wissen, um ihre Angst vor dem Verlassenwerden, ihren Kontrollzwang und die Angst vor Deutschland zu verstehen.

Doch wer wie er Freiheit in einem demokratischen Land sucht, der muss das Gesamtpaket nehmen und darf sich nicht hinterher die Rosinen rauspicken.

Ich kenne viele Frauen, die, nachdem sie endlich in einem Land lebten, das ihnen die Möglichkeit gab, nein zu sagen – und sie das auch getan haben –, von ihren Familien und anderen Migrant:innen im Stich gelassen worden sind, weil sie angeblich ihre Tradition verraten haben. Viele haben sogar ihr Leben verloren, weil sie sich emanzipieren wollten. Und was passiert? Recht wenig. Sie werden von der Politik im Stich gelassen, weil es angeblich so schwierig ist, sprachlich und emotional in diese Strukturen und Communitys hineinzukommen.

Das darf kein Grund sein. Wir müssen Frauen, die mit Deutschland Gleichberechtigung und Emanzipation verbinden, befähigen und unterstützen, ein gleichberechtigtes Leben zu führen, wenn sie das wünschen.

Gleichberechtigung auf dem Kopf

Frauen – das muss jeder begreifen – dürfen ebenso wie Männer selbst entscheiden, wie sie leben, wen sie lieben, welchen Beruf sie ausüben und welche Kleidung sie tragen. Das ist Demokratie. Wer denkt, man dürfe Menschen moralische Zwänge auferlegen; wer denkt, man dürfe kollektiv Kontrolle auf einen Menschen ausüben; wer denkt, dass Zwangsheirat, Kinderehen oder Polygamie normal sind, der hat das Grundgesetz nicht im Ansatz verstanden. Mir ist bewusst, dass eine Gesellschaft wie unsere auf Menschen bedrohlich wirken kann, die im Patriarchat aufgewachsen sind, weil hier die Freiheit, die Individualität und die Selbstbestimmtheit einen hohen Stellenwert haben, und diese Menschen genau aus diesem Grund mitunter noch fester an ihren Traditionen festhalten. Es entsteht ein Teufelskreis, der einer erfolgreichen Integration entgegensteht. Doch ich komme erst an, wenn ich es als Gewinn sehe, dass wir in einem Land leben, in dem es möglich ist, dass die Menschen frei leben. Deshalb muss dieser Teufelskreis durchbrochen werden. Das bedeutet, es ist erforderlich, die Pluralität der Gesellschaft zu akzeptieren, zu respektieren und wertzuschätzen – auch wenn sie bis in die eigene Familie reicht.

Und so bedeutet es auch, zu akzeptieren, wenn eine Frau kein Kopftuch tragen möchte – ein Stück Stoff, das die fehlende Gleichberechtigung von Mann und Frau in muslimischen Gesellschaften in besonderem Maße zeigt. Was bemerkenswert dabei ist: Manchen linksliberalen Kreisen in Deutschland scheint bei diesem Thema der Kompass völlig abhanden gekommen zu sein. Es gibt Feminist:innen, die ein Kopftuch mit Emanzipation gleichsetzen oder gar das Tragen einer Burka als freie Entscheidung betrachten. Das hat mit Freiheit nichts zu tun. Es gibt Millionen Gründe, warum muslimische Frauen ein Kopftuch tragen. Und es steht außer Frage, dass viele von ihnen es freiwillig tun. Ich akzeptiere das – bei erwachsenen Frauen. Bei Kindern und Heranwachsenden sehe ich das Kopftuch allerdings als sehr problematisch an.

Trotzdem ist das Kopftuch immer ein Ausdruck von Geschlechterungleichheit, Patriarchat und Unterdrückung: Die Frau muss sich bedecken, um das sexuelle Verlangen von Männern nicht zu wecken, um ihre eigene Schönheit zu überwinden und um kein natürliches Verhältnis zu ihrer eigenen Sexualität zu entwickeln.

Dazu kommt, dass das Kopftuch in den letzten Jahren auch zum Symbol eines rückschrittlichen Islams geworden ist, der Pluralität nicht mehr duldet, autoritär und einseitig auftritt. Das war nicht immer so: Wer beispielsweise Bilder aus den frühen 1970er Jahren aus dem Iran, Syrien, der Türkei oder sogar Afghanistan betrachtet,

sieht, wie offen die Frauen damals waren, welche Kleidung sie trugen und wie emanzipiert sie waren. Mit dem politischen Islam verschwand das alles.

Zusätzlich hat das Tragen eines Kopftuchs auch immer eine religiöse Komponente. Wer nun behauptet, Frauen, die es freiwillig aufsetzen, seien besonders emanzipiert, frei oder unabhängig und das müsse man unterstützen, wenn man Diskriminierung und Rassismus ablehnt, dem muss man Folgendes entgegensetzen: Jede Religion, in der an einen patriarchalen, strafenden Gott geglaubt wird, ist dogmatisch und somit eher das Gegenteil von (feministischer) Emanzipation, Freiheit oder Unabhängigkeit. Natürlich unterstützt nicht jede dieser Frauen automatisch all die negativen Aspekte, für die ein Kopftuch steht. Trotzdem basiert ihre Entscheidung immer auf Argumenten, die weder für Gleichberechtigung noch für Selbstbestimmtheit oder Liberalität stehen.

Nochmal: Das Kopftuch ist kein Ausdruck von Emanzipation, Freiheit oder Individualität. Es ist ein Ausdruck von Geschlechtertrennung, Fremdbestimmung, von der Tabuisierung des Frauenkörpers und der Einteilung in moralisch und unmoralisch, rein und unrein. Wer das in Deutschland nicht sieht, bestätigt patriarchale Strukturen. Ich finde es gut, dass Frauen in ihren Bemühungen, von der Mehrheitsgesellschaft als gleichberechtigt akzeptiert zu werden, unterstützt werden. Dieses berechtigte Anliegen aber durch ein Symbol der Geschlechtertrennung, der Ungleichheit und Unterdrückung zu glorifizieren und damit zu meinen, für Freiheit, Pluralismus und Diversität einzustehen, halte ich für falsch.

Wie ist es beispielsweise zu erklären, dass Frauen im Iran in Haft sitzen, weil sie ihr Kopftuch abgelegt haben, es hierzulande aber mit Emanzipation verbunden wird, eines zu tragen? Dabei ist das religiöse Kopftuchgebot selbst bei Muslim:innen bis heute umstritten. Also: Wo ist die Unterstützung in Deutschland, wenn Frauen selbstbestimmt ihr Kopftuch ablegen – oder erst gar nicht aufsetzen wollen? Trotz all meiner Kritik unterstütze ich erwachsene Frauen in ihrem Recht und ihrer privaten Entscheidung, ein Kopftuch zu tragen, wenn sie es wollen. Das ist nicht meine Art, Religiosität zu leben, weil ich mit dem Symbol große Probleme habe, aber ich akzeptiere es.

Es gibt jedoch Grenzen des Kopftuchs in einem säkularen Staat. Diese gibt es in zwei Bereichen:

- Bei Kindern, weil man sie dadurch sexualisiert und eigentlich missbraucht.
- Und wenn Neutralität erforderlich ist, sprich: bei Pädagog:innen, bei der Polizei und in der Justiz.

Deshalb stehe ich auch für ein Neutralitätsgesetz ein, das im Übrigen weder rassistisch noch diskriminierend ist, wie manche behaupten und denken, sie seien mit ihrer

Ablehnung des Gesetzes moralischer und toleranter als andere. Im Gegenteil: Das Gesetz ist sehr demokratisch, denn es betrifft alle Religionen. Wo Neutralität erforderlich ist, sollte kein religiöses Symbol vorhanden sein.

Gleichberechtigung von Kindern

Man kann nicht sagen, dass das Kopftuch bei jungen Mädchen in Deutschland sehr verbreitet ist und es sich dabei um Tausende oder um Hunderttausende handelt, obwohl die Zahl zunimmt. Trotzdem wird bei der Diskussion um die Relevanz des Themas zuweilen mit der geringen Anzahl der Kinderkopftuchträgerinnen argumentiert. Ich finde nicht, dass es darauf ankommt. Denn jedes Kind, das man durch ein Kopftuch stigmatisiert und dem man einredet, das Haar sei „sündig“ und es gelte, es zu bedecken, ist eines zu viel.

Diejenigen, die das Tragen eines Kopftuchs schon von ihren sehr jungen Töchtern verlangen, sind meist Familien, die ihre Religion fundamentalistisch ausleben und ihre Ansichten den Mädchen aufzwingen. Als Grund wird oft genannt, dass die Mädchen sich daran gewöhnen sollen, damit es später nicht zu Schwierigkeiten kommt und sie das Kopftuch womöglich ablehnen, wenn sie ihren Körper und ihre Schönheit entdecken. So viel zum Thema Freiwilligkeit.

Junge Mädchen sollten kein Kopftuch tragen dürfen – zumindest nicht in der Schule. Dort sollte es gesetzlich verboten werden. Dabei geht es nicht darum, sie zu bevormunden, sondern vor allem darum, die Kinder vor Mobbing und Ausgrenzung zu schützen.

Durch ein Verbot in der Schule werden Mädchen, die das Kopftuch sonst tragen müssen, die Möglichkeit haben, sich – zumindest mehrere Stunden pro Tag – frei zu bewegen und eine andere Lebensart zu erfahren. Dadurch können sie sich selbständiger mit diesem Thema auseinandersetzen und erfahren, wie sich das Leben mit und wie es sich ohne Kopftuch anfühlt. Vielleicht veranlasst das Verbot einige Eltern dazu, die Entscheidung für oder gegen ein Kopftuch ihren Töchtern selbst in die Hände zu legen und auf einen Zeitpunkt zu vertagen, an dem diese eine mündige und reflektierte Entscheidung treffen können. Denn natürlich werden kleine Mädchen schnell sagen, sie hätten sich selbst dazu entschieden, doch der intensive Prozess der Identitätsfindung beginnt erst in der Pubertät. Auch dann wird die Entscheidung zwar niemals frei vom kollektiven Druck der Community oder dem Gedanken an einen belohnenden oder bestrafenden Gott fallen, doch wenn ein Mädchen mit acht, neun Jahren ein Kopftuch anlegt, ist das auf keinen Fall auf ihren freien Willen zurückzuführen.

Wer nun argumentiert, dass doch auch christliche Kinder ihren Glauben bereits im jungen Alter ausüben, getauft werden und zur Kommunion und Konfirmation gehen, sollte sich darüber im Klaren sein, was für ein entscheidender Einschnitt das Anlegen eines Kopftuchs in das Leben einer Muslimin ist. Es wieder abzulegen, ist fast nicht möglich. Zudem ist ein Kopftuch bei Kindern etwas anderes als ein Kreuz am Hals oder an der Wand. Ein Kreuz an der Wand betrifft nicht ein einzelnes Kind, das sein Haar verstecken muss, weil es sexualisiert wird. Deshalb sollte der Schritt, ein Kopftuch anzulegen, eine reflektierte und mündige Entscheidung sein.

Generell bin ich für eine säkulare Schule, in der es überhaupt keine religiösen Symbole gibt. Und in einer Gesellschaft, die das Wohl des Kindes hochhält und in der die Selbstbestimmung eines jeden Menschen ein Grundrecht ist, muss auch eine Debatte darüber geführt werden. Es geht um ganz klare Botschaften und um eine Abwägung zwischen dem Erziehungsrecht, der Religionsfreiheit und dem Kindeswohl. Da sind Staat und Gesellschaft unbedingt verpflichtet, dem Kindeswohl den Vorrang zu geben – übrigens auch bei so scheinbar kleinen Angelegenheiten wie dem Schwimmunterricht.

Mädchen werden benachteiligt, Mütter machen mit

Ich erinnere mich an eine Frau, die nach einem Vortrag auf mich zukam und zu mir auf Arabisch sagte: „Herr Mansour, endlich leben wir in Freiheit. Hier in Deutschland herrscht Freiheit. Und ich verstehe Freiheit so, dass ich meine Tochter nicht am Schwimmunterricht teilnehmen lasse.“

Ich fragte die Frau, ob sie einen Sohn habe und der am Schwimmunterricht teilnehmen dürfe. Sie antwortete: „Ja.“

„Und warum ihre Tochter nicht?“

„Weil es eine Sünde ist.“

„Was genau ist die Sünde?“

„Na ja, Haut zu zeigen, ihren Körper fast nackt zu zeigen.“

„Wer sagt das?“

„Allah.“

An dieser Stelle war das Gespräch vorbei. Allahs Weisungen sind ein Totschlagargument.

Die Antwort der Mutter war eine, die ich oft zu hören bekomme. Entweder Allah hat etwas entschieden oder eine Person, die in der Hierarchie weiter oben steht. Das Tabu: Beim Schwimmunterricht müssen Mädchen nur leicht bekleidet gemeinsam mit ebenfalls nur leicht bekleideten Jun-

gen ins Wasser steigen. Zu viel Körper, zu viel Haut, zu viel Kontakt – sagt irgendjemand. Eigene Verantwortung oder eigene Reflexion der Mutter: Fehlanzeige. Kein Gedanke daran, was es für das Mädchen einerseits bedeutet, dass ihr Körper tabuisiert wird, dass sie dadurch kaum lernen kann, mit ihrem eigenen Körper umzugehen und höchstwahrscheinlich ein sehr starkes Schamgefühl und einen ungesunden Bezug zu sich selbst entwickelt. Und was es andererseits bedeutet, ausgeschlossen zu werden und weniger zu lernen als ihre Mitschüler:innen. Für Kinder in diesem Alter ist es elementar, am Klassengeschehen teilzuhaben. Leider wird der Ausschluss muslimischer Mädchen vom Schwimmunterricht von Lehrer:innen und Schulleiter:innen oft einfach so hingenommen: Das sei ja die Erziehungs- und Religionsfreiheit der Eltern. Das ist falsch. Wenn jemand der Meinung ist, dass seine Tochter nicht am Schwimmunterricht teilnehmen darf, dann müssen Schule und Politik aufstehen und sagen, dass genau hier die Religionsfreiheit aufhört. Wer in Kauf nimmt, dass ein muslimisches Mädchen in einer deutschen Schule weniger lernt als ein nichtmuslimisches Mädchen, betreibt keine kultursensible Arbeit, er betreibt Rassismus. Nichts anderes.

Angst vor Machtverlust

Viele Menschen verwechseln Respekt mit Gehorsam. Auf der Einhaltung des Gehorsams sind das Beamtentum, die Polizei, die Politik und auch die Familien in patriarchalen Gesellschaften aufgebaut. Wenn nun Familien in Gesellschaften kommen, in denen das alles völlig anders erscheint, ist das Einfordern dieses Gehorsams – oft durch Bestrafung – manchmal die letzte Autorität der Eltern, insbesondere der Väter.

Eine Lehrerin erzählte mir vor kurzem von muslimischen Flüchtlingen in ihrer Klasse, die immer wieder andere Kinder niedermachten. Als sie mit den Kindern darüber reden wollte, sagte eines: „Sie müssen uns schlagen.“ Die Lehrerin dachte im ersten Moment, die Kinder wollten sie provozieren. Da wiederholte das Kind, als sei es das normalste auf der Welt: „Sie müssen uns schlagen, wenn wir uns falsch verhalten.“

Die Eltern sehen, dass ihre Kinder viel schneller in dieser Gesellschaft Fuß fassen, zum Beispiel die Sprache mit Leichtigkeit lernen und sich bald viel besser mit allem auskennen. Vielleicht sind die Eltern arbeitslos, weil es mit der Sprache nicht so klappt. Wahrscheinlich kommen sie ohne ihre Kinder irgendwann nicht mehr aus, weil diese für sie übersetzen müssen. Was passiert? Sie fühlen sich klein.

Der Verlust von Autorität – eine der wichtigsten Säulen ihres Selbstverständnisses – kann für ihre Psyche dra-

matische Folgen haben und zu großer Hilflosigkeit und Angst führen. Zudem geht die psychische Belastung, die Flüchtlinge durch den Krieg, die Flucht, das neue Land und vielem mehr erleben, natürlich auch auf ihre Kinder über. Und so schwingt bei vielen Furcht und Ablehnung mit, weil sie sich von dieser Gesellschaft nicht verstanden oder in eine Ecke gedrängt fühlen – auch und vor allem, wenn es um ihre Kinder geht.

Auf Facebook gibt es einige „Stars“ (ich nenne sie vorsichtig so, weil sie so viele Follower haben) aus der deutschen Flüchtlingsgemeinde. Einer von ihnen veröffentlichte vor ein paar Monaten, noch aufgebracht von den Ereignissen, folgende Geschichte: Er war gerade mit einer syrischen Familie in einem Restaurant irgendwo in Deutschland essen gewesen. Alles war gut, bis eines der Kinder seine Cola verschüttete und der Vater so wütend wurde, dass er ihm eine Ohrfeige gab.

So etwas passiert in jedem Restaurant in jedem arabischen Land an jedem Tag. Ich selbst bin damit groß geworden und habe viele solcher Situationen schon selbst beobachtet. In diesem Fall war es aber ein Restaurant in Deutschland und die Ohrfeige war so heftig, dass eine Frau die Polizei rief. Diese kam und verhörte die anwesenden Menschen. Am Ende entschieden die Polizisten, das Kind mitzunehmen. Der Vater wollte es natürlich nicht hergeben, und so kam es zu einer unschönen Auseinandersetzung.

Das Resümee des „Facebook-Stars“ war: „Deutschland ist schlimm und gefährlich. Passt auf eure Kinder auf.“

Es ging ihm nicht eine Sekunde darum, was der Mann mit seinem Kind getan hatte, dass er es verletzt hatte, sondern darum, dass seine Follower aufpassen sollen, was sie in der Öffentlichkeit in Deutschland mit ihren Kindern machen. Als sei es o. k., seine Kinder zu Hause zu schlagen. Der Täter, der Vater, wird hier zum Opfer der deutschen Gesellschaft, seiner Migration, seines Unwissens über Deutschland.

Mir haben schon viele arabische Väter sehr aufgebracht berichtet, dass ihre Kinder in der Schule beigebracht bekämen, beim Jugendamt anzurufen, wenn sie zu Hause geschlagen werden würden. Das lässt die Eltern absolut hilflos zurück. Sie werden wütend und die Angst, ihre Autorität zu verlieren, wird immer größer. Dieser Angst muss konstruktiv begegnet werden, und zwar in einer direkten Begegnung mit den betroffenen Menschen, nicht mit Bildern und Posts aus dem Internet, die die Angst noch mehr schüren – so wie ein Video aus Schweden, das weltweit vor allem in arabischen Communitys die Runde machte. Das Video zeigt, wie ein kleines Kind aus einem Haus und zu einem Auto getragen wird. Die Situation ist nicht eindeutig, aber man hört viele Schreie von einem Mann und einer Frau. Die Frau, wahrscheinlich

die Mutter des Kindes, läuft dem Kind hinterher, wird von einer Polizistin gestoppt und zunächst festgehalten. Dann gehen die beiden langsam zu dem Auto, in dem das Kind sitzt, die Mutter schreit und weint weiter und wird schließlich von der Polizistin zurückgehalten, damit das Auto losfahren kann.

Dieses Video wurde als „Beweismittel“ eingesetzt, um zu bekräftigen, mit welcher Willkür und Herzlosigkeit europäische Staaten gegen Flüchtlinge vorgehen und ihnen die Kinder einfach wegnehmen. Ich kenne die Hintergründe zu diesem Video nicht, aber ich weiß aus meiner täglichen Arbeit, dass viel passiert sein muss, bis ein Kind aus seiner Familie geholt wird. Viele Jugendamtmitarbeiter:innen geben in meinen Seminaren sogar eindeutig zu, dass sie bei Migranten öfter wegschauen oder die Dinge länger laufen lassen als bei deutschen Familien. Sie sind verunsichert, wollen nicht als Rassist:innen gelten.

Das ist fatal und grauenvoll, denn diese Kinder werden im Stich gelassen. Jedes Kind hat das Recht darauf, gewaltfrei aufzuwachsen. Das muss ein Staat garantieren.

Zurück zum Video aus Schweden: Seine große Verbreitung innerhalb von Flüchtlings-Communitys und besonders der häufig unkritische Umgang damit, zeigt nach meiner Auffassung eine der Kernursachen der Problematik, aus welchem Grund bei manchen Menschen keinerlei Bemühungen zur Integration Früchte tragen: Eine der Folgen der patriarchalen Erziehung, die Unfähigkeit zum kritischen Denken und Hinterfragen, ermöglicht es diesen Menschen nicht, ihr eigenes Wertegerüst und Handeln zu verändern. Die immer gleichen Opfer- und Feindbilder werden bedient. In diesem Fall wurden Polizei und Jugendamt verteufelt, zum Feind erklärt und als Hunde bezeichnet. Die Botschaft ist: Das syrische Volk ist Opfer. Der böse Westen ist Täter.

Zum Glück – und das macht mir Mut – habe ich in den letzten Monaten und Jahren auch Flüchtlinge getroffen, die diese Opfer- und Feindbilder hinterfragen und auf das Recht körperlicher Unversehrtheit von Kindern beharren und dieses auch verteidigen.

Nichtsdestotrotz erlebe ich immer wieder eine enorme Ablehnung gegenüber dem Jugendamt und anderen Behörden. Viele Mütter sagen, ihre Kinder seien kriminell geworden, weil sie ihre Kinder nicht richtig erziehen konnten. „Warum konnten Sie sie nicht richtig erziehen?“, frage ich. Die Antwort: „Naja, wenn wir unsere Kinder schlagen, kommt sofort die Polizei oder das Jugendamt.“

Für sie sind Menschen vom Jugendamt schlicht diejenigen, die Kinder wegnehmen, obwohl das Jugendamt Hilfestellungen leistet und diese Eltern oftmals unterstützen möchte. Das wird von den betroffenen Eltern allerdings nicht erkannt, denn in ihren Herkunftsländern gibt es

keine Jugendämter, und staatliche Behörden wollen dort meistens auch nicht helfen, sondern etwas „Böses“. Für jemanden, dem das Kind für eine ganz normale Erziehungsmaßnahme – und Gewalt ist für sie eine ganz normale Erziehungsmaßnahme – weggenommen wird, gehört das Jugendamt auch zum „Bösen“, dessen Handlung nicht nachvollziehbar ist.

Wenn wir es aber akzeptieren, dass Menschen ihre Kinder schlagen, dann haben wir bald nicht neue Bürger:innen in diesem Land, sondern psychisch verstörte Menschen. Wir dürfen dieser Einstellung nicht folgen. Wir dürfen unsere Werte im Zusammenleben nicht relativieren. Aber wir müssen Räume schaffen, in denen wir mit den Menschen auf emotionaler Ebene über ihre Themen reden und ihnen zuhören, auf Augenhöhe, nicht von oben herab. Und wenn man sie dann nach Argumenten fragt, werden sie ganz schnell merken, dass sie eigentlich keine haben.

Wir müssen schauen und gut überlegen, wie wir Aufklärungsarbeit machen, die Eltern dazu bringt, ihre Erziehungsmethoden infrage zu stellen, und ihnen erklären, warum Dinge wie Schwimmunterricht und Klassenfahrten sinnvoll und ein Geschenk für ihre Kinder sind. Weiters müssen wir uns fragen: Wie können wir diese Kinder stärken? Wie können wir verhindern, dass manche Mitarbeitenden des Jugendamts anders, viel zurückhaltender mit muslimischen Eltern umgehen als mit deutschen Eltern, obwohl die Sachverhalte vielleicht die gleichen sind? Wie können wir den Eltern klarmachen, dass es zur Erziehung auch dazugehört, dass sie ihr Kind auf das Leben draußen vorbereiten. Wenn ein Kind zu Hause patriarchal erzogen wird, dann wird es irgendwann völlig überfordert sein, weil draußen die Demokratie ist und drinnen das Patriarchat.

Tatsächlich verändern sich Haltungen und Affekte von Menschen nur durch andere Menschen, nur durch Begegnungen und Dialoge, bei denen Befürchtungen und Abwehr ernst genommen werden und das offene Gespräch darüber möglich ist. Neuankömmlinge aus autoritären Systemen oder Menschen, die schon seit zwei, drei Generationen de facto in Parallelgesellschaften leben, hegen oft starke Vorbehalte gegen die ungewohnte, ihnen fremde freie und demokratische Kultur. Sie fürchten, die Loyalität zu ihrem Herkunftsland zu verlieren, die Bindung an die Verwandten und Freund:innen dort. Sie bangen um den Verlust ihrer Sprache und empfinden es als bedrohlich, wenn sich ihre Kinder „im Neuland“ von ihnen entfremden. Viele Ängste entspringen purem Unwissen über die großen Chancen und Möglichkeiten, die eine freie Gesellschaft allen bietet – auch den Neuzuwander:innen. Nur auf dem Weg über politisch kluge und empathische Brücken kann man wirklich im Neuland ankommen.

Solche Brücken fehlen. Es fehlt die Infrastruktur dafür. Es fehlen die Konstruktionspläne, die Ingenieur:innen, die Statiker:innen für diese Brücken. Es fehlen die rechtlichen, bildungspolitischen, sozialpolitischen Straßen, die zu solchen Brücken führen. Es fehlt das Bewusstsein für die Komplexität der Aufgabe. Kurz: Es fehlen gesamtgesellschaftlich wirksame Maßnahmen. Gebraucht werden Konzepte dafür, wie die Architektur der Brücken zur Integration aussehen soll, wie die Brücken gebaut werden, wie sie haltbar und langfristig begehbar bleiben.

Um den Bau solcher Brücken geht es bei der Integration. Denn Integration wird als Herausforderung nicht aufhören. Auch in Zukunft werden Menschen verschiedener Herkunft, Religion und Kultur einwandern. Aber zum gegenwärtigen Zeitpunkt ist „Integration“ vor allem ein Schlagwort. Hinter dem Wort steckt bisher eine Kombination aus gut gemeinten bis naiven Maßnahmen, ein meist ineffektives Flickwerk in Ländern, Kommunen, Gemeinden, an Schulen und in Ausbildungsbetrieben. Ein Wildwuchs, der eher einen Dschungel schafft als Klarheit.

Für Neuankömmlinge wie für viele seit Generationen hier Lebende ist „Integration“ bisher eine Art Lotterie. Mit Glück erwirbt man einen effektiven Integrationskurs, eine gute Schule, aufgeklärte Lehrer:innen und Nachbar:innen, die als Pat:innen oder Lots:innen wirken. Das ist die Ausnahme. Mit Pech begegnet man nichts von alledem. Und das ist bisher die Regel. So kann es in einer Einwanderungsgesellschaft nicht weitergehen. So können sich Abspaltungen, Radikalisierungen und hybride Loyalitäten weiter ausbreiten. So bleiben viele zurück, so werden manche gefährlich. So wird der soziale Friede nicht erreicht, und auch nicht die Stärke, die jede Demokratie in Europa heute dringend braucht, um zu gedeihen und sich in einer globalisierten Welt zu behaupten, in der der wirtschaftliche und politische Wettbewerb immer schärfer wird.

Umso wichtiger ist es, bundesweit geltende, klare Standards für die Prozesse der Integration zu etablieren. Damit die passenden, stabilen Brücken zu bauen, um Konfliktpotential zu verringern, ist Kernaufgabe der aufnehmenden Gesellschaft. Über die Brücken zu gehen, um ankommen zu wollen, ist Kernaufgabe der Neuankömmlinge.

Auch die besten Absichten, Bemühungen und Anstrengungen von Migrant:innen werden nichts bringen, wenn die Mehrheitsgesellschaft nicht bereit ist, sie willkommen zu heißen und es ihnen zu ermöglichen, Teil von ihr zu werden – nicht als „Flüchtlinge“ oder „Asylant:innen“, sondern als Nachbar:innen, Freund:innen und Staatsbürger:innen. Integration passiert nur in sehr seltenen Fällen von allein. Wer glaubt, Geduld allein genüge, der:die irrt. Und wer glaubt, Integration könne nie gelingen, der irrt ebenso. Beide Positionen haben die Dimension der Integration

unterschätzt, die in der Welt globaler Migration eine Jahrhundertaufgabe ist, die sämtliche Generationen begleiten wird, und bei uns bisher weitgehend versäumt wurde. Es ist höchste Zeit, dieser Jahrhundertaufgabe und ihrem Konfliktpotential mit offenen Augen zu begegnen, auf Augenhöhe mit denen, die eben erst vor zwei, drei Generationen dazugekommen sind – noch ohne dazugehörig zu sein. Nüchtern und klar müssen die Fakten auf den Tisch kommen, die Fehler der Vergangenheit analysiert werden, um ab jetzt in der Zukunft vermieden werden zu können.

Resultate verfehlter und fehlender Konzepte der Integration sind überall präsent. In manchen Parallelgesellschaften wird seit zwei, drei Generationen kaum Deutsch gesprochen, teils heute weniger als früher. Fernseh-Satellitenschüsseln und das Internet haben diese Tendenz noch verstärkt. Kinder, deren Eltern oder Großeltern aus Anatolien oder Istanbul nach Deutschland kamen, jubeln heute Recep Tayyip Erdoğan und dessen autokratischem Regime zu, wie der in Gelsenkirchen geborene Fußballstar Mesut Özil, der im Mai 2018 neben „seinem Präsidenten“ Erdoğan posierte. Junge Leute aus arabischen und anderen muslimisch geprägten Familien begeistern sich für den „Islamischen Staat“ oder für rigiden Salafismus. Eltern zwingen Grundschulmädchen Kopftücher auf, Schüler diskriminieren Mädchen, die keines tragen. Dutzende Brüder oder Väter haben schon ihre Schwestern oder Töchter attackiert oder sogar ermordet, weil sie die „Ehre der Familie verletzt“ hatten, sich „unkeusch“ kleideten oder vor der Ehe einen Freund hatten. Lehrer:innen verzweifeln, wenn Jugendliche, die im Ramadan fasten, dehydriert vom Notarzt aus der Schule abgeholt werden müssen.

Ja, richtig: Daneben gibt es auch Vorbilder. Es gibt Immigrant:innen, denen der Weg geglückt ist, Frauen und Männer, die jeden Tag dazu beitragen, dass das Land prosperiert: Anwält:innen, Ärzt:innen, Ingenieur:innen und viele mehr. Doch die Ränder, an denen jene leben, die noch nicht angekommen sind oder sich momentan sogar weiter von der Demokratie entfernen, sind schlicht zu breit geworden. Und Integration muss alle Menschen erfassen.

Anschrift des Verfassers:

AHMAD MANSOUR

Berliner Straße 45

D-14169 Berlin

info@ahmad-mansour.com

EXISTENTIAL ANXIETY OF UKRAINIANS IN THE CONTEXT OF TODAY'S TURBULENT CHALLENGES

KAPLUNENKO YARYNA

This article contains a scientific and theoretical analysis of the phenomenon of existential anxiety, considers its nature and features in modern research in the field of existentialism and neurobiology, as well as an existential analytical approach to existential anxiety. Different types of existential anxiety (fear of death, loneliness, blurred identification, and meaning of life), preconditions, and features of their manifestations, as well as their relationship with the four fundamental dimensions of existence, have been empirically studied. The article highlights psychotherapeutic interventions depending on the prevailing type of existential anxiety.

KEYWORDS: existential anxiety, Existential Analysis, four fundamental motivations, existence, Ukraine

EXISTENZIELLE ANGST DER UKRAINER IM RAHMEN DER HEUTIGEN TURBULENTEN HERAUSFORDERUNGEN

Dieser Artikel enthält eine wissenschaftliche und theoretische Analyse des Phänomens der existenziellen Angst, betrachtet ihr Wesen und ihre Merkmale in der modernen Forschung auf dem Gebiet des Existenzialismus und der Neurobiologie sowie einen existenzanalytischen Ansatz zur existenziellen Angst. Verschiedene Arten von existenzieller Angst (Angst vor dem Tod, Einsamkeit, unklare Identifikation und Lebenssinn), ihre Voraussetzungen und Merkmale sowie ihre Beziehung zu den vier Grundmotivationen der Existenz wurden empirisch untersucht. In dem Artikel werden psychotherapeutische Interventionen je nach vorherrschender Art der existenziellen Angst aufgezeigt.

SCHLÜSSELWÖRTER: existenzielle Angst, Existenzanalyse, 4 Grundmotivationen, Existenz, Ukraine

Introduction

I want to start this article with Chinese wisdom: "In calm times, consciousness leads the body. In difficult times, the body saves consciousness." (author unknown) Nowadays, human beings are confronted with a lot of crises. Therefore, taking care of one's body, or in general meaning, our foundations, is essential.

In a time of crisis, we can note that all levels of our existence are affected: a sense of safety and security, trust in others and ourselves, disturbed relationships, understanding ourselves and our own identity, belief in general justice, meaning and a better future. As a whole, our fundamentals are affected and destabilized and we experience stress, which generally leads to increased anxiety and stress levels. This also applies to the growing level of existential anxiety, which is one of the consequences of the crisis impact.

The Phenomenon of Existential Anxiety

Existential anxiety can be defined as a person's concern about the meaning of his/her/their life, the period of evaluation where he/she/they is, and summarizing what one manages to do (van Bruggen et al. 2017). Sometimes, it is connected with falling into a period of a particular vulnerability (age crises, crises of identity, crises caused by external factors). There are several basic theoretical mo-

dels for classifying existential anxiety, sometimes they have no consensus. Paul Tillich introduced the following concept in 1952: death and fate, emptiness and meaninglessness, guilt and condemnation (Tillich 1952). Another concept is a well-known one by Irvin Yalom, which includes: death, lack of meaning, freedom, and loneliness (Yalom 2020). Also, the concept of Gerrit Glas highlights such significant factors of existential anxiety: death or danger, absurdity or lack of meaning in life, doubts and inability to choose, loneliness and loss of the structure of oneself (Glas 2001). All concepts have death, lack of meaning, and guilt in common (Kuchyna 2020).

The basis of the theoretical model is the question of the genesis of existential anxiety. Rollo May (1950) and Irvin D. Yalom (2020) emphasize its unconscious nature, while Harry Stack Sullivan claims that the awareness of the existential flow is inextricably linked with self-awareness (Sullivan 1953). This means that existential anxiety can arise only when a person has become aware of death, loneliness and lack of meaning. However, research of the last decade in the neurophysiology of the brain confirms that the problems of death, morality, faith in God, and other existential experiences are not related to conscious emotional processes (Quirin et al. 2012).

Vincentius Van Bruggen' questionnaire, which we used in our study of existential anxiety, includes the following five scales:

1. Existential death anxiety – the feeling of uncertainty about what will happen after death, whether there

will be anything when earthly life ends, fear of the unknown, and fear that something unknown may occur unexpectedly.

2. Existential anxiety of loss of meaning – experiencing the lack of meaning or values in life.
3. Existential anxiety of identification – a person's experience of recognizing or non-recognizing one's own individuality and its similarities or differences with the outside world.
4. Existential anxiety of loneliness – a separate construct that means a person's experience of separation from the outside world.
5. Existential guilt – the feeling that a person's inner world could cause certain events in the outer world (van Bruggen et al. 2017).

By considering the EA concept of anxiety, which is based on the four fundamental motivations (Längle 2002), we can identify the following factors that are associated with the growth of anxiety:

- 1FM – Fear of losing one's life, being in danger, or a threat to capabilities and existence.
- 2FM – Fear of losing values: health, loved ones, the joy of life, fear of losing a relationship; fear of the ugly side of life, fear of suffering.
- 3FM – Fear of oneself in many forms: of being oneself, of loneliness, fear of passing oneself; alienation from oneself, fear or inability to draw boundaries, fear of others – to lose respect, be ridiculed, and be foolish.
- 4FM – Fear of uncertainty, new and unfamiliar people, fear of living meaninglessly – choosing the wrong partner, the wrong job, not feeling fulfilled.

Considering the current situation in Ukraine, we can highlight that all four existential dimensions are affected. Concretely, our research shows that Ukrainians experience the following:

- 1FM – I am in the world: Threat to one's life and the life of loved ones, losses; Physical impact, extreme fear, injuries; Evidence of torture, death, violence; Theft and destruction of property and means of livelihood; Loss of housing, usual conditions, way of life; Loss of place of residence, city, country. People are forced to live in new conditions, which need adaptation; Financial difficulties, job losses, Violation of order, uncertainty about access to electricity, especially during the winter of 2022-23.
- 2FM – I am in my life: Losses of loved ones, violation of family ties and relationships; Separation from family members and pets; Conflicts due to unusual or limited living conditions, forced overcrowding in shelters; Lack of or little relationships with other peo-

ple due to relocation, language and communication barriers; Severe emotional experiences, isolation, loss of values; Loss of usual life; "good" attachment objects; Emotional flattening, emotional numbness; Feeling a variety of emotions within a short amount of time: optimism – inspiration – excitement – euphoria – anxiety – denial – fear – depression – panic – surrender – despair – faith – hope – optimism.

- 3FM – I am with Myself: Change in time perception (time subjectively speeds up); the brain is looking for new events (scrolling the news); The change in the stereotype of life – the limitation in sociality and contacts is compensated by the constant news stream; Loss of professional identity; Loss of personal identity; The need to merge with others and the anxiety of losing oneself; Feelings of shame and guilt (not doing enough); Loss of contact with oneself, disconnection, fragmentation.
- 4FM – I am with meaning and a future: Violation of the linearity of time, difficulties in planning; The future is unpredictable, therefore a feeling of uncertainty; Violation of previous plans, which for many people were supports and inspiration; Loss of landmarks; Loss or difficulty to access valuables; Violation of faith in God and higher justice.

According to data from the Institute of *Social and Political Psychology of the National Academy of Science of Ukraine* the psychological state of Ukrainians in September of 2022 was: 40% experienced a threat to their own life, were direct witnesses of such threats by military actions, shelling, bombing; 41% have relatives or loved ones who are on the frontline; 16% have lost someone; 6% were under occupation, experienced direct threat or violence or were witnesses of it; 1/12 (5%) experienced cumulative traumatization (survived or witnessed traumatic events); More than 90% of respondents had at least one of the symptoms of PTSD, and 57% are at risk of developing PTSD (Pogorilov 2022).

According to our study of TEM test of four fundamental motivations (Ekhard 2001), conducted among the respondents in 2022-23 and compared with the results of the German standardization sample of 2012, we can note that Ukrainians have lost half of the conditions to fulfilled existential dimensions.

Despite this, the psychological state of Ukrainians is more stable than one might assume. Subjective assessment of one's well-being is 6.7 out of 9. It is higher for those, who stayed at home or returned, and lower for those, who were

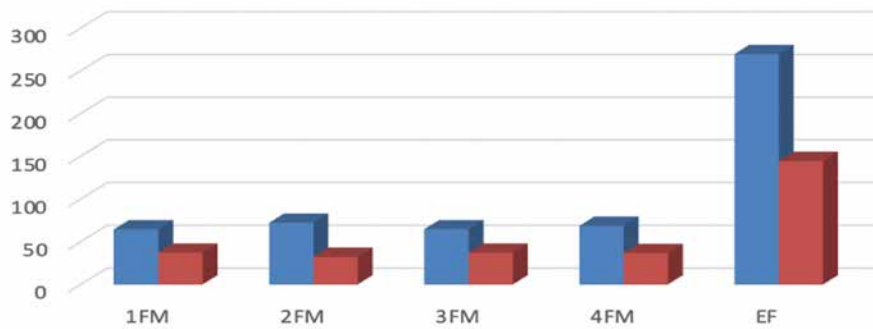


Fig. 1: 4FM study, comparative analysis of German (2012) and Ukrainian samples (2022-23)

Group	1FM	2FM	3FM	4FM	EF
Germany, 2012	64,43	72,14	64,62	68,53	269,72
Ukraine, 2022-23	37,16	32,12	37,14	36,77	144,49

forced to leave (Pogorilov 2022). Considering Existential foundations according to Irvin D. Yalom we know that the fundamental facts of human existence – loneliness, hopelessness, sense of meaninglessness of life, isolation, freedom, or death → can cause internal conflicts in the individual, affecting various spheres of life, which further leads to existential anxiety. This turns into anxiety factors when there are contradictions between them, which are not understood and integrated (Yalom 2020). Irvin D. Yalom singles out such conflicts (when a person faces existential questions): the conflict between freedom and necessity; the conflict between the need for life and the inevitability of death; and the conflict between the desire for symbiosis and existential isolation. If the contradictions are not integrated, a person cannot grasp one side or the other, which leads to inner anxiety. The inability to perceive and integrate these contradictions is associated with the inability (unwillingness) of a person to go beyond the comfort zone to see non-standard solutions to a problem or issue. The presence of unconsciously inspired scenarios – from relatives, own biography history, and the history of the situation, social pressure, as well as other global external factors also restrain and block the activity of the individual. Thus, existential anxiety raises a dilemma: Either it is an impetus to overcome oneself, to grow, to go beyond the comfort zone, or to rush through life in a state of anxiety.

Personal existential crisis according to Viktor Frankl arises due to the experience of an existential vacuum or frustration, which causes inner emptiness from losing one’s life orientations and not seeing the further meaning of existence (Frankl 1988, 2004). According to his understand-

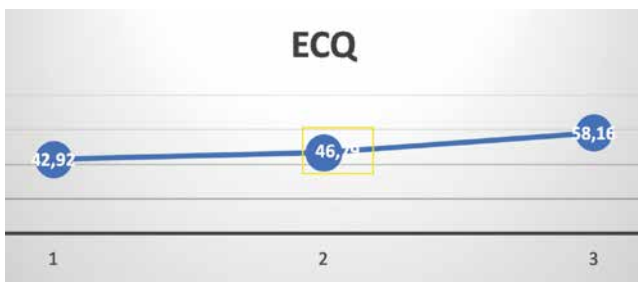
ing, a person’s main guidelines are religious traditions, customs and cultural features, which sometimes are destroyed or weakened nowadays; values, such as creativity, experiences, taking a personal position, sometimes unavailable, broken relationships, and lack of social support; aspirations, such as desires and plans. Nowadays Ukrainians live one day at a time, the known future has collapsed, which leads to the so-called syndrome of life postponed.

Analyzing the current situation of Ukrainians, we can note that loneliness and existential isolation drive a person to distort his/her/their individuality or completely dissolve it. Danger prompts a person to connect with others and makes him/her/them dependent on others, which leads to a fusion of personal perception of the world with the opinions of others. Identity becomes diffuse. Tension and anxiety on the mental and physical levels manifest in the concealment of true feelings and the semi-conscious „creation“ of a socially acceptable personality. In the future, suicidal manifestations, depression, and phobias are possible. The personality tries to find an answer to the question about the meaning of existence, as well as the balance between „I-actual“, „I-ideal“ and „I-real“, which also leads to existential anxiety.

Research method and results

In 2022 and 2023, we conducted two studies on existential anxiety among Psychology students of the Kyiv-Mohyla Academy. The questionnaire “Types of existential anxiety” is the Ukrainian version of the English-language questionnaire by Vinsent van Bruggen (Netherlands), which was adapted in Ukrainian by Valeria V. (Kuchyna 2020). The research aims to identify the structure of existential anxiety in Ukrainians from 2022-2023. The questionnaire included 22 questions corresponding to one of five scales: the scale of fear of death, fear of losing identity, loss of meaning, guilt, and fear of loneliness. A qualita-

tive analysis of respondents' answers revealed an average level of existential anxiety. However, the analysis of the results showed a fairly high level of general concern about the fear of death, the fear of loss of one's own personality, and the loss of the meaning of life. In this template below, we can compare existential anxiety in the Ukrainian sample (2022-23) with Van Bruggen's statistics from 2017 (non-clinical and clinical samples). The level of existential anxiety of Ukrainians on average 46, 29 points, is higher overall, compared to Van Bruggen's non-clinical sample, but not critically. It does not reach the border of pathology.



NCS (2017) – 42,9 UKS (2022-23) – 46,29 CS (2017) – 58,14
 Fig.2: EA indicators in the Ukrainian sample – 2022-23 and van Bruggen's statistics (2017 – non-clinical and clinical sample)

Our research shows the following structure of existential anxiety: the most significant number of points falls on the scale of fear of death – 41% of the respondents' answers. The other indicators are relatively high as well: especially the scale of fear of losing identity – 20% – and the scale of loss of the meaning of life – 20%. The scale of guilt occupies only 4% of the indicators from the total number of points.

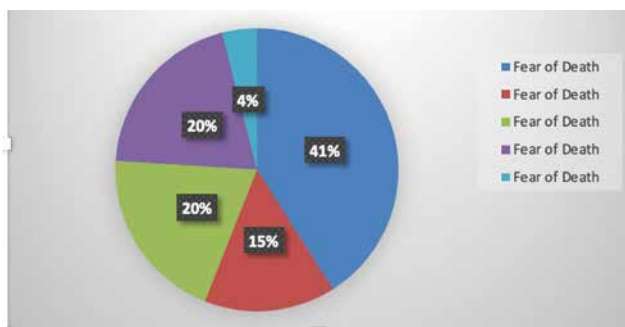


Fig.3: The percentage distribution between the scales of van Bruggen's questionnaire, Sample 2022

A study on existential anxiety (2023) for a sample of 44 respondents shows almost the same results but with a decrease in the percentage of fear of death. Here it is already 39%. This is perhaps due to the reduced feeling of immediate danger, strengthening Ukrainian positions in the fields, and adaptation to current events.

Results' analysis

The scale of fear of death includes questions such as: “Existence seems threatening to me, as if something terrible could happen to me at any moment”, “I am frightened by the thought that at some point I will die” and “I am worried that something terrible can happen to me completely unexpectedly “. War and previously experienced traumatic situations form a combination of fear and insight in any, even slightly, threatening situation, feeling of high risk of death. This increases existential anxiety for one's own life. Previous events are now being remembered in a new way and are being “fitted” to new realities. In addition to situations that directly concern the threat to human life. This is the main reason for high existential anxiety (2022 – 41%, 2023 – 39%).

The identity scale testifies to the psychologically disturbed state of the respondents in terms of understanding their own needs concerning the high diversity offered by the life situation, the loss of significant supports of identity, the fear of not reaching one's depth, not having support and integrity for openness to others. High social functionality caused by the war can sometimes be caused by depersonalization, and loss of signs of identity (professional, personal); others may not learn about the uniqueness and personality of an individual. A person is a social being, his/her/their self-esteem and perception of his/her/their own “I” also depends on the realization and assessment of other people. The reduction of significant social contacts and opportunities actualizes existential anxiety (2022 – 20%, 2023 – 20%).

Speaking about the scale of loss of meaning: the constant feeling of uncertainty about the future, a decrease in financial provision and volume of work, opportunities for self-development and self-realization as a professional and individual, constant worries about loved ones and family, and the future of oneself and children – these are all factors, that have been present in the lives of Ukrainians since the beginning of the war. Ukrainians are conditioned to “live here and now” due to uncertainty and less often think about the realization of their own global desires, dreams, and goals. Lack of opportunities to leave the comfort zone and continuous personal development increases existential anxiety due to the “postponed life syndrome”, and wasted time (2022 – 20%, 2023 – 20%).

Conclusion

In conclusion, the study finds that there are internal and external factors of existential anxiety among Ukrainians.

There are subjectively disturbing traumatic life events, such as staying in places of hostilities and stories about captures and all forms of violence, and tangential situations; all of the external factors that a person is unable to control, creating situations of encroachment on human life, the physical or psychological integrity of a person. There are plenty of such factors nowadays and they produce great inner tension. The internal factors are fear of death, loss of meaning in life, and fear of loss of identity. Existential crises and existential supports: What can we offer in terms of psychotherapeutic intervention? We all know that a crisis is a crossroad from where a person can go in a different direction. Psychotherapeutic influence within the framework of Existential Analysis occurs at the intersection of two main processes: restoration of procedural capacity and reconstruction of the four fundamental existential dimensions (Längle 2005).

For the restoration of procedural capacities, we need to create safe conditions, support, and acceptance (1FM); we should involve the person in constructive dialogue (2 FM); we are encouraging a person to understand, and take a position, for mental and spiritual growth (3 FM); we work on internal awareness of experience and its integration into the integral structure of the personality.

To restore the fundamental dimensions of existence, we work on constructing a realistic picture of the world and developing acceptance of givens; building relationships and restoring connections with life and other people; (to find «likes», to form connections). We need to focus on the development of correlation with oneself; «how about me?» and taking a personal position regarding what is happening; to restore correlation with the context and meaning, to highlight a meaningful, valuable perspective of one's own life (Längle 2005).

According to Klaus Grawe, we can analyze the possibilities and, together with the client, find ways to activate the psychotherapeutic factors in each existential dimension (Smith & Grawe 2005). Thus, we can strengthen a person's power through the activation of resources (1FM); forming an acceptance attitude towards life (2 FM); clarifying the experienced content, personal attitude to values, personal motives, and goals (3FM); helping in overcoming the problem through activity and implementation and thus make the connection with future.

From an Existential Analysis perspective, we can also activate and use fundamental supports – the strength of a person, the bases of being and fundamental value.

Strength of Person means Viktor Frankl's 3rd, „noetic“ (spiritual, meaning) dimension of human existence, in addition to the somatic (body, physiology) and psychological (psyche) dimensions. A person can strengthen

physical existence by maintaining his/her/their health, satisfying basic needs, reducing physical stress, and increasing positive emotions, moods, feelings of welcome force, and pleasure through which life manifests itself. It is essential. In EA, the noetic dimension (of freedom, meaning, and the ability to be self-aware of one's being – person) is „the deepest basis of the self“, „the primal basis from which the self draws its spiritual strength.“

The Bases of Being: on the basis of the four FM, a person can affirm and live his/her/their life, and realize his/her/their own existence. The first fundamental motivation is related to the ontological basis of being – the very fact of our existence – which gives rise to experiences, feelings, and even confidence that „there is always something that supports and holds“. The ultimate support is called the „basis of being“ – the experience of rootedness in one's being. Although it can be understood cognitively, it has the greatest value due to its emotional and sensory experience.

The Fundamental value is the value of life. This core value is something that strengthens our relationship and connection with life. It reflects a personal attitude to life and the experience of the quality of life (the study of love and acceptance, the experience of life and feeling). The development of the experience of fundamental value is motivated by five types of experience: relationships with others; experiences and impressions; relationships with oneself; and actions that are experienced as significant and worthy of respect. Relations with the transcendental – not only within the limits of religious practice but also directly, through the experience of being alive (Längle 2005).

A poem of the modern Ukrainian poet, Serhiy Zhadan, resonates with the discussed analysis and thus concludes this article:

*And even if this winter lasts for years,
Even if the world hurts with every breath -
Be its breath and be its hands,
Be its voice and be its laugh...*

Serhiy Zhadan, 2016

References

- Eckhardt P (2001) Skalen zur Erfassung existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben [Scales measuring existential motivations, selfworth, and experience of meaning] // *Existenzanalyse*, Vol. 18, №1, S. 35–39.
- Frankl V E (1969/1988) *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: Meridian
- Frankl, V (2004) *On the theory and therapy of mental disorders: An introduction to logotherapy and existential analysis*. NY and Hove: Brunner-Routledge

- Glas G (2001) Angst: beleving, structuur, macht. Amsterdam: Boom.
- Kuchyna V (2020) Existential concerns questionnaire (ECQ) of Vincentius Van Bruggen. Ukrainian language validation and adaptation. World Science, 3(6(58)), 56–65 https://doi.org/10.31435/rsglobal_ws/30062020/7123
- Längle A (2002) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. Fundamenta Psychiatrica 16, 1, 1–8
- Längle A (2005) Persönlichkeitsstörungen und Traumagenese. Existenzanalyse traumabedingter Persönlichkeitsstörungen. Existenzanalyse, 2, 4–18
- May R (1950) The meaning of anxiety. New York: Ronald Press Co
- Pogorilov S (2022) Ukrainians stay psychologically tough because of war – new research. Ukrainska pravda. <https://www.pravda.com.ua/eng/news/2022/09/13/7367322/>
- Quirin M & Loktyushin A et al. (2012) Existential neuroscience: a functional magnetic resonance imaging investigation of neural responses to reminders of one's mortality. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 7(2), 193–198
- Smith E C & Grawe K (2005) Which Therapeutic Mechanisms Work When? A Step Towards the Formulation of Empirically Validated Guidelines for Therapists' Session-to-Session Decisions. Clinical Psychology & Psychotherapy, 12(2), 112–123. <https://doi.org/10.1002/cpp.427>
- Sullivan, H S (1953) The interpersonal theory of psychiatry. New York: Norton
- Tillich P (1952) Courage to be. New Haven: Yale University Press
- Van Bruggen V & Klooster P et al. (2017) The Existential Concerns Questionnaire (ECQ)–Development and Initial Validation of a New Existential Anxiety Scale in a Nonclinical and Clinical Sample. J. Clin. Psychol., 73: 1692–1703. <https://doi.org/10.1002/jclp.22474>
- Yalom ID (2020) Existential psychotherapy. London: Hachette UK Limited
- Zhadan S (2016) "Now you have to see for those who can't see." Zhadan's new poem about the war was published on the social network. TSN. <https://tsn.ua/books/mayesh-teper-bachiti-za-tih-hto-ne-bachit-u-socmerezhi-opublikovali-noviy-virsh-zhadana-pro-viynu-811653.html>

Contact details of author:

KAPLUNENKO YARYNA, PH.D.
 yaryna.kaplunenko@gmail.com

WEITERBILDUNGSTERMINE

Weiterbildungscurricula: Neue Gruppen

Block B: Teamsupervision & Coaching**Leitung:** Mag.^a Kordula Wagner**Wien:** NEUER Kurs: Start: 26.–28.04.2024
weitere Termine: 21.–23.06.2024,
13.–15.09.2024, 06.–08.12.2024**Anmeldung und Info:** praxis@kordula-wagner.at**Block A: Fallsupervision****Leitung:** Dr.ⁱⁿ Liselotte Tutsch, Mag.^a Renate Bukovski, MSc und Dr.ⁱⁿ Karin Matuszak-Luss**Seewalchen, OÖ & Wien:** NEUER Kurs: Start:
24.–26.05.2024
weitere Termine: 18.–20.10.2024,
10.–12.01.2025, 25.–27.04.2025**Anmeldung und Info:** praxis@bukovski.at**Psychotherapie****Leitung:** Dr.ⁱⁿ Liselotte Tutsch und
Mag.^a Renate Bukovski, MSc**Salzburg, S:** NEUER Kurs: Start: 11.–13.10.2024
weitere Termine: 29.11.–01.12.24,
07.–09.03.25, 23.–25.05.25, 19.–21.09.25,
28.–30.11.25**Anmeldung und Info:** praxis@bukovski.at**Leibphänomenologische Weiterbildung
„Existenzielles Grounding“****Leitung:** Mag. Markus Angermayr &
Mag.^a Doris Fischer-Danzinger**Payerbach, NÖ:** NEUER Kurs: Start: 30.10.–01.11.2024
weitere Termine: 22.–24.01.2025,
26.–28.03.2025, 21.–23.05.2025, 17.–19.09.2025**Anmeldung und Info:** mail@markusangermayr.at**Psychosomatik****Leitung:** Mag.^a Renate Bukovski, MSc**Schörfing, OÖ:** NEUER Kurs: Start: 10.–12.10.2025
Anmeldung und Info: praxis@bukovski.at**Schizophrenie und andere psychotische
Zustandsbilder – existenzanalytische Zugänge****Leitung:** Dr.ⁱⁿ Karin Matuszak-Luss**Wien:** NEUER Kurs: Start: Winter 2025/2026
Anmeldung und Info: info@psyordination.at**Angebot des Instituts für existenzielle
Pädagogik:****Existenzielle Pädagogik****Leitung:** Dr.ⁱⁿ Eva Maria Waibel**Wien:** START: 13.–14.09.2024
weitere Termine: 22.–23.11.2024,
24.–25.01.2025, 21.–22.03.2025,
23.–24.05.2025, 19.–20.09.2025**Anmeldung und Info:** waibelevamaria@gmail.com

POLARISIERUNG UND ÄNGSTE: WAS LEISTEN DIE MENSCHENRECHTE?

WALTER SUNTINGER

Ausgehend vom zentralen Begriff der gleichen Würde aller Menschen, stellen die Menschenrechte ein System fundamentaler Werte und Regeln dar, um ein Leben in Würde für alle zu gewährleisten. Ihre konsequente Umsetzung hätte das Potenzial, Ängsten vor sozialem Abstieg und anderen Bedrohungen der Sicherheit wirksam entgegenzuwirken. Allerdings werden menschenrechtliche Positionen im Zuge des Erstarkens rechtspopulistischer Bewegungen und ihrer Instrumentalisierung der Angst immer stärker zurückgedrängt. Die Stärkung wirtschaftlicher und sozialer Rechte, die im Zuge der neoliberalen Globalisierung immer mehr ausgehöhlt wurden, und kreative Kommunikationsstrategien, um den positiven Beitrag der Menschenrechte für eine friedliche Gesellschaft klarzumachen, sind ebenso vonnöten wie eine klare Positionierung gegen ausgrenzende und diskriminierende Praktiken. Auf der Basis einer selbstreflexiven Praxis braucht es schließlich ein aktiveres Zugehen auf alle gesellschaftlichen Gruppen, auch jenen, die Menschenrechten skeptisch gegenüberstehen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Würde, Menschenrechte, Rechtspopulismus, Angst

POLARIZATION AND FEARS: WHICH CONTRIBUTION CAN HUMAN RIGHTS MAKE?

Based on the central concept of the equal dignity of all people, human rights represent a system of fundamental values and rules to ensure a life in dignity for all. Their consistent implementation would have the potential to effectively counteract fears of social decline and other threats to security. However, human rights positions are increasingly being pushed back in the wake of the rise of right-wing populist movements and their instrumentalization of fear. The strengthening of economic and social rights, which have been increasingly eroded in the course of neoliberal globalization, and creative communication strategies to highlight the positive contribution of human rights to a peaceful society are just as necessary as a clear positioning against exclusionary and discriminatory practices. Finally, on the basis of a self-reflexive practice, a more active reaching out to all societal groups is needed, including to those who are skeptical about human rights.

KEYWORDS: dignity, human rights, right-wing populism, fear

Einleitung

Das Thema „Angst als existentielle Herausforderung“ ist aus menschenrechtlicher Perspektive besonders dringlich. In welcher Weise können Menschenrechte dazu beitragen, gesellschaftliche, politische und rechtliche Bedingungen so zu gestalten, dass mit Ängsten konstruktiv umgegangen werden kann bzw. diese minimiert werden können? Bewähren sie sich auch in den gegenwärtigen Krisenzeiten einer polarisierten Gesellschaft, in denen mit Angst Politik gemacht wird? Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte aus 1948 spricht explizit von der „Freiheit von Furcht und Not“, die die Menschenrechte gewährleisten sollen. Mein Beitrag¹ stellt zunächst kurz zentrale Gedanken und analytische Konzepte der Menschenrechte vor, um aus dieser Perspektive einige tentative Antworten auf die aufgeworfenen Fragen zu geben.

Vorab halte ich es aber für wesentlich, einiges zum Standort zu sagen, von dem aus ich auf das Thema blicke. Konstruktivistisch gesehen sind nämlich alle „Gesichtspunkte (sind) Ansichten von einem bestimmten Standort, von einer bestimmten Position im sozialen Raum aus“ (Bourdieu 1992, 143). Das ständige Bewusstsein für die

eigene Standortgebundenheit und die damit einhergehende Selbstreflexion scheinen mir zentral. Es gibt keine „objektive“ Sicht.

Meine Sicht auf unser Thema ist durch meine berufliche Praxis geprägt: Ich arbeite seit rund 35 Jahren im Menschenrechtsfeld – als Aktivist, Berater, Trainer, Universitätslektor. Seit kurzem manage ich das akademische Programm im Vienna Master of Arts in Applied Human Rights an der Universität für angewandte Kunst in Wien. Meine Haupttätigkeitsfelder sind: Polizei und Menschenrechte, Überprüfung von Orten des Freiheitsentzugs, v.a. Gefängnisbesuche, sowie Wirtschaft und Menschenrechte. Diese Tätigkeit findet weltweit statt (z.B. Brasilien, Marokko und Jemen). Um größere praktische Wirksamkeit zu erzielen bzw. um praktische Umsetzungsfragen besser zu verstehen, habe ich mich in andere akademische Disziplinen eingearbeitet. Als besonders hilfreich haben sich hierfür soziologische, psychologische und systemische Ansätze erwiesen. Im Folgenden erläutere ich die Frage, welchen Beitrag Menschenrechte in einer polarisierten Welt leisten können, als Menschenrechtsaktivist und -praktiker.

¹ Der vorliegende Beitrag ist eine adaptierte Version von Suntinger W (2020).

Die menschliche Würde als Basis der Menschenrechte

Die menschliche Würde stellt die zentrale Kategorie der Menschenrechte dar. Sich der eigenen Würde und Rechte bewusst zu sein, ermächtigt, individuell und kollektiv. „Das Gefängnis und die Behörden haben sich verschworen, jeden Mann seiner Würde zu berauben. Das an sich verbürgte, dass ich überleben würde, denn jeder Mann oder jede Institution, die versuchen, mich meiner Würde zu berauben, werden verlieren, weil ich davon nicht zu trennen bin, um keinen Preis und unter keinem Druck.“ (Mandela 1994, 494) Diese bemerkenswerten Sätze finden sich in der Autobiographie von Nelson Mandela über die Zeit nach der Ankunft in Robben Island, der berüchtigten Gefängnisinsel. Wie wenig andere hat uns Nelson Mandela gezeigt, was es heißt, die menschliche Würde unter widrigsten Umständen zur Quelle und Richtschnur des eigenen Lebens und Verhaltens zu machen. Der Kern der Würde besteht im Wissen um unsere innere Schönheit und unseren Wert an sich. Dieses Wissen steckt in Mandelas Worten. Es wirkt ermächtigend und befreiend. Die Würde stellt die Basis für die individuelle und die kollektive Ermächtigung dar. Dies gilt auch für die Erfahrung Viktor Frankls. Sein Buch „... Trotzdem Ja zum Leben sagen“ über seine Erfahrungen in Konzentrationslagern ist „ein Dokument über das Aufrechterhalten des Menschlichsten im Menschen, selbst und besonders unter den widrigsten Lebensumständen: Würde, Sinn, Verantwortung, Liebe, Glaube.“ <https://www.existenzanalyse.at/inhalt.php?kat=115&id=137> (abgerufen am 30.9.2023)

Normativ ist Artikel 1 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte aus 1948 zentral, „vielleicht das schönste politische Gedicht der Kulturgeschichte“ (Alexander van der Bellen 2018): „Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt und sollen einander im Geist der Brüderlichkeit begegnen.“ Allen Menschen kommt dieselbe Würde auf gleicher Basis zu. Die Würde dient damit als Fundament der Menschenrechte und zugleich als Kompass und Richtschnur für deren Konkretisierung und Anwendung. Gemeinsam bilden sie „die Grundlage von Freiheit, Gerechtigkeit und Frieden in der Welt“ (Präambel der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte).

Die Menschenwürde kann aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden: zunächst als rechtlich-normativer Ankerpunkt (in den internationalen Menschenrechtsdokumenten und den staatlichen Verfassungen), als moralphilosophisches Konzept (grundlegend: die sittliche Autono-

mie der Menschen als Basis ihrer Würde im Sinne Kants, Nowak 2018, 27ff.) oder aus religiöser/theologischer/spiritueller Sicht (Bielefeldt 2011, 22ff.). Zu diesen traditionsreichen Formen der Befassung mit Würde gesellen sich neuere Ansätze, insbesondere jene, die die Relevanz der Erfahrung der Würde betonen, sei es etwa im psychotherapeutischen Kontext (Reddemann 2009) oder in der transdisziplinären Konfliktforschung (Hicks 2011). Hinzu kommen Perspektiven aus der Hirnforschung (Hüther 2018). Und der Logotherapeut und Existenzanalytiker Alfred Längle schreibt: „Würde haben heißt, Wert aus sich heraus zu haben, aus dem bloßen Faktum des Personseins und daß dieses nicht von uns gemacht wurde, daher in der seiner Herkunft unantastbar ist. Jeder Mensch hat etwas Wesentliches, das nur ihm gehört.“ (Längle 2011, 27)

Die in den internationalen Menschenrechtstexten und nationalen Verfassungen verankerten Menschenrechte können als Konkretisierung der Menschenwürde gesehen werden.

Rechte und Pflichten

Würde und Rechte sind untrennbar mit Verantwortung und Pflichten verbunden, sowohl ethisch als auch rechtlich. „Denn um frei zu sein genügt es nicht, einfach nur die Ketten abzuwerfen, sondern man muss so leben, dass man die Freiheit der anderen respektiert und fördert.“ (Mandela 1994, 751) Dieser Satz fasst die Essenz der „Menschenrechte in Aktion“, d.h. in der konkreten Anwendung, prägnant zusammen. Mit dem Bild jedes Menschen als Träger:in von angeborener Würde sind Verantwortlichkeiten und Pflichten verbunden: Bestimmte Handlungen, die die Menschenwürde beeinträchtigen, dürfen nicht gesetzt werden, bestimmte Handlungen sind geboten, um die Menschenwürde zu schützen und zu fördern. Diese Verantwortlichkeiten/Pflichten sind ethischer und rechtlicher Natur. Auf einer elementaren ethischen Ebene ist es die Goldene Regel, die in philosophischen und religiösen Systemen weitverbreitet ist, und als Kern eines Weltethos gesehen werden kann. (Küng 1996, 84) Sie existiert in einer negativen Formulierung: „Tue nicht anderen, was du nicht willst, dass sie dir tun.“ Und in einer positiven Formulierung: „Alles, was ihr wollt, dass euch die Menschen tun, das tut auch ihr ihnen ebenso.“

Und wie ethisch der Würde Verantwortlichkeiten entspringen, sind die konkreten Menschenrechte untrennbar mit rechtlichen Pflichten verbunden, primär des Staates, aber indirekt auch von Individuen und Gruppen. Der

Staat hat negative und positive Pflichten betreffend die einzelnen Menschenrechte, er muss sie achten (Achtung/negativ: etwas *nicht* tun, was die Menschenrechte verletzt – nicht unzulässig eingreifen) und gewährleisten (Gewährleistung/positiv: etwas tun – konkrete Maßnahmen setzen, um die Menschenrechte aktiv zu schützen und zu fördern). Zur Illustration: Die Polizei darf beim Einschreiten einerseits nicht unverhältnismäßige Gewalt anwenden (Achtungspflicht), andererseits muss sie bei drohender Gewalt unter Privatpersonen geeignete und erforderliche Maßnahmen ergreifen, um Bedrohungen der Menschenrechte durch Privatpersonen zu begegnen, z.B. bei Gewalt in intimen Beziehungen (Gewährleistungspflicht).

Die Funktionen der Menschenrechte

Das Ziel der Menschenrechte ist ein Leben in Würde für alle, und damit auch „Freiheit von Furcht und Not“. (Präambel der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte) Um dieses Ziel zu erreichen, stellen die Menschenrechte normative Kriterien, Mechanismen und Prozesse bereit.

1. Menschenrechte zielen darauf ab, die Bedingungen zu schaffen, damit (wesentliche) Bedürfnisse der Menschen (physiologische, Sicherheits-, Partizipations-, Anerkennungs-, Identitäts-, und Entfaltungsbedürfnisse) auf gleicher Basis befriedigt werden. Dabei ist eine Angemessenheitsprüfung („due diligence“) durchzuführen, d.h. es ist zu prüfen, ob der Staat jene Maßnahmen gesetzt hat, die vernünftig erwartbar und angemessen sind, um einer Bedrohung der Menschenrechte effektiv entgegenzuwirken und/oder ihre Umsetzung zu bewirken. Ihre Umsetzung wirkt damit gegen die Angst vor sozialem Abstieg und anderen Bedrohungen der Sicherheit.
2. Die Menschenrechte schützen vor den negativen Auswirkungen ungleicher Machtverhältnisse und haben Schutz-, Ausgleichs- und Friedensfunktion, gerade auch vor dem Hintergrund einer diverser werdenden Gesellschaft. In gewisser Weise funktionieren sie wie Verkehrsregeln: Sie stellen Kriterien, Mechanismen und Prozesse bereit, um die unterschiedlichen Interessen und Bedürfnisse in der Gesellschaft auszubalancieren. Praktisch zentral dabei ist die Verhältnismäßigkeitsprüfung jedes Eingriffs in die Menschenrechte, also jener staatlichen Handlungen, die die Ausübung der Menschenrechte beschränken. Sie hilft, Übergriffe zu identifizieren und zu verhindern (Achtungspflicht).
3. Die Menschenrechte schützen vor Ausgrenzung und Diskriminierung von Einzelpersonen und Gruppen und zielen auf Inklusion. Die menschliche Würde

kommt allen Menschen in gleicher Weise zu. Das Recht auf Gleichheit umfasst die Gleichheit vor dem Gesetz (betreffend die Vollziehung), Gleichheit durch das Gesetz (gesetzliche Maßnahmen) sowie das Ergreifen aktiver Maßnahmen zum Schutz vor Diskriminierung durch Private, etwa gegen sogenannte Hassverbrechen, also (private) Delikte, die aus einer diskriminierenden Motivation heraus begangen werden. Die Kraft der Anti-Diskriminierungsbewegung (Stichwort: Black Lives Matter) ist ungebrochen.

Menschenrechte in der Krise – und Lichtblicke

Klar ist allerdings, dass die Welt keineswegs menschenrechtlich gestaltet ist, dass vielmehr massive und systematische Verletzungen der Menschenrechte weiterhin an der Tagesordnung sind, und zwar weltweit. Zur mangelnden Umsetzung kommt, dass die Menschenrechte derzeit eine veritable Legitimitätskrise durchlaufen. Sie werden nicht mehr unwidersprochen als die zentrale Grundlage staatlicher Organisation und gesellschaftlichen Miteinanders angesehen. Noch nie in der Zeit meiner Beschäftigung mit Menschenrechten seit Mitte der 1980er Jahre waren menschenrechtliche Positionen – die auf der Basis internationaler Dokumente im Wesentlichen gleichgeblieben sind – so marginalisiert wie derzeit. Beispiele: Die Zustimmung zu Folter ist in den letzten Jahren in vielen Ländern gestiegen, unter anderem in den USA. Das Sterben im Mittelmeer wird von einem Großteil der europäischen Politik und der Bevölkerung hingegenommen. Der Raum für die Menschenrechtsarbeit von Nichtregierungsorganisationen wird weltweit enger. Die Versuchung illiberaler Demokratie verbreitet sich, Angriffe auf die Medien nehmen zu, rechtsstaatliche Strukturen werden untergraben, Politiken der Exklusion und des Rassismus werden wieder offen hoffähig, wirtschaftliche und soziale Rechte ausgehöhlt, die Einkommensungleichheit zwischen Management und Arbeitnehmer:innen *wächst exorbitant*. Der klar völkerrechtswidrige Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine ist ein besonders eklatantes Beispiel für die Schwächung des internationalen Rechts, zu der gerade auch die USA in ihrer in weiten Teilen menschenrechtswidrigen Reaktion auf den Terrorakt am 11. September 2001 beigetragen haben.

Dieser beunruhigende Befund bedarf allerdings einer Ergänzung bzw. Korrektur, die sich durch die Einnahme einer längerfristigen Perspektive ergibt, mit der der Blick geweitet wird und anderes sichtbar wird. Exemplarisch

sei genannt: der kontinuierliche Rückgang der Gewalt über die Jahrhunderte (z.B. das Sinken der Mordzahlen in Europa und der Trend zur Abschaffung der Todesstrafe) (Pinker 2013); Fortschritte im Bereich der globalen Arbeitsbekämpfung, des Zugangs zu Bildung und zu medizinischer Versorgung im Globalen Süden (Rosling 2019), zumindest vor der Covid-19 Krise, insbesondere in China und Indien. Einen besonders wichtigen Bereich von Verbesserungen bilden des Weiteren die Rechte von Menschen mit Behinderungen, wo sich in den letzten Jahrzehnten ein Paradigmenwechsel vollzogen hat, weg von einer paternalistischen Sicht auf Menschen mit Behinderungen hin zu einer, die deren Autonomie und Würde betont. Dieser Prozess gewann durch die UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen aus 2006 zusätzliche Kraft. Ähnliches lässt sich für den Bereich der Kinderrechte sagen. Und auch wenn es immer wieder Rückschläge gibt, haben die Frauenbewegungen und andere Anti-Diskriminierungsbewegungen Wesentliches erreicht. Diesen Trends stellen wahrscheinlich „tiefenkulturelle“ Veränderungen dar, die im kollektiven Unbewussten liegen und schwer rückgängig zu machen sind (Galtung 1996, 145ff.).

Ein besonders eindrucksvoller Fall einer menschenrechtsbasierten Antwort auf eine nationale Ausnahmesituation stellt der Umgang Norwegens mit den Terrorakten Anders Breiviks dar. Am 22. Juli 2011 tötete Breivik im Zentrum Oslos und auf der Insel Utøya 77 Menschen, davon 69 Teilnehmer:innen eines Zeltlagers der Jugendorganisation der sozialdemokratischen Arbeiterpartei. In ihrer Reaktion blieben sowohl die politische Führung Norwegens als auch die norwegische Polizei sehr bewusst innerhalb des menschenrechtlichen und rechtstaatlichen Rahmens. Insbesondere die Durchführung der polizeilichen Vernehmung von Breivik war bemerkenswert, da dieser bei der Erstvernehmung zu Protokoll geben hatte, dass dieser Anschlag erst der Anfang sei. „Dies ist nicht die Operation. Es sind nur Feuerwerkskörper im Vergleich zu dem, was passieren wird ... Zelle zwei und drei werden in naher Zukunft aktiv.“ (Rachlew 2017) Ein derartiges Szenario („Tickende Bombe“) ist immer wieder diskutiert worden, um die Anwendung von Folter in Ausnahmesituationen zu rechtfertigen. Die norwegische Polizei tappte nicht in die von Breivik gestellte Falle, blieb bei ihrer Praxis einer vertrauens- und würdebasierten Vernehmung und konnte die Einzeltäterhypothese bestätigen; ein menschenrechtlicher Lichtblick im Umgang mit verbrecherischen Strategien, die mit dem Schüren von Angst operieren.

Rechtspopulistische Instrumentalisierung der Angst und direkter Angriff auf die Menschenrechte

Ein wesentlicher Grund für das Zurückdrängen der Menschenrechte liegt im Erstarken rechtspopulistischer Bewegungen, deren Strategien der Abgrenzung, Ausgrenzung und Spaltung mittels Instrumentalisierung der Angst einen direkten Angriff auf die menschenrechtlichen Werte und die sie schützende Institutionen darstellen. Die Forderung nach einer Änderung etwa der für Österreich zentralen Europäischen Menschenrechtskonvention zulasten von Geflüchteten und ihrer Familien wurde von Jörg Haiders FPÖ schon in den 1990er Jahren erhoben, in der jüngsten Zeit kamen solche Forderungen auch von der ÖVP, ein deutliches Zeichen dafür, dass menschenrechtsfeindliche Positionen im politischen Mainstream angekommen sind. In ihrer erhellenden diskurstheoretischen Analyse der „Politik mit der Angst“ spricht Ruth Wodak von der „Haiderisierung Europas“ (Wodak 2016, 198ff.).

Der Rechtspopulismus kann als eine Folge der epochalen Umwälzungen seit 1989 verstanden werden, in deren Folge das neoliberale Paradigma seinen Siegeszug angetreten hat. Gut vorbereitet von akademischen Think Tanks hatte die neoliberale Wende weitreichende Folgen für Wirtschaft, Staat und Gesellschaft: Deregulierung, Abbau von Rechten von Arbeitnehmer:innen, Privatisierung von staatlichen Aufgaben, inklusive zentraler hoheitlicher Funktionen wie etwa Gefängnismanagement und Sicherheitsdienstleistungen. Diese Umwälzungen führten u.a. zu einem massiven Orientierungs- und Kontrollverlust beträchtlicher Teile der Bevölkerung, die sich durch diese Entwicklungen materiell und/oder kulturell bedroht fühlen bzw. ganz konkrete Nachteile erlitten haben: die prekäre Klasse und die alte Mittelklasse, die zu den Verlierer:innen dieses Transformationsprozesses gehören. Diesen stehen als Gewinner:innen eine neue Mittelklasse von Hochqualifizierten, kosmopolitisch Orientierten und an Selbstentfaltung Interessierten gegenüber (siehe Reckwitz 2019, 126 ff.). Im Kern der rechtspopulistischen Klassenkämpfe geht es neben dem Materiellen auch um Anerkennung und Würde.

Soziale Abstiegsängste als Folge der Vernachlässigung wirtschaftlicher, sozialer und kultureller Rechte

Wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte sind zwar in internationalen Menschenrechtsverträgen verbürgt, sind aber weiterhin marginalisiert und in vielen Ländern, inklu-

sive Österreich, weder in der Verfassung verankert noch im öffentlichen Bewusstsein präsent. Angesichts des herrschenden neoliberalen Paradigmas stellen sie praktisch weiterhin Rechte zweiter Klasse dar. Die mangelhafte soziale Absicherung großer Teile der Menschheit und die skandalöse weltweite Ungleichheit stellen zugleich eine immense Bedrohung der Sicherheit auf elementarer Ebene dar, und produzieren ganz reale Ängste vor sozialem Abstieg, die wiederum politisch instrumentalisiert werden, um u.a. Menschen mit Migrationshintergrund, Geflüchtete und andere marginalisierte Menschen auszugrenzen. Glaubwürdige und offensiv vertretene Perspektiven für eine inklusivere Gesellschaft und ein entschlossener Kampf gegen die wachsenden Ungleichheiten fehlen im politischen Feld weitgehend, seit die sozialdemokratischen Parteien in 1990er Jahren auf „eine im ökonomischen Sinne systemkonforme Linien eingeschwenkt“ sind, womit „dem Protest nur noch der Rückzug ins Expressive und Irrationale“ bleibt (Habermas 2016).

Verzerrtes Bild der Menschenrechte in der Öffentlichkeit

In der öffentlichen Wahrnehmung ist das Bild der Menschenrechte verzerrt. Ausdruck davon sind Sätze wie: „Die Menschenrechte gelten nur für die anderen.“, „die Flüchtlinge“, „die Minderheiten“; „sie schützen die Verbrecher und vergessen auf uns“. Es ist zentral, Menschenrechte als das zu kommunizieren, was sie tatsächlich sind: Alltägliche Rechte, jene Rechte, die wir alle jeden Tag genießen, die es uns ermöglichen, ein gutes Leben zu führen, inklusive des Zugangs zu ärztlichen Leistungen, zu kulturellen Veranstaltungen und Schutz vor Ausbeutung im Arbeitsleben. Diese Rechte nehmen die meisten ganz selbstverständlich in Anspruch, ohne sich bewusst zu sein, dass es sich dabei um Menschenrechte handelt. Mit dieser Alltagsorientierung würden wir auch besser sehen, was die Menschenrechte leisten, viel mehr als gemeinhin bekannt. Der Umstand, dass fast alles im (österreichischen) Alltag so reibungslos funktioniert, hat auch mit einem funktionierenden Menschenrechtssystem zu tun. Die fundamentalen Beiträge der Menschenrechte müssen stärker sichtbar gemacht und betont werden.

Die Covid-19-Krise hat zwar die „Alltäglichkeit“ der Menschenrechte und ihrer praktischen Relevanz vor Augen geführt, allerdings auch gezeigt, dass ein angemessenes Verständnis der Menschenrechte in weiten Teilen der Bevölkerung nicht vorhanden ist. Die im Zuge der Covid-19 Krise getroffenen Maßnahmen stellen zwar (massive)

Eingriffe in mehrere Menschenrechte dar, u.a. das Recht auf Privatheit (Maskenpflicht, Impfpflicht). Aber und entscheidend: Diese Rechte gelten nicht absolut, sondern können eingeschränkt werden, um andere Rechte (Recht auf Leben, Recht auf Gesundheit) zu schützen. Das erfordert eine genaue Abwägung der einzelnen Umstände, um festzustellen, ob in Menschenrechte (zulässigerweise) eingegriffen wird oder diese (unzulässigerweise) verletzt werden. Die pauschale Kritik vieler Maßnahmenkritiker:innen verkennt dies und verabsolutiert die eigene Freiheit in unzulässiger Weise. Eine höchst aufschlussreiche soziologische Studie der Protestbewegung gegen die Covid-19 Maßnahmen spricht in diesen Zusammenhang vom Phänomen einer „verdinglichten Freiheit“, einem libertären Verständnis von Freiheit, das diese nicht als geteilten gesellschaftlichen Zustand, sondern als „persönlichen Besitzstand“ von Individuen sieht (Amlinger & Nachtwey 2022, 14, nähere Ausführungen auf 171ff.).

Selbstreflexive Arbeit an den eigenen „Bildern“ und neue Kommunikationsstrategien

Wie erwähnt, geht es im Kern der rechtspopulistischen Klassenkämpfe neben dem Materiellen auch um kulturelle Fragen. Die im Zug der Globalisierung erfolgte Abwertung der Lebensstile der prekären Klassen und der traditionellen Mittelklasse hat die Verunsicherung und Ängste zusätzlich gefördert und leistet der Polarisierung Vorschub. Kämpfe um den Lebensstil münden in Forderungen nach kultureller Souveränität, der Betonung des mehrheitlichen „Wir“, des Volkes und der Gemeinschaft, in der wieder Geborgenheit und Anerkennung hergestellt werden kann. Die Auseinandersetzungen um die gender-gerechte Sprache und um Essensgewohnheiten (Betonung der Wichtigkeit traditioneller Speisen für das kulturelle Identität) sind Ausdruck davon.

Um damit konstruktiv umzugehen, bedarf es zunächst einer klaren Zurückweisung der politischen Instrumentalisierung dieser Verunsicherung und polarisierender, diskriminierender und rassistischer Sprache. Und die mit rechtlicher Zwangsgewalt ausgestatteten staatlichen Behörden bleiben zentrale Pfeiler der Sicherung der Menschenrechte gegen (kommunikativ) gewalttätige Menschen.

Es braucht allerdings auch eine selbstreflexive Grundhaltung und einen kritischen Blick auf mögliche eigene abwertende und diskriminierende Muster, die eigenen blinden Flecken. Damit ist etwa eine Tendenz zur Abwertung von Menschen mit geringer Bildung und/oder poli-

tisch rechter Gesinnung gemeint. Sie ist in den sozialen Medien weit verbreitet, die Reflexionsbereitschaft darüber kaum. Pierre Bourdieu benennt dieses Phänomen in starken Worten: Es handelt sich um einen „Rassismus der Intelligenz“, „das, was den [kulturell] Herrschenden das Gefühl gibt, in ihrer Existenz als Herrschende gerechtfertigt zu sein; das Gefühl, Wesen höherer Art zu sein“ (Bourdieu 1993, 252).

Auf der Basis einer derartigen selbstreflexiven Praxis braucht es ein aktiveres Zugehen auf alle Bevölkerungsgruppen und neue kommunikative Strategien, die auch die Lebenswelten derer erreichen, die den Menschenrechten (teilweise) ablehnend gegenüberstehen.

Mit dieser Haltung und entsprechenden Methoden ausgestattet, können die Anerkennung der Existenz unterschiedlicher Perspektiven und der echte Austausch zwischen diesen gelingen. Weiters ist ein klares (konstruktivistisches) Bewusstsein der Standortgebundenheit und damit der Relativität des eigenen Standpunkts ebenso unerlässlich wie eine angemessene Ambiguitätstoleranz, also die Fähigkeit, Mehrdeutigkeiten und Unklarheiten auszuhalten und damit konstruktiv umzugehen (Bauer 2019).

Schlussbetrachtung

Was ist also der Beitrag der Menschenrechte für den konstruktiven Umgang mit Polarisierung und Ängsten? Richtig verstanden, stellen die Menschenwürde und die darauf aufbauenden Menschenrechte einen Kompass und Orientierungspunkte für die gegenwärtigen Zeiten der Polarisierung und Krisen bereit. Angesichts realer Bedrohungen, insbesondere durch die Klimakrise, und bestehender gesellschaftlicher Verwerfungen ist es von zentraler Bedeutung, dass wir die wesentliche Funktion der Menschenrechte für eine friedliche Gesellschaft deutlich machen: als hilfreiche Verfahren zum Ausgleich unterschiedlicher Interessen und als Mechanismus zur Absicherung menschenwürdiger Lebensbedingungen. Dazu bedarf es nicht nur rechtlich-politischer Ansätze, sondern auch der Entwicklung entsprechenden Bewusstseins und der Einübung von hilfreichen Haltungen, die die Menschenwürde und die Menschenrechte fördern. Und hier wird die Verbindung zur psychotherapeutischen Praxis sichtbar, die wohl einen wesentlichen Beitrag auf dieser tieferen Ebene der Transformation leisten kann.

Literatur

- Amlinger C & Nachtwey O (2022) Gekränkte Freiheit. Aspekte des libertären Autoritarismus. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Bauer Th (2019) Die Vereindeutigung der Welt. Über den Verlust an Mehrdeutigkeit und Vielfalt, Stuttgart: Reklam
- Bielefeldt R (2011) Auslaufmodell Menschenwürde? Warum Sie in Frage steht und warum wir sie verteidigen müssen. Freiburg: Herder
- Bourdieu P (1992) Rede und Antwort. Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Bourdieu P (1993) Soziologische Fragen. Frankfurt am Main: Suhrkamp,
- Galtung J (1996) Transcend and Transform. An Introduction to Conflict Work, London: Pluto Press
- Habermas J (2016) Für eine demokratische Polarisierung. Wie man dem Rechtspopulismus den Boden entzieht. Blätter für deutsche und internationale Politik, 11, 35–42, <https://www.blaetter.de/ausgabe/2016/november/fuer-eine-demokratische-polarisierung>; abgerufen am 15.10.2023
- Hicks D (2011) Dignity. The essential role it plays in resolving conflicts. New Haven/London: Yale University Press
- Hüther G (2018): Würde. Was uns stark macht – als einzelne und als Gesellschaft. München: Albrecht Knaus Verlag
- Küng H (1996) Projekt Weltethos, München/Zürich: Piper
- Längle A (2011) Geist und Existenz. Existenzanalyse 28, 2, 18–31
- Mandela N (1994) A long walk to freedom. London: Time Warner Books Uk
- Nowak M (2018) Menschenwürde und Menschenrechte. Wien.
- Pinker S. (2013): Gewalt. Eine neue Geschichte der Menschheit. Frankfurt: Fischer
- Rachlew A (2017) From interrogating to interviewing suspects of terror: Towards a new mindset, Blog Post, <https://www.penalreform.org/blog/interrogating-interviewing-suspects-terror-towards-new-mindset/> abgerufen am 15.10.2023
- Reckwitz A (2019) Das Ende der Illusionen. Politik, Ökonomie und Kultur in der Spätmoderne, Berlin: Suhrkamp
- Reddemann L (2009) Würde, ein vergessener Begriff in der Psychotherapie. in: Dorst B & Neuen C & Teichert W (Hrsg) Würde. Eine psychologische und soziale Herausforderung, Düsseldorf: Patmos, 9–29
- Rosling H (2019) Factfulness: Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist. Berlin: Ullstein
- Süntinger W (2020), Der Beitrag der Menschenrechte zur Überwindung der Spaltung, in: Lederhilger S J (Hg), Die gespaltene Gesellschaft – Analysen, Perspektiven und die Aufgabe der Kirchen, Regensburg: Verlag Friedrich Prustet, 74–91
- Van der Bellen A (2018) Salzburger Festspiele: Eröffnungsrede 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=gBRtd00MNGQ>, abgerufen am 15.10.2023
- Vereinte Nationen, Allgemeine Erklärung der Menschenrechte, Resolution der Generalversammlung 217 A (III), 10.Dezember 1948, <https://www.un.org/depts/german/menschenrechte/aemr.pdf>
- Wodak R (2016) Politik mit der Angst. Zur Wirkung rechtspopulistischer Diskurse. Wien/Hamburg: Edition Konturen
- Links:
<https://www.existenzanalyse.at/inhalt.php?kat=115&id=137> (abgerufen am 30.9.2023)

Anschrift des Verfassers:

MAG. WALTER SUNTINGER
 University of Applied Arts
 Rosenbursenstraße 3
 A–1010 Wien
walter.suntinger@uni-ak.ac.at,
walter.suntinger@hrcv.at

WIE ÄNGSTE POLITIKER:INNEN IN DIE EXISTENZIELLE UND ETHISCHE ZWICKMÜHLE TREIBEN

RENÉ MÄRTIN

Politiker:innen sind bemüht, Erwartungen der Bevölkerung mit der eigenen Identität in Einklang zu bringen: sie sollen gleichzeitig nah, eigensinnig, wandelbar und beständig sein. Das führt zur Einnahme politischer Rollen, die nicht immer authentisch abgestimmt sind. Treiber dieser Haltungen sind ein Zusammenspiel von Grund- und Erwartungsangst, Authentizität bleibt auf der Strecke. Das hat gesellschaftliche Auswirkungen, vor allem auf die Akzeptanz von Politik. Die wahrgenommenen Widersprüche treffen auf eine sich verändernde gesellschaftliche Grundgestimmtheit, die sich vermehrt autoritären Charakteren zuwendet. Politiker:innen befinden sich in einem Konflikt, denn das Ideal demokratischer Führung ist eine humanistische Ethik im Gegensatz zur autoritären Moral.

SCHLÜSSELWÖRTER: Ängste, Erwartungen, Rollen, Authentizität, Bedeutung, Freiheit, Ethik

HOW FEAR DRIVES POLITICIANS INTO AN EXISTENTIAL AND ETHICAL DILEMMA

Politicians strive to reconcile the expectations of the population with their own identity: They are expected to be close, wilful, changeable, and consistent at the same time. This leads to the assumption of political roles that are not always authentically aligned. Promoters of these attitudes are an interplay of basic fear and fear of expectations; authenticity falls by the wayside. This has social repercussions, especially on the acceptance of politics. The perceived contradictions meet a changing basic mood in society, which is increasingly turning towards authoritarian characters. Politicians find themselves in a conflict because the ideal of democratic leadership is a humanistic ethic in contrast to an authoritarian moral.

KEYWORDS: fears, expectations, roles, authenticity, meaning, freedom, ethics

Das Thema ist vielschichtig wie der Mensch selbst

Politiker:innen stehen unter scharfer Beobachtung, jedoch bleibt uns meist verborgen, welche inneren Konflikte sie erleben, die nicht selten auch in persönliche Dilemmas führen. In den folgenden Beitrag fließen meine langjährigen Erfahrungen in der Begleitung von Politiker:innen sämtlicher Politikebenen (Kommune, Länder, Bund, Europe, international) ein. Die Existenzanalyse, und mit ihr verwandte Betrachtungsweisen, ermöglichen es uns,

nicht nur Politiker:innen, sondern auch uns selbst und die Gesellschaft besser zu verstehen. Das möchte ich uns für das Thema zunutze machen.

Für meine Arbeit als Coach und Berater mit Führungskräften aus Politik, Verwaltung und Unternehmen greife ich auf ein sogenanntes „Layer-Modell menschlicher Strebungen“ zurück. In diesem Modell bilde ich die verschiedenen „Schichten“ der Existenz und die spezifischen Herausforderungen im Leben und in den konkreten Kontexten der Erwartungen an Führungskräfte im unternehmerischen oder auch im politischen Kontext im Zusam-

	Angst	Logik	Erwartung	Rolle
GM 1	Grundangst reine Daseins-Angst durch/vor Weltverlust	Machtlogik Machbarkeit, Entscheidbarkeit und Durchsetzbarkeit von politischen Anliegen	Beständigkeit/Stabilität eine starke politische Persönlichkeit beweist dauerhafte Stabilität	Stabile (Krisen)Manager
GM 2	Grundwertangst depressive Angst durch/vor Beziehungsverlust	Akzeptanzlogik öffentliche Vermittelbarkeit und Wählerattraktivität von politischen Anliegen	Nähe/Relevanz eine starke politische Persönlichkeit ist Menschen vertraut und für sie relevant	Kreative Vergemeinschafter
GM 3	Selbstwertangst hysterische Angst durch/vor Bedeutungsverlust	Ambitionslogik persönliches Wiederwahl- und Karrierestreben	Eigensinn/Profil eine starke politische Persönlichkeit ist eigenwillig und eigensinnig	Eigensinnige Aktivisten
GM 4	Metaphysische Angst existenzielle Angst durch/vor Sinnlosigkeit	Sachlogik Wünschbarkeit und Sachnotwendigkeit von politischen Anliegen	Wandelbarkeit/Veränderung eine starke politische Persönlichkeit besitzt Wandlungsfähigkeit	Tatkräftige Optimisten

Abb.: Layer-Modell menschlicher Strebungen (Auszug, eigene Darstellung)

menhang ab. Es lässt sich unter Bezugnahme auf die Strukturtheorie der Existenzanalyse verstehen, also die vier Grundmotivationen (abgekürzt GM 1–GM 4; Längle & Holzhey-Kunz 2008), und buchstabiert diese „tiefste Motivationsstruktur der Person in ihrem wesensmäßigen Streben nach Existenz“ (Längle 2009) aus, bis hin zu den in Rollen geronnene funktionale Anforderungen, denen die Person im konkreten, spezifischen Erwartungsumfeld gegenübersteht. Es soll an dieser Stelle nicht verschwiegen werden, dass sich von hier aus auch Bezüge zu den Jungschen Archetypen herstellen ließen, oder zu Riemanns „Grundformen der Angst“. Für diesen Beitrag werden einige der Schichten weggelassen, um das Modell nicht zu komplex werden zu lassen. Vereinfacht lässt sich das Modell wie folgt tabellarisch darstellen:

Ausprägungen von Angst in der Existenzanalyse

Die Existenzanalyse bietet einen Einblick in die Ängste, die wir entlang der vier Grundmotivationen verstehen können (Längle 2009): Auf der Ebene der GM 1 finden wir die *Grundangst*, die sich als reine Daseinsangst äußert, also die Angst vor oder durch den Verlust von Welt. Auf GM 2 ist die *Grundwertangst*, die depressive Angst vor oder durch den Verlust von Beziehungen. Die *Selbstwertangst* wird der GM 3 zugeordnet und bezieht sich auf die histrionische Angst vor oder durch den Verlust von Bedeutung. Schließlich gibt es auf Ebene der GM 4 die *metaphysische Angst* oder die existenzielle Angst vor oder durch Sinnlosigkeit bzw. Verlust von Transzendenz. (Mehr zum Thema Angst aus existenzanalytischer Perspektive findet sich bei Silvia Längle (Längle S 2003).) Diese unterschiedlichen existenziellen Ausprägungen der Angst können sehr dabei helfen, darüber ins Verstehen zu kommen, was den einzelnen Menschen bewegt. Mit zur Betrachtung gehört, welche Entwicklungen im betreffenden Menschen bereits stattgefunden haben und zu welchen biographischen Herausforderungen er in welcher Weise Stellung beziehen musste. Dass wir alle im Leben unsere je eigenen Bewältigungsstrategien für die Ängste entwickeln (zur Rolle der Copings siehe auch Kolbe 2010), gilt selbstverständlich auch für Politiker:innen – auch und gerade, wenn dies dort gerne negiert wird. Die meisten Politiker:innen, die ich begleite, haben bereits eine lange politische Karriere hinter sich und sind, wenn sie zu mir in die Beratung kommen, an einem bestimmten, ‚vergleichbaren‘ Punkt in ihrem Leben angekommen: Oftmals müssen sie feststellen, dass ihr bislang virtuoses Spiel auf der Bewältigungsklavatur plötzlich diskor-

dante Resonanzen erzeugt. In diesem Prozess haben sich bestimmte Logiken und Verhaltensweisen herausgebildet, die auch mit ihren Ängsten und deren Bewältigung zusammenhängen; die nun aber zumeist aufgrund massiver Kontextveränderungen nicht mehr verfangen und buchstäblich in Grenzsituationen münden. An dieser Stelle sollte betont werden, dass viele Politiker:innen selten die Möglichkeit einer begleiteten bzw. begleitenden Reflexion nutzen, etwa im Rahmen eines Coachings, einer Supervision oder Beratung. Das *kann* dazu führen, dass sie nicht über eine ausreichende Selbsterkenntnis und Selbstreflexion verfügen. Womöglich verstehen sie dann die ihrem Handeln zugrundeliegenden Zusammenhänge einschließlich ihrer Ängste nicht. Oftmals wird kein Raum gesucht, darüber zu sprechen, aus Furcht davor, sich eine Blöße zu geben.

Das handlungslogische Spannungsviereck in der Politik

Die vier Ausprägungen von Angst lassen sich mit bestimmten Logiken in Verbindung setzen, weil wir davon ausgehen können, dass auf der Ebene der Bewältigung „Logiken“ als Heuristiken entwickelt werden, die ein eher reaktives Handeln fundieren (Kahneman 2012). Elmar Wiesendahl (2005) hat verschiedene politische Logiken erforscht, die sowohl individuell auf Politiker:innen als auch auf politische Gruppen wie Fraktionen oder Parteien zutreffen können. Die erste dieser Logiken ist die *Machtlogik* (GM 1), die darauf abzielt, Stabilität, Sicherheit und Beständigkeit in dem, was eine politische Gruppe tut, zu gewährleisten. Es geht auch darum zu prüfen, ob das Geplante machbar, entscheidbar und durchsetzbar ist. Diese Logik von Macht muss nicht zwangsläufig negativ sein, solange mit der damit verbundenen Macht verantwortungsbewusst umgegangen wird (mehr zum Thema Macht siehe auch Liessmann 2019). Die zweite Logik, die *Akzeptanz-Logik* (GM 2), betrifft die Frage, ob die politische Agenda öffentlich vermittelbar ist und ob Unterstützung und Zustimmung von der Bevölkerung zu erwarten sind. Diese Logik legt einen starken Fokus auf Beziehungen und die Akzeptanz seitens der Bevölkerung. Die *Ambitionslogik* (GM 3), auf der Ebene des Selbstwertes und Selbstbezugs, bezieht sich auf persönliche Ambitionen, wie die Wiederwahl oder die Karriereentwicklung eines Politikers. Sie ist oft eng mit der Präsentation in den sozialen Medien und den Medien im Allgemeinen verknüpft. Die vierte Logik ist die *Sachlogik* (GM 4), die sich mit Fragen nach Veränderung, Entwicklung und den übergeordneten Zielen und Werten in der

Gesellschaft, also der Transzendenz, befasst. Hier geht es darum, welche Gesellschaft(sform) angestrebt wird und welche politischen Anliegen als notwendig und sinnvoll erachtet werden.

Diese Logiken stellen im Zusammenhang mit den Ängsten bereits eine besondere Komplexität dar. Und zwar insbesondere deshalb, weil die jeweiligen Rollenerwartungen des ‚Publikums‘ (gemeint ist die Bevölkerung) die GM1 und GM 4 sowie GM 2 und 3 in eine Polarität zwingen, die letztlich eine personale Stellungnahme erfordern. In der Entwicklung eines politischen Lebens kann es in diesem Spannungsfeld passieren, dass *eine bestimmte* Logik möglicherweise als bevorzugte Bewältigungsstrategie für vorhandene Ängste vereinseitigt wird, sich also zum dominierenden Antwortmuster auswächst: So kann zum Beispiel eine Selbstwertangst dazu führen, dass etwa die Ambitionslogik überwiegt, und zwar nicht nur aus gesellschaftlich oder politisch notwendigen Gründen, sondern aufgrund übermäßiger persönlicher Ambition. Dies kann dazu führen, dass die Person als Karrierist:in wahrgenommen wird, der unterstellt wird, dass sie ihre eigenen Interessen über das Wohl der Partei, Fraktion oder Gesellschaft stellt. Anhand dieser ‚Mechanik‘ lässt sich also innerhalb des Schichtenmodells das Zusammenspiel von grundlegender Angst(bewältigung) und Handlungslogik in jeder der hier vorgestellten Dimensionen beobachten.

Erwartungshaltungen der Bevölkerung

Es ist nicht immer klar, was genau am Anfang dieser Logiken steht: Die Entwicklung einer politischen Handlungslogik aufgrund persönlicher Strebungen oder politischer Notwendigkeiten, oder die Entwicklung dieser Logiken aufgrund von Erwartungshaltungen der Bevölkerung. Vermutlich speisen sich die vorgestellten Handlungslogiken aus unterschiedlichen Quellen und sind ohne Zweifel zirkulär und interdependent. Es ist allerdings möglich, die Erwartungshaltungen der Bevölkerung in Bezug auf Politiker:innen zu beschreiben, und diese Erwartungen können mithilfe des Strukturmodells der Existenzanalyse erfasst werden. Die erste Erwartungshaltung ist die nach *Beständigkeit, Stabilität und Sicherheit* von politischen Persönlichkeiten. Es wird erwartet, dass sie diese Qualitäten verkörpern und eine dauerhafte Stabilität zeigen (GM 1). Die zweite Erwartungshaltung betrifft die *Nähe und Menschlichkeit* von Politiker:innen. Die Bevölkerung erwartet, dass politische Persönlichkeiten in gewisser Weise nahbar und menschlich sind. Sie sollen als relevante Persönlichkeiten wahrgenommen werden,

die die Bedürfnisse der Menschen verstehen (GM 2). Die dritte Erwartungshaltung beinhaltet die Vorstellung, dass starke politische Persönlichkeiten *eigenwillig und eigensinnig* sind, ein Profil zeigen und sich von anderen abgrenzen. Sie sollten interessant sein und auch Dinge tun, die andere Politiker:innen nicht tun und darin gleichzeitig authentisch sein (GM 3). Die vierte Erwartungshaltung ist die nach *Wandlungsfähigkeit* im Sinne von Veränderung, Entwicklung. Es wird erwartet, dass politische Persönlichkeiten in der Lage sind, sich zu verändern und auf neue Herausforderungen und Bedürfnisse der Gesellschaft zu reagieren und politische Ideen und Visionen entwickeln (GM 4).

Diese vier Erwartungshaltungen sind angesichts einer heterogenen Bevölkerung unzweifelhaft paradox und polar miteinander verstrickt, und führen aus diesen Gründen zwangsläufig zu inneren Spannungen auf Seiten von Politiker:innen, weil der Versuch, sie mit den eigenen Bedürfnissen und Logiken in Einklang zu bringen, komplex und schwierig ist. Und sie führen Politiker:innen gewissermaßen notwendig in die alltägliche Verzweiflung, weil es der Rollenzuschreibung von Politik entspricht, disparate Interessen, die sich sonst jede:r Einzelne leistet, auf einer höheren Ebene mehr oder weniger harmonisch zusammenzuführen.

Bewältigung durch Rolleneinnahme

„Wie alle anderen öffentlichen Rollenträger [sic] auch, so sind sich politische Amtsinhaber und Aspiranten vermutlich zu allen Zeiten durch Tradition, Erfahrung und Beobachtung der Tatsache gründlich bewusst gewesen, dass die Wirkung ihres Auftretts, die Zustimmung zu den von ihnen erhobenen politischen Ansprüchen und ihre Wirkung als Person in entscheidendem Maße davon abhängen, ob es ihnen gelingt, sich für das anwesende Publikum wirkungsvoll darzustellen.“ (Meyer 2003) Und die wirkungsvolle Darstellung von „öffentlichen Rollenträgern“ kulminiert in verschiedenen Rollen, die wiederum mit dem Layer-Modell in Zusammenhang gesehen werden können. Eine jüngere Studie der Bertelsmann-Stiftung (Dorn et al. 2020) hat auf Basis von tiefenpsychologisch fundierten Interviews vier Rollen beschrieben, die im Folgenden kurz skizziert werden:

Die erste Rolle ist die der „stabilen Krisenmanager:innen“ oder „stabilen Manager:innen“ (GM 1). Hierbei geht es um die Verkörperung von Halt, Stabilität, Kontrolle und Ordnung. Die zweite Rolle wird als „kreative Vergemeinschafteter:innen“ (GM 2) bezeichnet und betont die Bedeutung von Teamarbeit, Kooperation und Bezie-

hungsorientierung. Die dritte Rolle sind die „eigenmächtigen Aktivist:innen“ (GM 3), die sich auf die Selbstwert-Ebene und Selbstwertthemen konzentrieren. Die vierte Rolle wird von den „tatkräftigen Optimist:innen“ (GM 4) verkörpert, die als Visionäre auftreten und Sinn, Ziel und Werte betonen. Nicht jede:r einzelne Politiker:in passt zwangsläufig zu einer dieser Rollen oder verkörpert diese authentisch. Problematisch kann es werden, wenn Politiker:innen versuchen, Rollen zu spielen, die nicht zu ihrer Persönlichkeitsstruktur passen. Dies kann dazu führen, dass sie Erwartungen der Gesellschaft nicht erfüllen können oder – wenn sie dies versuchen – sich erkennbar unauthentisch verhalten. Angemerkt soll sein, dass diese Rollen nicht notwendigerweise mit dem Geschlecht in Verbindung stehen, obwohl beobachtet werden kann, dass Frauen in der Politik häufiger die Rolle der „kreativen Vergemeinschafteter:innen“ übernehmen.

Insgesamt zeigt dies, wie komplexe Dynamiken und Erwartungen in der Politik wirken können und wie Politiker:innen versuchen, ihren Platz in diesen Rollen zu finden oder sich anzupassen. Gleichzeitig werden die damit verbundenen Herausforderungen deutlich, insbesondere Ängste, Logiken, Erwartungen und Rollen in einen authentisch abgestimmten Einklang zu bringen. Zu dieser komplexen „Zwickmühle“ stellen sich nun aber vier spezifische Probleme, die bei der Betrachtung dieser Phänomene weitere wichtige Rollen spielen: Das Problem der *Authentizität*, das Problem der *Bedeutung*, das Problem der *Freiheit* und schließlich das Problem der *Verantwortung*. Mit „Problem“ sind hier zunächst einmal innere Konflikte mit sich selbst als Politiker:in gemeint. Dann aber auch, weil sie eben in Verantwortung stehen, natürlich Konflikte mit ihrer Umwelt, mit Menschen im sozialen Nahraum und in der Gesellschaft.

Das Problem der Authentizität

Authentizität ist ein Begriff, der oft diskutiert wird, aber selten eindeutig definiert ist. Ursprünglich aus dem Griechischen („*authentikós*“, echtes Original) und dem Lateinischen („*authenticus*“, verbürgt, zuverlässig) abgeleitet, bezeichnet Authentizität im Kern Echtheit und Glaubwürdigkeit (Kolbe 2021). Doch wie wird dieses Konzept von heutigen Politiker:innen verstanden? Traditionell wurde angenommen, dass Authentizität nur in nicht inszenierten Momenten existiert. Doch heute sind wir uns dessen bewusst, dass das Authentische oft einer Inszenierungsleistung bedarf, um als solches wahrgenommen zu werden. Dies gilt nicht nur für das Theater, sondern auch für die Politik (Meyer 2003). Ein zentrales Element

der Authentizität in der Politik ist die emotionale Integrität: Politiker:innen sind oft gezwungen, sozial erwartete Emotionen mit ihren persönlichen Empfindungen in Einklang zu bringen. Sie müssen Gefühlsarbeit leisten, um den Eindruck von Sachlichkeit und menschlicher Wärme zu vermitteln (Laux & Schütz 1996). Manfred Hattendorf (1999) betont die Rolle unterschiedlicher Dimensionen der Wahrnehmung, die sozial ausgehandelt werden. Authentizität ist nicht einfach als „echt“ oder „falsch“ zu kategorisieren, da sie von vielfältigen Faktoren wie Zusammenhang, Beziehung und Glaubwürdigkeit abhängt. Michel Foucault weist in seinem Werk „*Ästhetik der Existenz*“ (2007) darauf hin, dass Menschen ihr eigenes Selbst gestalten können. Sie können sich wie ein Kunstwerk begründen, herstellen und anordnen. Diese Vielfalt von Formen und Praktiken der Selbstbeziehung und des Selbstentwurfs beeinflusst die Art und Weise, wie wir Authentizität verstehen und erleben. In der politischen Philosophie stellt Charles Taylor in „*Das Unbehagen an der Moderne*“ (1995) eine „*Ethik der Authentizität*“ in den Mittelpunkt. Hierbei geht es um die Frage, ob Authentizität bedeutet, seinen wahren Willen zu kennen und danach zu handeln.

Die Suche nach Authentizität in der Politik ist also keine einfache Angelegenheit. Sie erfordert eine kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Inszenierung, die Fähigkeit zur emotionalen Integrität und die Reflexion über den wahren Willen und die eigenen Werte. Authentizität ist im gesellschaftspolitischen Kontext ein komplexes und facettenreiches Konzept, das ständig in Bewegung ist und von vielen Variablen geprägt wird. In einer Welt, in der die Grenze zwischen Inszenierung und Echtheit oft verschwimmt, bleibt die Frage nach der Authentizität in der Politik von großer Bedeutung. Und dies hat großen Einfluss auf das Zusammenspiel von Ängsten, Logiken, Erwartungen und Rollen.

Das Problem der Bedeutung

Das Ringen um die eigene Bedeutung (und damit eine weitere Selbstwertthematik) stellt eine weitere Problematik für die Politiker:innen im Umgang mit dem bisher geschilderten Komplex dar. An dieser Stelle ist es wichtig, diesem Phänomen näher auf den Grund zu gehen. Hier könnte die Entwicklung einer Erwartungsangst seitens der Politik gegenüber den Erwartungshaltungen der Menschen in den Blick genommen werden, vor allem dann, wenn authentisch nicht abgestimmte Haltungen hier nicht nur zu Wahrnehmungsproblemen führen (Kongruenz von Haltung und Handeln, Stimmigkeit von Haltung

und Rollen etc.), sondern auch zu ernsthaften Konflikten in der eigenen Lebensführung. Bei dem Thema Bedeutung werden zwei weitere Aspekte deutlich, die dominanter erscheinen. Der erste Aspekt ist die „Angst vor Bedeutungslosigkeit“, die von Alfried Längle als zentrale Selbstwertthematik (2009) beschrieben wird. Strenger (2020) hat sich intensiv mit dieser Angst auseinandergesetzt und unter ebendieser Überschrift eine wichtige Arbeit zum Thema vorgelegt. Anhand klinischer Studien stellt er fest, dass die Mega-Individualisierung und die Tendenz, alles in sozialen Medien wie Instagram und anderen Plattformen preiszugeben, diese Angst verstärken und fördern. In der Politik erleben wir Menschen, die von dieser Angst stark getrieben sind, was sich auch an ihren häufigen Posts (und vor allem an der Art der Posts) ablesen lässt. An dieser Stelle darf das Problem des Narzissmus nicht unerwähnt bleiben. Dieser ist bei nicht wenigen Politiker:innen zu beobachten und führt mithin zu großen persönlichen, aber auch gesellschaftlichen Schwierigkeiten. Als Beispiele angeführt werden können Politiker wie Sebastian Kurz (Österreich), Donald Trump (USA) oder Boris Johnson (UK). Darüber hinaus gibt es bei deutlich weniger prominenten Beispielen klare Anzeichen von Narzissmus in der Politik, die vielleicht sogar mit einem gewissen Grad an Narzissmus in der Gesellschaft korrespondieren. Hier sehen wir ein komplexes Zusammenspiel zwischen individuellen Eigenschaften und gesellschaftlichen Dynamiken. Das Individuum ist heute mit der gesellschaftlichen Leitidee konfrontiert, alles sei möglich und jedes Ziel erreichbar. Das führt zu der weit verbreiteten Angst, die eigenen Potenziale nicht voll auszuschöpfen und ein unbedeutendes, erfolgloses Leben zu führen. Die Entwicklung eines stabilen Selbstwertgefühls wird so erschwert. Die Vorherrschaft einer kommerzialisierten Selbsthilfekultur der Selbstoptimierung verhindert eine intensive Beschäftigung mit grundlegenden existenziellen Fragen. Und das gilt zweifellos nicht zuletzt für öffentliche Rollenträger:innen.

Das Problem der Freiheit

Erich Fromm argumentiert in „Die Furcht vor der Freiheit“ (1993), dass die Freiheit im modernen Kontext, insbesondere in der kapitalistischen Gesellschaft, paradoxerweise Angst und Unsicherheit hervorruft. Die individuelle Freiheit erfordert Eigenverantwortung und Selbstbestimmung, was für viele Menschen beängstigend ist. Fromm beschreibt die psychologischen Mechanismen, die dazu führen, dass Menschen ihre Freiheit aufgeben und sich in autoritären Systemen oder ideologischen Überzeu-

gungen verlieren. Er zeigt zudem den Zusammenhang zwischen der Angst vor der Freiheit und anderen psychologischen Phänomenen wie Einsamkeit, Konformität und destruktivem Verhalten auf. Was Fromm untersucht hat, finden wir Jahrzehnte später nach wie vor in unseren Gesellschaften. Die Politik findet sich in einer besonderen Zwickmühle wieder, denn das Ideal demokratischer Führung ist humanistische Ethik im Gegensatz zur autoritären Moral (siehe auch die aktuelle Mitte-Studie der Friedrich-Ebert-Stiftung, Schröter 2023).

In ihrem Buch „Gekränkte Freiheit“ (2022) untersuchen Carolin Amlinger und Oliver Nachtwey den „libertären Autoritarismus“. Auch sie analysieren das Phänomen, dass Menschen, die unter sozialen und wirtschaftlichen Unsicherheiten leiden, paradoxerweise autoritäre Ansichten entwickeln, während sie gleichzeitig ein Maximum individueller Freiheit als Ausbruch aus den je erlebten Bedrängnissen des Ausgeschlossenseins anstreben. Die Autor:innen argumentieren, dass diese Menschen eine „gekränkte Freiheit“ empfinden, da sie sich von etablierten Eliten ausgeschlossen fühlen. Dies führt zur Erfahrung existenzieller Isolation, zu Frustration und Entfremdung, die sich in einer Neigung zur Überstimulierung in autoritärem Denken manifestieren können. Das heißt, diese Menschen sehnen sich nach Freiheit, aber oftmals auf eine Weise, die mit Ausgrenzung, Nationalismus und Kontrollwünschen einhergeht. Verschiedene gesellschaftliche Entwicklungen wie Neoliberalismus, Globalisierung und kulturelle Veränderungen, aber auch Identitätspolitik, Populismus und rechtspopulistische Bewegungen tragen darüber hinaus zu diesem Phänomen bei – oder sind auch umgekehrt Ausdruck dieses Phänomens.

Das Problem der Verantwortung

Die Frage nach politischer Verantwortung ist ein zentrales Anliegen in Ethik und Politik. Wie treffen politische Entscheidungsträger:innen inmitten komplexer ethischer Herausforderungen ihre Wahl? Nicht selten beziehen sich Politiker:innen im persönlichen Gespräch oder in Interviews auf eine Pflichtethik, wie sie von Immanuel Kant formuliert wurde: „Ich kann, weil ich will, was ich muss.“ Basierend auf dem Konzept des „guten Willens“ hebt die Politik die Pflicht als moralischen Maßstab hervor. Kants kategorischer Imperativ fordert, nur nach Maximen zu handeln, die als allgemeines Gesetz gelten können, ein Gedanke, der unabhängig von kulturellen Spezifika als „goldene Regel“ (ursprünglich so bezeichnet von anglikanischen Christen, nach dem Beispiel alter religiöser und philosophischer praktischer ethischer Grundsätze) offenbar als

eine anthropologische Konstante bezeichnet werden dürfte. Daher müssen politische Entscheidungsträger:innen ihre Handlungen letztlich auch auf ethische Prinzipien abstützen. Manche verstricken sich in ihrer Suche danach im sozialen Utilitarismus, wie er von Jeremy Bentham und John Stuart Mill vertreten wurde, der Frage nachgehend, was das größtmögliche Glück für die größte Zahl, die breite Bevölkerung wäre (was ja wohl heißt, dass im Zweifel das Glück der Minderheit nicht ins Gewicht fällt), anstatt sich von den konstitutiven Unwägbarkeiten etwa der *Theory of Justice* von John Rawls (Eine Theorie der Gerechtigkeit, 1979) inspirieren zu lassen. Denn sie übersehen dabei, dass der Kompromiss, der Ausgleich, ja die aggregierte Konsolidierung polarer individueller Interessen, ein wesentliches Merkmal von Demokratie, von Politik schlechthin, ist und dass sehr häufig Entscheidungen getroffen werden, bei denen es zwar auch (relative) Verlierer:innen gibt, deren Interessen um der Stabilität des Gemeinwesens willen gleichwohl im Kompromiss Berücksichtigung finden müssen. Von Max Weber kennen wir außerdem die Unterscheidung zwischen Verantwortungs- und Gesinnungsethik. Gesamtgesellschaftlich betrachtet kann die individuelle Gesinnung nicht alleiniger Maßstab eines verantwortlichen Handelns sein, weil es zur Verantwortung in einer liberalen demokratischen Gesellschaft gehört, die Vielfalt eben dieser Gesellschaft nach Möglichkeit zu berücksichtigen, da das Versprechen der Pluralität alle beteiligten Gruppen bei der Stange hält. Verantwortungsethik muss heute daher die langfristigen Auswirkungen ethischer Entscheidungen angesichts globaler Herausforderungen wie dem Klimawandel und technologischem Fortschritt in den Blick nehmen, die Bedeutung der Verantwortung gegenüber zukünftigen Generationen und die Notwendigkeit von Nachhaltigkeit betonen. Politiker:innen dürfen also nicht nur kurzfristige Ziele verfolgen, sondern sie müssen auch langfristige, ethische Konsequenzen berücksichtigen.

Entschieden entscheiden, authentisch handeln

Politische Entscheidungen sind oft von ethischen Dilemmata geprägt, und die Wahl zwischen verschiedenen ethischen Dimensionen kann komplex sein. Es ist die funktionale Rechtfertigung politischer Akteur:innen, dass sie eine kollektive Verantwortung übernehmen und Entscheidungen treffen müssen, deren Logiken sich nicht unmittelbar und harmonisch aus der einfachen Addition der Wünsche der (Wahl)Bevölkerung errechnen lassen, also nicht unmittelbar und analytisch rückführbar sind. Die extreme Herausforderung und manchmal

Überforderung bestehen darin, dass sie ihre Entscheidungen an die summarische Kalkulation individueller Interessen zurückbinden *und zugleich* auf übergeordneten ethischen Prinzipien gründen müssen, die vermitteln, dass diese eine gerechte und ethisch verantwortungsvolle Gesellschaft fördern, in der zugleich jede:r Einzelne Berücksichtigung findet. Dafür ist es um der Stabilität des Gemeinwesens willen beispielsweise notwendig, soziale und wirtschaftliche Ungleichheiten anzugehen, um einem libertären Autoritarismus entgegenzuwirken, der letztlich das gesellschaftliche Gefäß zerstört, aus dem er hervorgeht. Ein gerechteres und inklusiveres politisches und wirtschaftliches System kann Menschen das Gefühl von Freiheit und sozialer Zugehörigkeit geben und autoritäre Tendenzen verhindern. In der politischen Entscheidungsfindung sollten Politiker:innen daher ethische Grundprinzipien wie Freiheit, Gleichheit, Gerechtigkeit und Menschenwürde berücksichtigen. Ethik im politischen Kontext ist kein Luxus, sondern unerlässliche Bedingung für die Zukunftsfähigkeit einer demokratischen Gesellschaft. Dies erfordert ein soziales, gerechtes und ethisch fundiertes Handeln, um – und das ist vielleicht aus existenzieller Sicht der entscheidende Punkt – die „Verletzlichkeit des Menschen“ auszugleichen (Habermas 1991). Weil der Mensch sowohl sich selbst als auch andere verletzen kann, steht die Betonung der Verletzlichkeit des Menschen wiederum im Gegensatz zu idealisierten Menschenbildern, in denen die positiven grundlegenden Fähigkeiten des Menschen, insbesondere seine Vernunft, Freiheit und Autonomie, stark betont werden.

Für den Umgang damit auf individueller Ebene, und so auch als einen leitenden Gedanken für die Begleitung von Politiker:innen wiederum, weist uns Christoph Kolbe auf folgendes hin: „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.“ (Kolbe 2021, 10)

Literatur

- Amlinger C & Nachtwey O (2022) Gekränkte Freiheit. Aspekte des liberalen Autoritarismus. Berlin: Suhrkamp
- Dorn J, Loch S & Vitt A-K (2020) Die Corona-Krise und Strategien der Bewältigung. Ergebnisse tiefenpsychologischer Interviews. Gütersloh: Verlag Bertelsmann Stiftung
- Foucault M (2007) Ästhetik der Existenz. Schriften zur Lebenskunst. Berlin: Suhrkamp
- Fromm, E (1993) Die Furcht vor der Freiheit. München: dtv
- Habermas, J (1991) Erläuterungen zur Diskursethik. Frankfurt a. M.: Suhrkamp
- Hattendorf M (1999) Dokumentarfilm und Authentizität. Ästhetik und Pragmatik einer Gattung. Konstanz: Universitätsverlag Konstanz
- Kahneman D (2012) Schnelles Denken, langsames Denken. Gütersloh: Penguin
- Kolbe C (2010) Zur Bedeutung der Psychodynamik in der existenzanalytischen Psychotherapie. In: Kongressbericht Vom Leben berührt: Emotion in Therapie und Beratung, Zeitschrift Existenzanalyse 2010/2, 46–54
- Kolbe C (2021) Die Fähigkeit, dem Eigenen zu folgen. Wie gelingt Authentizität in der heutigen Zeit? In: Existenzanalyse 38,2, 4–10
- Längle A (2009) Entstehung der Angst im existenzanalytischen Verständnis. Unveröffentlichte Arbeitsblätter. Zitiert nach: Thell B (2012) Vom Nutzen der Angst. Die vier Grundformen der Angst nach Fritz Riemann – existenzanalytisch betrachtet. (Abschlussarbeit)
- Längle A & Holzhey-Kunz A (2008) Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas
- Längle S (2003) Grundzüge eines existenzanalytischen Verständnisses der Angst. In: Tagungsbericht Angst – Phänomene existentieller Verunsicherung und ihre Behandlung, Zeitschrift Existenzanalyse 2003/2, 57–61
- Laux L & Schütz A (1996) „Wir, die wir gut sind“. Die Selbstdarstellung von Politikern zwischen Glorifizierung und Glaubwürdigkeit. München: dtv
- Liessmann K P (2019) Die Macht und der Wille zu ihr. In: Existenzanalyse 36,2, 20–25
- Meyer T (2003) Die Theatralität der Politik in der Mediendemokratie. In: Aus Politik und Zeitgeschichte (B 53/2003). Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung
- Rawls J (1979) Eine Theorie der Gerechtigkeit. Frankfurt: Suhrkamp
- Schröter F, Friedrich-Ebert-Stiftung (2023) Hg Die distanzierte Mitte. Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2022/23. Bonn: Verlag J.H.W. Dietz Nachf.
- Strenger C (2020) Die Angst vor der Bedeutungslosigkeit. Gießen: Psychosozial-Verlag
- Taylor C (1995) Das Unbehagen an der Moderne. Frankfurt: Suhrkamp
- Wiesendahl E (2005) Parteientheorie. In Nohlen D & Schultze R.-O., Lexikon der Politikwissenschaft, 2, München: C.H. Beck

Anschrift des Verfassers:*RENÉ MARTIN**Domhof 4c**D–49074 Osnabrück**r.maertin@empowerment-institut.de*

ANGST UND POLITIK

Angst als Beweggrund, Instrument und Rechtfertigung im politischen Diskurs

ANDREAS LORETZ

Angst wurde in der politischen Auseinandersetzung stets als Herrschafts- und Mobilisierungsinstrument benutzt. Der liberale Sozialstaat der Nachkriegszeit versuchte Ängste zu nehmen und Sicherheit zu geben. Multiple gesellschaftliche Krisen haben in den letzten Jahrzehnten viele Sicherheiten erschüttert und die Instrumentalisierung von Angst, v.a. durch populistische Akteure, unter Nutzung der Sozialen Medien, hat eine neue Qualität und Bedeutung gewonnen. Die Instrumentalisierung von Angst gefährdet den Rechtsstaat und stärkt autoritäre Tendenzen, verhindert Strukturwandel und Reformen und fördert einen von Emotion und Irrationalität getriebenen politischen Diskurs.

SCHLÜSSELWÖRTER: Politik, Angst, Populismus, Soziale Medien, Instrumentalisierung

FEAR AND POLITICS

Fear as motive, instrument and justification in political discourse

Fear has always been used as an instrument to secure power and mobilize support in political contention. In the post war era the liberal welfare state has tried to ensure social security and to minimize fears for its citizens. In the last decades multiple social crises have shattered many of these securities and led to an exploitation of fear and angst by populist political stakeholders. Driven by social media, angst has reached a new quality and meaning in the political discourse. This instrumentalization of fear endangers the rule of law, fosters authoritarian developments in liberal democracies, prevents structural reforms and adjustments and fuels a political discourse which is driven by emotion and irrationality.

KEYWORDS: politics, fear, angst, social media, populism, manipulation

Angst als politisches Instrument im historischen Kontext

Versteht man Politik als jenen Bereich, in dem öffentliche Fragen eines Gemeinwesens, Macht und Interessen, Normen und daraus resultierende Handlungen verhandelt werden, so wurde Angst als Instrument historisch schon immer als Mittel zur Absicherung von Herrschaft, als „Machtmittel“ benutzt (Ramsauer 2020, 36). „Als Herrschafts- und Unterdrückungsinstrument wird und wurde Angst von allen autoritären und totalitären Systemen mißbraucht“ (ebd., 84) bzw. Angst „als manipulatives Druckmittel“ benutzt (Psota & Horowitz 2018, 124). In totalitären Systemen wurde Angst zu einem regelrechten Herrschaftsprinzip (z.B. die stalinistischen Schauprozesse) und endete in der Herrschaft des Terrors, in der „niemand je frei von Furcht sein kann“ (Arendt 1986, 30). Angst kann aber, etwas subtiler, ebenso zur wirtschaftspolitischen Lenkung herangezogen werden (Marterbauer & Schürz 2022, 44).

Angst diente in der historischen Perspektive auch oft als Instrument zur Mobilisierung von Unterstützung. Ein solches historische Beispiel ist z.B. der Senator Cato in der römischen Republik, der sein Werben für die Zerstörung Karthagos mit der Angst vor dessen möglicher Wiederauferstehung untermauerte oder – als rezenteres Beispiel – die Wahlwerbung der Zwischenkriegszeit in der

Ersten Republik, in welcher der politische Gegner stark mit Ängsten konnotiert wurde. Es zeigt sich also schnell, dass Angst als Mobilisierungsinstrument stark mit dem Aufbau von Feindbildern verbunden ist, an denen Ängste festgemacht werden.

Im Gegensatz hierzu wurde es in der europäischen Politik der Nachkriegszeit ein Thema, Ängste zu nehmen bzw. zu minimieren, wie es Willy Brandt, deutscher Bundeskanzler 1969-1974, ausdrückte: „Lebensqualität heißt für uns: Freiheit, auch Freiheit von Angst und Not.“ Diese Intention bezog sich auf den im Aufbau begriffenen europäischen Sozialstaat. „Sein Anspruch ist es, den Menschen ein Recht auf soziale Sicherheit zu garantieren, Ängste zu nehmen oder sie wenigstens zu mildern.“ (Marterbauer & Schürz 2022, 56) Hier wurde aber auch ein politischer Anspruch formuliert, der über den Kontext der sozialen Absicherung hinauszeigt und im Sinne des von Fukuyama postulierten „therapeutischen Staates“ auch Verantwortung für das Wohlbefinden des Bürgers übernimmt (Fukuyama 2019, 126f.).

Dieses Politikverständnis, das eng mit dem Modell der liberalen Demokratie verknüpft ist, ist in den letzten Jahrzehnten unter starken Druck geraten und die Themen Angst und Unsicherheit haben im politischen Diskurs eine andere Qualität bzw. einen hohen Stellenwert erhalten.

Gesellschaftliche Brüche und die Zunahme der Unsicherheit

Ereignisse wie der Terroranschlag 9/11, die Finanzkrise 2008, verstärkte Migrationsbewegungen seit 2015, die Klimakrise oder die Covid Pandemie haben viele Sicherheiten der Nachkriegszeit erschüttert. Wachsende ökonomische Ungleichheit (Marterbauer & Schürz 2022, 9), eine neo-liberale Wirtschaftspolitik, die den Druck auf Menschen noch erhöht und zu einer Vereinzelung führt (Marterbauer & Schürz 2022, 12ff.), immer höhere Anforderungen an das Individuum in einer von Selbstoptimierung geprägten „Gesellschaft der Singularitäten“, (Charim 2019b) in der der Einzelne vom Gefühl der Austauschbarkeit bedroht ist, tragen zu einem Gefühl verstärkter Unsicherheit bei: „Die Realität ist für den Einzelnen heute sehr fordernd. Sie verlangt ihm ab, sich in kalter Isolation als autonomes Subjekt durchzusetzen“ (Charim 2019a, 1). Die von Isolde Charim beschriebene Pluralisierung der Gesellschaft stellt viele der bisherigen Sicherheiten für das individuelle Selbst in Frage (Charim 2018). Reckwitz sieht ein Ende des modernen Fortschrittnarrativs von „Verlustfreiheit“ und identifiziert kollektive Verlustängste bzw. -erfahrungen (Reckwitz 2022).

Sascha Lobo spricht von der geplatzten Kontrollillusion, einem „Realitätsschock“ unter dem sich als selbstverständlich geltende Grundannahmen nicht mehr halten. Er sieht diese Schockerlebnisse als Ergebnisse von Globalisierung und Digitalisierung (Lobo 2020, 10f.).

Solche gesellschaftlichen Veränderungen, soziale Brüche und Spannungen finden ihren Niederschlag auch in den individuellen Problemen und Belastungen und damit auch Eingang in die psychotherapeutische Arbeit.

In diesem Spannungsfeld entstehen Widersprüche zwischen den Ansprüchen an den liberalen Staat, der individuellen Freiheit und gesamtgesellschaftlichen Krisen. Während gesamtgesellschaftliche Fragen zusehends in individuelle Verantwortung transformiert werden (Klimaschutz, fairer Handel...), fällt es dem „therapeutischen“ Staat immer schwerer das „Wohlbefinden“ zu gewährleisten und das Bedürfnis nach Sicherheit der Bürger zu befriedigen. Lobo spricht vom „Wandelzwang“ (Lobo 2020, 146), Charim von der Überforderung auch hinsichtlich der eigenen Identität (Charim 2018), Paulsen von immer größerer Entscheidungsfreiheit, mit einer stetig wachsenden Gefahr falscher Entscheidungen, denen sich das Individuum ausgesetzt sieht (Paulsen 2021, 36).

Unter dem Eindruck dieser sich verschärfenden Unsicherheiten bekommt Angst im politischen Kontext eine

neue Qualität und auch ein neues Gewicht – ganz besonders auch unter dem Eindruck der neuen digitalen Medien, die ein komplett neues Maß an Geschwindigkeit der Mobilisierung und Emotionalisierung erlauben.

Paulsen postuliert „*der moderne Mensch ist ganz allgemein unfähig mit Unsicherheit zu leben*“ (ebd., 29) und bezeichnet unser Denken aus phänomenologischer Sicht über weite Strecken als kontrafaktisch – also Annahmen über Dinge die es (noch) nicht gibt oder geben wird. Er bezeichnet „*Sorgen als durch kontrafaktisches Denken ausgelöstes Unbehagen*“ (ebd., 73). Die darauf begründete Risikoaversion führt demnach zu einer sich permanent weiterführenden Kaskade von Risikovermeidung, wofür in der Literatur Begriffe wie die „*Risikogesellschaft*“ und „*Angstkultur*“ stehen (ebd., 207). Diese „*Unaushaltbarkeit der Ungewissheit*“ (Pörksen 2021, 57) ist auf individueller Ebene auch aus Therapiesituationen bekannt. Hier darf auf den „*zwanghaften Angsttypus*“ in der Kategorisierung von Riemann (2019) verwiesen werden, der vor allem Unsicherheit und Veränderung fürchtet.

Wie geht Politik mit dem im täglichen Leben permanent vorhandenen Faktum von Unsicherheit um? In der politischen Kommunikation ist Unsicherheit offenbar etwas, das unter jeglichen Umständen verhindert werden muss, zumindest darf es nicht eingestanden werden. Es entsteht hier also eine Diskrepanz zwischen politischem Anspruch und gesellschaftlicher Realität, die von der politischen Kommunikation langfristig nicht verdeckt werden kann. Während der Covid Pandemie wurde dieses kommunikative Scheitern (zumindest in Österreich) offensichtlich, indem es nicht gelang, die – ganz offensichtliche und auch verständliche – Unsicherheit so zu transportieren, dass sie angenommen werden konnte. Es war längerfristig nicht möglich, die Öffentlichkeit mit der bestehenden Unsicherheit zu konfrontieren im Sinne eines „Schauen, was da ist“, sondern die Kommunikation schwankte zwischen dem Vorgaukeln einer nicht existierenden Sicherheit oder einer pathetischen Überhöhung der Gefahr (Khorsand 2021). Ramsauer spricht in diesem Kontext Angst als Instrumentarium an: „*Wie viel Angst dürfen politische Verantwortliche machen, um die Bevölkerung zum Einhalten schwieriger Vorschriften zu bewegen?*“ (Ramsauer 2020, 73)

Damit wären wir beim Thema Angst als Instrument im politischen Diskurs und v.a. populistische Parteien haben in den letzten beiden Jahrzehnten – beinahe global gelernt, Angst als ihr Werkzeug zu benutzen (Populismus, siehe Müller 2016).

Populismus und Angst – Soziale Medien

Psota spricht aufbauend auf dem Angstmodell von Riemann von einem fünften psychodynamischen Angsttypus, der „*paranoiden Angst*“, die v.a. Angst vor dem oder der Anderen hat und besonders leicht für politische Mobilisierung instrumentalisierbar ist (Psota & Horowitz 2018, 48). Der Populismus bündelt und verstärkt die gesellschaftliche Unsicherheit, spricht aus der allgemeinen Unsicherheit den Einzelnen an und erzeugt so Angst – nach dem Motte „Fürchte Dich!“ (z.B. Artikel „Rape Town“, Standard 29.11.2022)

Ruth Wodak hat dies bereits 2016 in „Politik mit der Angst“ beschrieben. Sie analysiert wie rechtspopulistische Kommunikation Unsicherheit aufgreift und Angst erzeugt (Wodak 2016, 21/52). Komplexe Gefühle und Verunsicherungen werden dabei in einfache Schlagworte der Angst übersetzt. Wodak zeigt die medialen und sprachlichen Strategien, mit denen die Angst erzeugt und angefacht und gleichzeitig einfache Lösungen mitgeliefert werden, die versprechen Sicherheit zu bringen. Diese Lösungen sind dann zumeist mit dem Identifizieren von Feindbildern verbunden und so beschaffen, dass sie die populistischen Akteure ins Zentrum medialer Aufmerksamkeit bringen. Gleichzeitig findet eine Verschiebung des politischen Diskurses in Richtung einer immer stärkeren Polarisierung und einer „Normalisierung“ immer radikalerer inhaltlicher Aussagen statt.

Ruth Wodak beschreibt die Transformation von Unsicherheit in Angst und Instrumentalisierung dieser Angst durch rechtspopulistische Bewegungen v.a. im Kontext konventioneller politischer Kommunikation und medialer Rezeption. In den letzten Jahren hat die Emotionalisierung von Politik bzw. die politische Instrumentalisierung von Emotion noch eine qualitative Veränderung durch die überragende Rolle der sogenannten Sozialen Medien erfahren. Pörksen sieht Emotionen als Währung im Netz, er spricht von einer „*Emotionsindustrie*“ (Pörksen 2021, 12), die darauf abzielt, den Konsumenten möglichst lange zu binden, und was bindet nachhaltiger als Emotionen?¹ Zieht man nun in Betracht, dass negative Emotionen die Aufmerksamkeit länger binden als positive („negativity bias“) bekommt Angst also auch eine ökonomische Komponente.

Dabei tragen die sozialen Medien aufgrund ihrer Mechanismen aber auch zu einer tiefgreifenden „*informationellen Verunsicherung*“ bei (Pörksen 2021, 49). Im Pathos,

in der Emotionalisierung in sozialen Medien wird die Unsicherheit immer umfassender, größer und verzerrter – der im Netz so leicht herstellbare Zustand der Ungewissheit ist letztendlich für Menschen nur schwer aushaltbar (Pörksen 2021, 57). Dieser Pathos – der Appell „*zum reinen Mitfühlen*“ öffnet aber der Manipulation Tür und Tor – der Demagogie, die das Publikum emotional überwältigt, dabei Logik und Vernunft ausschaltet und keine Distanz zulässt. „*Wer erschüttern will, kennt weder Ambivalenz noch Ironie.*“ (Khorsand 2021, 15) Populismus, Angst und ökonomische Interessen sozialer Medien gehen so eine Verbindung ein, die tiefgreifende Folgen für den liberalen Rechtsstaat hat.

Angst als politisches Werkzeug – die Bedrohung des liberalen Rechtsstaates

Angst und Unsicherheit suchen nach Auswegen, wenn man so will, nach politischen Coping Strategien. Zygmunt Baumann hat hier die „*Retrotopia*“ als „*restaurative Spielart der Nostalgie*“ identifiziert, wobei die Rückbesinnung auf eine konstruierte Vergangenheit die unsichere Gegenwart ersetzen soll (Baumann 2017, 11). Auch die in der Identitätspolitik verstärkte Konzentration auf Gruppenidentitäten gibt einerseits Sicherheit, identifiziert aber andererseits den „*Anderen*“, auf den Angst projiziert und diese schließlich in Hass transformiert werden kann. Das Schaffen von Feindbildern schafft Erleichterung und identifiziert jene, die „*schuld sind an Deiner Angst*“ (Wodak 2016; Ottomeyer 2019; Fukuyama 2019). Gleichzeitig wird über ein Opfernarrativ die eigene Verantwortung, der eigene Anteil an der Verunsicherung negiert, wobei dies auch für die handelnden politischen Akteure gilt, die für sich ebenso diese Opferrolle in Anspruch nehmen (Wodak 2016, 40f.).

Aus existenzanalytischer Sicht stellt sich die Frage, was es für Auswirkungen auf eine Gesellschaft bzw. auf das individuelle Erleben in dieser Gesellschaft hat, wenn der politische „*Überbau*“ bzw. relevante Akteure dieses Überbaus und die sogenannten „*Bewusstseinsformen*“ (Medien) ganz gezielt etwas ansprechen und angreifen, manipulieren und destabilisieren, das in der Existenzanalyse als grundlegendes Bedürfnis der Person definiert wird – nämlich Sicherheit und Halt im Sinne der 1. Grundmotivation.

War der wahrscheinlich etwas paternalistische Ansatz eines „*therapeutischen*“ Staates – „*wir nehmen deine*

¹ Demnach basieren 80% aller Entscheidungen auf Emotionen, Psota & Horowitz 2018, 16.

Angst“ – nicht haltbar, so ist dieses gezielte Ansprechen und Schüren der Unsicherheit des Einzelnen ein zutiefst destruktiver – sowohl auf der individuellen als auch der gesellschaftlichen Ebene. Er zielt auf eine Erschütterung des Einzelnen, der Grundlagen der Person ab, gleichzeitig stellt er aber auch die politischen und institutionellen Grundlagen des liberalen, demokratischen Rechtsstaates in Frage.

Die „traditionelle“ Politik bzw. politische Kommunikation kann sowohl mit der Unsicherheit selbst, als auch mit der Instrumentalisierung der Angst nicht umgehen – Pörksen spricht von der „*Tabuisierung der Ratlosigkeit*“ (Pörksen 2021, 56). So gehen maßgebliche politische Akteure in die Vermeidung bzw. ein Schwanken zwischen Vermeidung und Aggression, eine Verarbeitung der Unsicherheit bzw. eine offene Auseinandersetzung damit findet nicht statt.

Paulsen spricht – und er beruft sich hier auf Habermas – von „*Negativ Politik*“, von einer Politik mit Risikoaversion (Paulsen 2021, 219ff.), die nur versucht Fehler innerhalb eines Systems abzuwehren und so zu einer reinen Verwaltung des „ist“ wird. Damit wird Politik aber strukturell konservativ und lässt keine wie auch immer geartete Utopie mehr zu: Eine Risikokalkulation wie mit einem drohenden Problem umzugehen ist, zieht sofort weitere Risikokalkulationen nach sich und verhindert größeren Strukturwandel, der per se immer einen Schritt ins Ungewisse bedeutet (Paulsen 2021, 223). Man könnte auf der Ebene der Coping Reaktionen von einem politischen Totstellreflex sprechen.

Traditionelle Politik kann einerseits mit dem Phänomen Angst nicht umgehen, ist aber andererseits selbst angstgetrieben – Angst vor schlechter Presse, vor negativen Reaktionen, Angst vor dem „Shit Storm“ im Netz verstärken das Vermeidungsverhalten noch.

Angst hat so also eine bedeutende Rolle als Mobilisierungsinstrument bekommen, mit dem inhaltliche Schwerpunkte im politischen Diskurs gesetzt oder verschoben werden, sie hat aber auch eine neue Bedeutung als Rechtfertigungsinstrument erhalten. So dient Angst bei kontroversiellen Themen der Immunisierung gegen Kritik – Angst als Rechtfertigung für Aussagen und Handlungen, als Abwehr der Verantwortung. Khorsand ortet z.B. ein pathetisches „*Man muss die Ängste der Leute Ernst nehmen*“ (Khorsand 2021, 45) auch im Zusammenhang mit rassistisch motivierter Gewalt, als „*Milderungsgrund*“ bei Anschlägen gegen Asylwerberheime in Deutschland. „*Meine Angst*“ wird so zur Legitimierung

für alles mögliche, nicht zuletzt auch für politische Entscheidungen, bei denen die Emotion – sehenden Auges – das Sachargument schlägt. Lobo beschreibt dies anhand eines Beispiels zum Thema „Masken tragen“ aus Nordrhein-Westfalen im Jahr 2021 (Lobo 2021): Eine irrationale Angst wird zur Legitimation einer politischen Entscheidung und schlägt das Sachargument. Irrationale Ängste treffen – verstärkt durch den Echoraum der sozialen Medien – auf angstgetriebene Entscheidungsträger und führen zu irrationalen, nur mehr emotional begründeten Entscheidungen.

Um solche Ängste zu schüren, haben politische Akteure in Form der sozialen Medien ein mächtiges Instrument zur Verfügung – das Verbreiten sogenannter „Fake News“. „*Fake News sind in sozialen Medien ein Mobilisierungsinstrument*“ (Lobo 2021, 320) und hervorragend dazu geeignet, Angst zu stimulieren bzw. zu verstärken.

Beispiele hierfür sind bei der Rechercheplattform Correctiv im November 2022 zum Thema „Black Out“ zu finden: Correctiv zeigt, wie die AfD (Alternative für Deutschland) mittels einer Webpage unüberprüfte Meldungen zu Stromausfällen (auch vollkommen punktuell) in Deutschland sammelte und damit versuchte das Bedrohungsbild eines landesweiten Black-Outs zu entwerfen. Zusätzlich zeigt Correctiv aber die politische Agenda (Sabotage nachhaltiger Energieformen) zu dieser Strategie der Verunsicherung und die ökonomischen Nutznießer dahinter auf.

Die Aushöhlung des liberalen Rechtsstaates ist m.E. nicht nur ein Nebeneffekt, sondern eines der vorrangigen Ziele einer populistischen Politik der Angst. Es gilt die individuelle Angst der Bürger:innen für den eigenen Machtgewinn zu nützen, gleichzeitig zu demonstrieren, dass der liberale Rechtsstaat die Sicherheit nicht garantieren oder wiederherstellen kann. Die tiefe Verunsicherung des Individuums wird also instrumentalisiert und die Suche, das Bedürfnis nach Sicherheit in die Unterstützung starker Führerfiguren transformiert. Rachman bezeichnet eine von „*Angst und Nationalismus getriebene Politik*“ als ein Charakteristikum der „*Strong Men*“, die auch dazu beiträgt, die Menschen davon zu überzeugen, „*dass allein sie die Nation retten können*“ (Rachman 2022, 30).

Das Erzeugen, das Schüren von Angst hat im Kontext autoritärer Herrschaft also eine doppelte Funktion. Sie dient, wie anfangs angeführt, als Herrschaftsinstrument, zur Absicherung von Macht, angstgetriebene Politik führt aber auch zur Erosion liberaler rechtsstaatlicher Struk-

turen und zur Etablierung illiberaler, autoritärer Herrschaft. Eine Erschütterung in der ersten GM von vielen Individuen hat das Potential, die politische Basis des liberalen Systems zu destabilisieren.

Angst kann sicherlich nicht als monokausale Erklärung für die Etablierung autokratischer Herrschaft dienen, die doppelte Funktion der Angst als Mobilisierungs- und in weiterer Folge auch als Herrschaftsinstrument autoritärer Herrschaft verdient aber jedenfalls Aufmerksamkeit, wenn es um die Stärkung autoritärer Entwicklungen und der Errichtung illiberaler Systeme geht.

Die Instrumentalisierung von bzw. Manipulation durch Angst hat also das Potential den Rechtsstaat zu gefährden, verhindert notwendigen Strukturwandel und Reformen und fördert einen von Emotion und Irrationalität getriebenen politischen Diskurs.

Ansprechen der Angst im politischen Diskurs

Es lassen sich also unterschiedliche Angsttypen, die zwanghafte Angst, die paranoide Angst aber auch die lt. Riemann hysterische Angst, die Angst vor dem Verlust von Freiheit (z.B. während der Pandemie) von einer Politik mit der Angst instrumentalisieren (Riemann 2019). Die Botschaft der Politik mit der Angst ist immer „*Neutralisierung*“, das Versprechen die Angst auslösenden Faktoren unschädlich zu machen (Paulsen 2021, 368). Dem gegenüber schwankt der politische Mainstream zwischen der Botschaft „Es gibt keinen Grund zu Angst“ und der Übernahme der populistischen Lösungsmuster. Es kommt zu einer Verengung der Perspektiven auf Risikoaversion und einer Fokussierung auf die Minderung der Unsicherheit – einer Politik der Verlustminimierung (Reckwitz 2022).

Marterbauer und Schürz unterscheiden in einem psychoanalytischen Sinne zwischen realen und neurotischen Ängsten, wobei sie z.B. Ängste der Mittelschicht als Ablenkungsfaktor identifizieren, und für eine Wirtschaftspolitik der Hoffnung plädieren: „*Ein emanzipatorischer wirtschaftspolitischer Ansatz hat eine klare Ausrichtung: Er will Angst mindern und Freiheitsräume erweitern.*“ (Marterbauer & Schürz 2022, 18) Aber auch der „*Liberalismus der Furcht*“ (Marterbauer & Schürz 2022, 29/30) kann die prinzipielle Unsicherheit nicht „wegmachen“, er kann helfen Entscheidungen möglichst ohne Furcht zu treffen, aber die Furcht vor der falschen Entscheidung nicht beseitigen, reale soziale Risiken abfedern, aber die Risikoaversion, die Furcht vor Änderungen nicht bekämpfen.

Meines Erachtens ist das politische Versprechen, die Angst zu nehmen, in dieser absoluten Form nicht einlösbar. Auch im politischen Diskurs sollte es, wie in einer therapeutischen Angstkonfrontation, in einer aufgeklärten Gesellschaft möglich sein, Ängste anzusprechen, sich damit zu konfrontieren – sie aus der Übermacht zu holen und gegebenenfalls auch zu dekonstruieren. Eine aufgeklärte Gesellschaft sollte es aushalten, auch einmal zu sagen, die Angst ist nicht gerechtfertigt (Lobo 2021) bzw. auch das Angst-Argument aus der Übermacht zu holen: „*Nur weil jemand Angst hat, hat er nicht recht. Angst ersetzt kein Argument.*“ (Marterbauer & Schürz 2022, 32)

Es gilt im Sinne der Unterscheidung zwischen neurotischer und Realangst (Marterbauer & Schürz 2022, 26) den Fokus auf tatsächliche soziale Benachteiligungen zu lenken, jedoch kann nicht jede persönliche Kränkung durch den Sozialstaat bzw. den therapeutischen Staat aufgefangen werden. Genau dies aber greift der Populismus auf – Populismus als Verlustwut (Reckwitz 2022), wobei das populistische Versprechen der Verlustvermeidung ebenfalls ein leeres, nicht einlösbares bleibt, da es den Fokus nicht auf die realen Probleme, sondern auf Sündenböcke und emotional besetzte Nebenschauplätze lenkt.

Paulsen spricht die Irrationalität der Risikoaversion an: „*Die Risiken, mit denen sich Wähler gewinnen lassen, sind selten die wahrscheinlichsten oder die mit den größten Auswirkungen*“ (Paulsen 2021, 367) und regt an, dass Politik das Versprechen auf „*Seelenfrieden*“ hinter sich lassen soll (Paulsen 2021, 366). Demnach soll Politik unter Bewahrung eines möglichst hohen Niveaus sozialer Absicherung, sowie einer aktiven Strategie zum Abbau ökonomischer Ungleichheit, nicht versuchen um jeden Preis Ängste zu minimieren, sondern anerkennen, dass die Welt fundamental unsicher ist.

Die hier vorgeschlagene Akzeptanz der Unsicherheit ist in einer phänomenologischen Sichtweise nahe am Annehmen in der Existenzanalyse angesiedelt. „*Unsicherheit zu akzeptieren ist schon deshalb wertvoll, da wir in der Unsicherheit der Wahrheit näher kommen*“ (Paulsen 2021, 349) – es bedeutet „*das Leben akzeptieren, ohne die Lebenssituation akzeptieren zu müssen*“ (ebd., 353). Paulsen sieht hier eine Entscheidung für die Wahrheit und gegen die Emotion – und die Wahrheit ist demnach, dass die Welt unsicher ist. Risikoaversion hat noch selten Fortschritt und soziale Entwicklung gebracht, jede Entwicklung, jeder Fortschritt ist immer damit verbunden Risiken einzugehen.

Dies würde allerdings auch gestaltende Politiker:innen erfordern, die nicht von Angst und Kontrollzwang getrieben agieren oder versuchen, auch für sich jedes Risiko zu vermeiden. Die prinzipielle Unsicherheit der Welt anerkennen würde heißen, auch im politischen Diskurs Handlungen zu setzen, um Probleme zu bekämpfen und anzuerkennen, dass dafür auch das Eingehen von Risiken und das Annehmen von Unsicherheit notwendig ist.

Literatur

- Arendt H (1986) Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft. München, Zürich: Piper
- Baumann Z (2017) Retrotopia. Berlin: edition suhrkamp
- Charim I (2018) Ich und die Anderen. Wien: Zsolnay
- 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
- Correctiv (2022) Blackout: Wie ein Katastrophenszenario eines Stromausfalls für Panikmache und Profit instrumentalisiert wird. <https://correctiv.org/faktencheck/hintergrund/2022/08/19/blackout-wie-ein-katastrophenszenario-eines-grossflaechigen-stromausfalls-fuer-panikmache-und-profit-instrumentalisiert-wird/>; 20.11.2022
- Correctiv (2022) Blackoutmelder der AfD-Netzbetreiber widersprechen angeblichen Stromausfällen. <https://correctiv.org/faktencheck/hintergrund/2022/11/09/blackoutmelder-der-afd-netzbetreiber-widersprechen-angeblichen-stromausfaellen/>; 20.11.2022
- Fukuyama F (2019) Identität. Wie der Verlust der Würde unsere Demokratie gefährdet. Hamburg: Hoffmann und Campe
- Khorsand S (2021) Pathos. Wien: Kremayr & Scheriau
- Lobo S (2020) Realitätsschock. Köln: Kipenheuer & Witsch
- Lobo S (2021) Die falschistische Gefahr. <https://www.spiegel.de/netzwelt/netzpolitik/sascha-lobo-ueber-quatschargumente-die-falschistische-gefahr-a-297d94d7-a36b-4d39-ae4b-985437420a11>; 03.11.2021
- Marterbauer M & Schürz M (2022) Angst und Angstmacherei. Wien: Zsolnay
- Müller J-W (2016) Was ist Populismus? Berlin: edition suhrkamp
- Ottomeyer K (2019) Die grosse Austauschgangst. <https://www.derstandard.at/story/2000102690310/die-grosse-austauschangst>; 09.05.2019
- Paulsen R (2021) Die große Angst. München: Mosaik Verlag
- Pörksen B (2021) Die große Gereiztheit. München: Goldmann
- Psota G & Horowitz M (2018) Angst. Salzburg, Wien: Residenz
- Rachman G (2022) Welt der Autokraten. Berlin: Weltkiosk
- Ramsauer P (2020) Angst. Wien: Kremayr & Scheriau
- Reckwitz A (2022) Populismus ist das Resultat von Verlustwut. <https://www.derstandard.at/story/2000136521581/soziologe-reckwitz-populismus-ist-das-resultat-von-verlustwut>; 14.06.2022
- Riemann F (2019) Grundformen der Angst. München: Ernst Reinhardt
- Wodak R (2016) Politik mit der Angst. Wien, Hamburg: Edition Konturen <https://www.derstandard.at/story/2000141333219/rape-town-scharfe-kritik-an-absoluter-radikalisierung-durch-asyl-aussage>; 29.11.2022

Anschrift des Verfassers:

MAG. ANDREAS LORETTZ

Annarotte 14

A – 3222 Annaberg

psychotherapie@praxis-lorettz.at

ANGST BEFÖRDERNDE ENTWICKLUNGEN IN DER SCHULE

Möglichkeiten des Umgangs auf der Grundlage der Existenziellen Pädagogik

EVA MARIA WAIBEL

Dieser Artikel fokussiert auf die institutionell verursachten Ängste und Sorgen der Lehrpersonen und zu einem Teil auch der Schulleiter:innen. Er gliedert sich in drei Abschnitte. Ein erster Teil widmet sich einer Untersuchung, die allgemein wesentliche Ängste von Lehrpersonen und Schulleiter:innen aufzeigt. Im Mittelteil werden auf Basis dieser Untersuchung institutionelle Bedingungen von Schule identifiziert, die Ängste auslösen, wie die übernationale, scheinbar unausweichliche Reformflut, die globalisierten Schulentwicklungsprozesse sowie die von den nationalen Bildungsbehörden ausgelöste voranschreitende schulische Bürokratisierung. In all diesen Vorgaben, in der Input-Output-Orientierung, einhergehend mit der Konzentration auf Standards, Kompetenzen und Change-Prozesse rückt der Mensch immer mehr aus dem Blickfeld. Wie diesem utilitaristisch angelegten Menschenbild und den materialistisch fundierten Entwicklungen mithilfe existenzieller Ansätze entgegen gewirkt werden könnte, bildet den letzten Teil der Überlegungen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Bildungspolitik, Change-Management, Bildungsprozesse, Menschenbild, Existenzielle Pädagogik

FEAR INDUCING DEVELOPMENTS IN SCHOOL
Ways to deal with them on the basis of existential pedagogy

This article focuses on the institutionally induced fears and concerns of teachers and, to some extent, of the school principals as well. It is divided into three chapters. The first chapter is dedicated to a study that generally identifies the main anxieties of teachers and principals. In the middle section, institutional conditions of schools that trigger fears are identified on the basis of this investigation, such as the supranational, seemingly inevitable flood of reforms, the globalized school development processes, and the increasing school bureaucratization induced by national education authorities. In all these specifications, in the input-output orientation, accompanied by the focus on standards, competencies and change processes, the human being is more and more pushed out of the field of vision. How this utilitarian conception of man and the materialistically based developments could be counteracted with the help of existential approaches forms the last part of the considerations.

KEYWORDS: educational policy, change management, educational processes, image of man, existential pedagogy

Die Untersuchung

Ängste von Lehrpersonen und Schulleiter:innen

Die Angst des Tormanns vorm Elfmeter, die Angst der Schülerin vor der Lehrerin, die Angst des Angestellten vor seinem Vorgesetzten. Das erscheint uns gut nachvollziehbar. Aber wovor sollten Lehrpersonen Angst haben, die mit kleinen oder jedenfalls von ihnen abhängigen Kindern und Jugendlichen zu tun haben? Natürlich haben Lehrpersonen auch mit Erwachsenen zu tun, mit Vorgesetzten, Kolleg:innen und Eltern, aber doch hauptsächlich mit Kindern und Jugendlichen.

Zum einen besteht – zumindest traditionell gedacht – die zentrale Aufgabe von Lehrpersonen darin, Kindern und Jugendlichen vorgegebene Wissensinhalte des Lehrplans¹ „nahe“ oder „bei“² zu bringen. Das kann doch nicht so schwer sein. Die Kinder sind doch motiviert und wollen lernen. Ganz so einfach ist es in der Realität allerdings nicht. Denn nicht alle Kinder sind motiviert, nicht alle ge-

hen gerne in die Schule, nicht alle wollen das lernen, was der Lehrplan oder Standards oder Kompetenzen vorgeben. Nicht alle Kinder können ruhig sitzen, nicht alle verstehen, was die Lehrperson von ihnen will, können ihre Arbeiten erledigen oder sich in die Klassengemeinschaft einfügen. Manche Kinder interessiert die Schule weniger als ihr Handy, manche sind mit häuslichen Problemen oder sonstigen Herausforderungen belastet, sind Mobbing ausgesetzt oder werden von den Schulkolleg:innen nicht akzeptiert. Es gibt eine Vielzahl von Gründen, die Kindern und Jugendlichen den Zugang zum Lernen erschweren. Hier sind Lehrpersonen herausgefordert, die Ursachen von Lernhindernissen aufzuspüren und so gut es geht, damit und daran zu arbeiten. Darin besteht das sogenannte „Kerngeschäft“ von Lehrpersonen.

Wenn dann darüber hinaus heikle Gespräche mit vielleicht fordernden Eltern geführt werden sollten, so ist dies für manche Lehrpersonen herausfordernd, denn solche Gespräche sind – aus den verschiedensten Gründen – nicht immer „einfach“. Manche Eltern weisen Rückmeldungen

¹ Der Lehrplan als eine geordnete Sammlung von wesentlichem Wissen wird in der Regel von (hochkarätigen) Arbeitsgruppen erstellt bzw. ergänzt. Er listet als wesentlich und wichtig eingestuftes Wissen für jede Schulart und Schulstufe auf.

² In der Existenziellen Pädagogik sehen wir die Aufgabe der Lehrperson allerdings weniger darin, vorbereitete Lernstoffe zu lehren, sondern dafür zu sorgen, dass die Schüler:innen gut lernen können (Waibel & Wurzrainer 2016).

von Lehrpersonen weit von sich, manche haben andere Ansichten als die Lehrperson, sind mit ihr oder ihren Methoden vielleicht grundsätzlich nicht einverstanden, für manche ist der Druck in der Klasse zu groß, für manche wird zu wenig gelernt, gibt es zu viel Streit.

Aber auch Unstimmigkeiten und Konflikte im Kollegienkreis kommen immer wieder vor, manchmal auch mit Vorgesetzten, wenn sich unterschiedliche Wertvorstellungen übers Lehren, über den pädagogischen Umgang mit Kindern, über die institutionellen Vorgaben wie beispielsweise die Notengebung, über aktuelle Entwicklungen in der Gesellschaft wie der Umgang mit neuen Medien usw. auftun.

Im Zentrum dieser Anforderungen steht die Lehrperson, letztlich auf sich allein gestellt, denn diese Herausforderungen kann ihr niemand abnehmen. Sie ist gefordert, eigene stimmige Antworten zu finden. Allerdings scheint es so, als ob Lehrpersonen heute trotz längerer Ausbildungen immer weniger in der Lage sind, diesen Herausforderungen zu begegnen – geschweige denn an ihnen zu wachsen. Es scheint, als würden immer mehr Ängste auftreten, die wiederum ein Burnout beschleunigen. Worin bestehen diese Ängste genau? Was macht sie aus? Worauf beruhen sie? Wie kann ihnen entgegengetreten werden? Diesen Fragen gehe ich in diesem Artikel nach. Konkret werden vor allem Gegebenheiten, Strukturen und Entwicklungen im Bildungsbereich auf Angst befördernde, beengende Einflüsse abgeklopft. Das sind zum einen die beständige überstaatliche Reformflut und zum anderen die Überbürokratisierung nationaler Bildungspolitik. Eine kleine empirische Erhebung zum Thema Ängste der Lehrpersonen sowie viele Hintergrundgespräche mit Lehrpersonen aller Schularten und Schulformen sowie Schulleitenden bilden den Ausgangspunkt. Dieser Beitrag zielt nicht darauf, einzelne Personen mit ihren Ängsten, sondern stattdessen gesellschaftliche und vor allem Ängste befördernde bildungspolitische Einflüsse ins Blickfeld zu nehmen. Welche Entwicklungen im Bildungsbereich stellen die angestammten Kerntätigkeiten und das In-den-Blick-Nehmen der Schüler:innen in Frage? Welche Strukturen erschweren ihren Alltag? Wie geht es den Lehrpersonen mit den vielen (teils sich widersprechenden, teils hohen) Herausforderungen, denen sie ausgesetzt sind? Was sind ihre Sorgen und Ängste? Was bewegt Lehrpersonen in der Schule? Eine von mir durchgeführte Untersuchung gibt erste Einblicke.

Über das Wesen von Angst

Angst lässt sich etymologisch von *angustus* (lat.) = Beklemmung, Enge herleiten. Sie führt in die Enge. Wir

fühlen die Angst vielleicht als Verengung unseres Brustkorbs. Wir können nicht mehr frei atmen. Wenn wir also eine Bedrohung orten, bleibt uns die Luft weg, wird uns die Luft zum Atmen genommen, fühlen wir uns unsicher und schutzlos. Unser (Lebens)Raum wird kleiner. Wenn es enger wird und die Angst überhandnimmt, wird unser Blick auf die Welt eingeschränkt, können wir uns ihr nicht mehr (so gut) öffnen. Nicht nur unser Blick wird eingeschränkt, sondern – gefühlt – auch unsere Freiheit. Enge verhindert Offenheit und Freiheit. Längle definiert Angst als ein Gefühl von Unsicherheit durch das Erleben einer Bedrohung oder Gefahr. Das habe eine partielle Schutzlosigkeit zur Folge (2016, 161). Wenn also Angst ein Warnsignal einer wahrgenommenen Gefahr oder Bedrohung ist (ebd. 159): Welche Warnsignale nehmen die Pädagog:innen wahr? Worin besteht ihre gefühlte Bedrohung, die Gefahr, die Enge?

Untersuchungsdesign

Für die vorliegende Untersuchung habe ich Menschen aus meinen Seminaren und Lehrgängen mittels Fragebogen befragt. Es handelte sich um eine kleinere Befragung. Verzichtet habe ich darauf, nach Alter und Geschlecht zu differenzieren. Unterschieden wurden die Lehrpersonen je nach Aufgabe und Schultyp, in dem sie unterrichten, nach AHS (Allgemeinbildende Höhere Schule, ein Gymnasium)-Lehrpersonen, Pflichtschullehrpersonen, Schulleitenden sowie Beratungslehrpersonen. Die Personen der Untersuchung stammen nicht nur aus einer einzelnen Region Österreichs, sondern umfassen vier Bundesländer. Der Fragebogen war für alle gleich, auch wenn die Personen in unterschiedliche Aufgabenfelder eingebettet waren. Die Befragung erfolgte anonym. Die Antworten beruhten auf einer Selbsteinschätzung der Befragten. Insgesamt konnten 42 Fragebögen ausgewertet werden. Keinesfalls beansprucht diese Erhebung repräsentativ zu sein. Sie gibt aber dennoch ein Stimmungsbild unterschiedlicher, aber im Wesentlichen sehr engagierter Lehrpersonen wieder. Die zwölf Items umfassten folgende Fragen: Angst vor herausforderndem Verhalten, vor fordernden Eltern, davor, dass Schüler:innen nicht genügend lernen, dass man den Maturavorgaben der Zentralmatura oder den vorgegebenen Standards und Kompetenzen nicht nachkommen könnte, den inhaltlichen oder erzieherischen Anforderungen nicht genügen könne... Zudem gab es am Fragebogen noch die Möglichkeit, eine von diesem nicht erfasste Angst/Sorge zu nennen („Sorge/Angst vor...“) und außerdem bestand noch die Möglichkeit eines Kommentars („Was ich sonst noch sagen wollte“). Zu allen Items konnte von den Teilnehmenden eine Selbstein-

schätzung zwischen 1 und 10 vorgenommen werden (1 keine Angst/Sorge, 10 große Angst/Sorge). Die Zahl 10 (ganz große Sorge/Angst) wurde am Fragebogen selbst nie angekreuzt, allerdings wurde sie bei der freien Angabe zweimal bei „Angst vor Burnout“ gewählt. Die Zahl 9 wurde über alle Fragebogen hinweg insgesamt viermal genutzt.

Die befragten Menschen kannte ich unterschiedlich gut. Bevor ich sie bat, den Fragebogen auszufüllen, hatte ich zwischen einem Tag und mehreren Tagen mit ihnen in der Gruppe gearbeitet. Bei den Personen, mit denen ich nur kurz gearbeitet hatte, war am meisten Widerstand spürbar, die eigenen Gefühle als Angst zu benennen, obwohl insgesamt eine vertrauensvolle Atmosphäre herrschte. Wir einigten uns schließlich darauf, diese Angst auch mit Sorge zu umschreiben. Auch wenn in den weiteren Gruppen kein offensichtlicher Widerstand mehr sichtbar wurde, gehe ich auf der Grundlage dieser Erfahrung davon aus, dass Ängste bzw. Sorgen eher defensiv angekreuzt wurden, sodass der eigene Angstlevel tendenziell niedriger als empfunden eingestuft wurde.

Ausgewertet wurden die Rückmeldungen erstens daraufhin, welche Herausforderungen in Schule und Unterricht am meisten Sorge und welche kaum Sorge bereiten. Dies wurde einerseits für alle Teilnehmenden zusammen erhoben und andererseits innerhalb der einzelnen Gruppen differenziert, die an der Untersuchung teilgenommen hatten. Zweitens wurde der Frage nachgegangen, wie hoch die Ängste/Sorgen von einzelnen Personen sind.

Ergebnisse der Untersuchung in Bezug auf alle Gruppen

Über **alle Gruppen hinweg** (42) gesehen finden sich die höchsten Angstmittelwerte vor ...

1. ... herausfordernden Schüler:innen (4,27),
2. ... fordernden Eltern (3,93),
3. ... der Sorge, den Standards und Kompetenzorientierungen nicht zu genügen (3,45),
4. ... der Sorge, dass Schüler:innen nicht genügend lernen (3,24),
5. ... der Sorge den inhaltlichen Anforderungen nicht zu genügen (3,18).

Ergebnisse der Untersuchung in Bezug auf einzelne Gruppen

Bei den **Lehrpersonen aus der AHS** (15) (die eigentlich am wenigsten mit herausfordernden Schüler:innen zu tun haben, aber vielleicht auch am wenigsten dafür ausgebildet sind) ergaben die Mittelwerte folgende Reihenfolge der Nennungen:

1. Angst vor herausfordernden Schüler:innen (5,55),
2. Angst, den Anforderungen der Zentralmatura nicht nachkommen zu können (4,82), gefolgt von der ...
3. Angst, den Standards und Kompetenzorientierungen nicht zu genügen (4,45),
4. Angst vor fordernden Eltern (4,55),
5. Angst, dass die Schüler:innen nicht genügend lernen (3,73).

Bei dieser Untergruppe sind die ersten drei Angst verursachenden Nennungen ident mit der Gesamtgruppe. Allerdings konnte hier ein insgesamt höherer Angstpegel als bei allen anderen Gruppen festgestellt werden. Fairerweise muss gesagt werden, dass sich diese Gruppe im Vergleich zu den anderen Untergruppen noch am wenigsten mit der Existenzanalyse bzw. der Existenziellen Pädagogik³ beschäftigt hat. Überraschend – wie schon gesagt – findet sich hier mehr Angst vor herausfordernden Schüler:innen als im Gesamtbild. Auch diese Gruppe hat Angst davor, dass die Schüler:innen nicht genügend lernen, aber noch mehr Angst vor fordernden Eltern, die möglicherweise an Höheren Schulen noch (leistungs)fordernder auftreten. Bei der freien Antwortmöglichkeit zusätzlich genannt wurden von den befragten AHS-Lehrpersonen noch folgende Ursachen von Angst: Einmal die Angst vor Überforderung durch den Workload (mit 5) sowie zweimal die Angst vor Burnout (einmal mit 9 und einmal mit 10) sowie die Angst, den eigenen Vorstellungen und Ansprüchen nicht gerecht zu werden (ohne Skalierung). Diese Gruppe könnte dadurch charakterisiert werden, dass sie weniger pädagogisch ausgebildet, mehr auf ihr Fach konzentriert und mehr an der Leistung der Schüler:innen interessiert sind, was zu weniger Gelassenheit führt.

Bei den **Pflichtschullehrpersonen** (8) (Lehrpersonen von Volks- und Mittelschule sowie Allgemeiner Sonderschule) zeigten die Mittelwerte andere Prioritäten:

1. Angst, den Standards und Kompetenzorientierungen nicht nachkommen zu können (4,5),

³ Dies könnte zur These führen, dass die Auseinandersetzung mit der Existenziellen Pädagogik im Lehrberuf – wie möglicherweise auch in anderen Berufen – angstreduzierend wirkt. Diese These kann hier aber aufgrund der doch geringen TN-Zahl nicht seriös untermauert werden, wäre aber spannend weiter verfolgt zu werden.

2. Angst, den erziehlichen Anforderungen nicht genügen zu können (4,38), gleichauf mit der ...
3. ... Angst, dass Schüler:innen nicht genügend lernen (4,38),
4. Angst, den inhaltlichen Anforderungen nicht zu genügen (4,02),
5. Angst, vor fordernden Eltern und schlechter Nachrede durch Kolleg:innen (3,0).

Mit dem höchsten durchschnittlichen Angstniveau von 4,5 bei der erstgereihten Antwort – aber auch bei den weiteren Mittelwerten, scheinen die Pflichtschullehrpersonen ein insgesamt tieferes Angstniveau aufzuweisen als die anderen Untergruppen. In dieser Untergruppe, die doch recht häufig mit herausfordernden Kindern zu tun hat, steht – wiederum überraschend – die Angst vor herausfordernden Kindern und Eltern nicht im Vordergrund. Stattdessen sind sie in Sorge, dass sie den Standards und Kompetenzvorgaben sowie den erziehlichen Anforderungen nicht nachkommen können und dass die Schüler:innen nicht genügend lernen. Den inhaltlichen Anforderungen nicht zu genügen, dürfte tatsächlich eher ein Thema bei den Pflichtschullehrpersonen sein, die ja praktisch *alle Fächer* im Grundschulbereich abdecken sollten, was immer wieder als herausfordernd erlebt wird. Interessanterweise wurde von den Pflichtschullehrpersonen das freie Nennen von Ängsten nicht genutzt oder es standen bei ihnen keine weiteren Ängste im Vordergrund.

Bei den **Beratungslehrpersonen** (6), die als Fachleute für herausforderndes Verhalten und sonderpädagogische Förderung an einzelnen, oftmals verschiedenen Schulen tätig sind, fällt der mit 5,5 praktisch gleich hohe Angstmittelwert wie bei den AHS-Lehrpersonen auf. Dies steht möglicherweise damit in Zusammenhang, dass sie stark unter Erwartungs- und Leistungsdruck der Lehrpersonen stehen, die von ihnen eine rasche Hilfestellung für ihre herausfordernden bzw. lernbeeinträchtigten Schüler:innen erwarten. Möglich, dass sie sich in der Folge selbst unter Druck setzen. Dazu passt der Befund, dass sich die Beratungslehrpersonen am meisten vor schlechter Nachrede von Kolleg:innen fürchten. Dieses Item nimmt bei ihnen die vierte Stelle der Angst verursachenden Gründe ein. Auf den ersten Blick überraschend ist jedoch, dass die Beratungslehrpersonen mit Sorge auf fordernde Eltern mit einem Mittelwert von 3,0 blicken, auch wenn dieser nicht sehr hoch ist. Auf den zweiten Blick könnte es damit zusammenhängen, dass nicht nur die Lehrpersonen, sondern auch die Eltern der von ihnen betreuten Kinder hohe Erwartungen an schnelle Erfolge haben könnten. Bei der freien Antwortmöglichkeit zusätzlich genannt

wurden von den befragten Beratungslehrpersonen noch folgende Ängste:

1. Angst vor Kontrollverlust, gesundheitlicher Überforderung, nicht beliebt, wertgeschätzt zu sein;
2. Angst, zu wenig zu wissen, inkompetent zu sein, nicht gut genug zu sein (3);
3. Angst, den Kindern nicht gerecht zu werden (6);
4. Angst vor ständig neuen Vorgaben durch Ministerium und Bildungsdirektion;
5. Angst vor Digitalisierung;
6. Angst vor Rivalität im Team;
7. Angst bei herausforderndem Verhalten nicht alle Möglichkeiten ausgeschöpft zu haben;
8. Angst vor der Abwertung durch die nächsthöheren Schulen (Mittelschule, Höhere Schulen);
9. Angst vor neuen Herausforderungen;
10. Angst (insbesondere vor Nahtstellen) falsche Entscheidungen zu treffen.

Diese vielen Nennungen sind darauf zurückzuführen, dass die Beratungslehrpersonen zusätzliche am Fragebogen nicht berücksichtigte Ängste aufzeigen wollten, die in ihrem Tätigkeitsfeld bei den betreuten Lehrpersonen auftauchen. Insgesamt gestaltete sich die Auswertung der Fragebögen der Beratungslehrpersonen am schwierigsten. Denn diese füllten die Fragebogen teilweise aus der Sicht der von ihnen betreuten Lehrpersonen aus oder beantworteten Fragen nicht, die sie aus ihrer Sicht nicht betrafen. Schließlich erfolgte nur die Auswertung derjenigen Fragebögen, auf denen alle sie betreffenden Fragen beantwortet waren. Vor diesem Hintergrund wurden diese Fragebögen nicht in die Gesamtuntersuchung einbezogen.

Bei den Ängsten der **Schulleiter:innen** (8) stehen fordernde Eltern im Vordergrund (Mittelwert 4,75), gefolgt von herausfordernden Schüler:innen (Mittelwert 3,63). Bei der freien Antwortmöglichkeit zusätzlich genannt wurden von den befragten Schulleitungspersonen noch folgende Ängste:

1. Angst vor der Aufgabe, die Schule zu entwickeln (abhängig vom Kollegium);
2. Angst vor Personalmangel (9);
3. Angst auf Dauer die Energie für so viele Tätigkeiten nicht aufbringen zu können (6);
4. Angst vor zu kleinen Schülerzahlen und damit Rückgang der finanziellen Ressourcen (7).

Gering ist der Angstlevel bei *allen* befragten Personen in Bezug darauf, bei den Kolleg:innen nicht mithalten zu können und den Anforderungen des Lehrplans nicht zu genügen. Am wenigsten Angst besteht vor der Schullei-

tung und der Schulaufsicht. Das wäre vor einigen Jahren mit einiger Wahrscheinlichkeit noch anders gewesen.

Resümee der Untersuchung

Schauen wir die genannten Ängste im Gesamtbild aller Lehrpersonen genauer an, so fällt auf, dass immer wieder Ängste im Vordergrund stehen, die ursächlich der Institution Schule zugeordnet werden können, wie beispielsweise die Angst, den Anforderungen der Zentralmatura nicht nachkommen zu können, aber vor allem auch die Angst, den Standards und Kompetenzorientierungen nicht zu genügen, die sich bei allen Untergruppen jeweils unter den ersten drei genannten Ängsten findet. Wenn wir die Angst, dass Schüler:innen nicht genügend lernen und die Angst, dass sie als Lehrpersonen den inhaltlichen Anforderungen nicht genügen, dazu nehmen, so finden sich all diese Ängste innerhalb der ersten fünf höchsten Mittelwerte (neben der Angst vor herausfordernden Schüler:innen und vor allzu fordernden Eltern). Diesen „institutionell ausgelösten“ Ängsten wird im Folgenden genauer nachgegangen.

Der Befund: Übernationale, nicht als sinnvoll empfundene Reformflut

Wirtschaft kontra Pädagogik

Etwa seit den 90er Jahren geriet die Schule immer mehr ins Blickfeld von wirtschaftlichen Überlegungen und damit der OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung). Die Schule sollte (neu und zentral) gesteuert und verändert werden, mit dem Ziel, „evidenzbasierte erziehungswissenschaftliche Forschung und Bildungspolitik insbesondere schulische Bildungsprozesse verfügbar zu machen, um nichts dem Zufall zu überlassen“ (Bohl 2000; Fichten 1993; Hage et al. 1985; Hattie 2009, zit. nach Waibel & Melzer 2023). Lassen wir uns diese Aussage auf der Zunge zergehen, so wird klar, dass damit der (unverfügbare) Mensch „ausgeschaltet“ werden soll. Nicht nur der Mensch wird damit an den Rand von Bildungsprozessen gedrängt, sondern es „wird auch das Wissen selbst industrialisiert“ (Liessmann 2006, 39, zit. nach Krautz 2009, 89, zit. nach Waibel & Melzer 2023). Fachliches Wissen werde abgewertet und durch nützlichkeitsbezogenes Wissen ersetzt, so der Befund von Kissling (2018, 136). Das hat zur Folge, dass Wissensinhalte in Bildungsstandards verpackt werden, die (scheinbar) genau evaluiert werden können und damit reduziert werden. „Von Bedeutung ist nur noch, was ge-

messen und getestet werden kann“, meint Krautz (2009, 90). Damit werden – so Krautz – „Lehrerinnen und Lehrer ... Ziel von Change-Attacken, ohne zu wissen, was mit ihnen geschieht“ (2018a, 22). Es ist offensichtlich, dass ein solch utilitaristisch und konstruktivistisches Verständnis von Bildung auch das Verhältnis der Lehrperson zum Kind verändert, das damit vor allem funktional und nicht personal gesehen wird (Kissling 2018, 136).

Wirtschaftsbezogenes contra personbezogenes Denken

Mit der „Argumentation, die Globalisierung erfordere eine grundlegende Neuorientierung an internationalen Maßstäben“ (Kissling 2018, 129) wurden die bisherigen Grundlagen von Bildungspolitik von der primär als Wirtschaftsorganisation gegründeten OECD „zu einer Output-basierten, utilitaristisch orientierten und auf Controlling aufbauenden Funktionsweise ... verändert“, stellt Kissling fest (2018, 129). Diese Bildungspolitik wolle ihre Ziele durch (scheinbar) objektives Messen und permanentes Vergleichen untermauern (ebd.). In Anlehnung an Friedrich Nietzsche spricht Beat Kissling von einer „Umwertung der Werte“ (ebd.). Ein solches Vorgehen wäre für Volker Ladenthin „problemlos, wenn die OECD es dabei beliebe, Bildungsperspektiven aus wirtschaftlicher Sicht zu interpretieren. Genau das erwarte man sogar von einer Wirtschaftsinstitution. Die OECD werde aber dadurch „zum Problem, weil sie die ökonomische Perspektive als einzige Perspektive der Sinnstiftung bestimmt“ (2018, 190). Sie schiebe sich damit „zwischen Wissenschaft und Politik“ (ebd.). Und weiter: „Es ist die Verabsolutierung einer Weltsicht gegenüber anderen Weltsichten. Diese Verabsolutierung übernimmt eine Politik, die sich affirmativ von der OECD beraten lässt“ (ebd. 191).

Somit drängt im Wesentlichen *ein* einziges Konzept (unter verschiedensten Namen) in die Schule, das nicht (mehr) von pädagogischen, sondern von *ökonomischen* Überlegungen bestimmt ist, nämlich Change- (Krautz 2018a, 20) und Qualitätsmanagement. Es lässt bisherige Wertvorstellungen von Bildung und Schule in den Hintergrund treten und überträgt gerade aktuelle – und nicht immer wissenschaftlich fundierte – Denkströmungen aus der Wirtschaftswissenschaft auf die Schule, wie Krautz meint (2018a, 20). Mit anderen Worten: Ein neoliberales, wirtschaftsfokussiertes Konzept erobert die Schule. Natürlich sollen Schulen wirtschaftlich geführt werden, aber ob es zielführend ist, ausschließlich wirtschaftliche Überlegungen auf *alle* – insbesondere pädagogische – Bereiche der Schule auszudehnen, darf angezweifelt werden. Bislang waren Überlegungen zum Bildungskanon von Wert-

vorstellungen zur Sicherung des Gemeinwohls bestimmt, wie Kissling ausführt (Kissling 2018, 129). Diese mündeten in ein humanistisches Bildungsziel, wonach der Mensch um seiner selbst willen gebildet werden sollte. Heute gilt dies als überholt. Stattdessen steht gegenwärtig – laut Burchhardt – *ein einziges* Konzept im Mittelpunkt aller wesentlichen Überlegungen zur Bildung anstelle vielfältiger, verschiedener Zugänge (2018, 62ff.).

Seine ‚Befugnis‘ bezieht das OECD-Board daraus, dass es – wie Krautz meint – Untersuchungen befördere, die sein Hineinwirken in die Nationalstaaten nicht nur rechtfertigen, sondern ihm auch die notwendige (emotionale) Durchschlagskraft verleihen soll, wie dies beispielsweise mit der PISA-Studie geschehen sei (2018a, 21). Kissling sieht damit die Output-Orientierung endgültig eingeläutet. Der dadurch ausgelöste Schock sollte Reformen den Weg bahnen (2018, 131). Für ihn unverstänlich schaffte es kein einziges Land „die Fragwürdigkeit und Ziele der Tests international zur Diskussion zu stellen, (und) traute sich kein europäisches Land, den PISA-Studien den Rücken zu kehren“ (ebd.). Ebenso unverstänlich ist für Kissling, dass niemand „die Fragwürdigkeit solcher Ländervergleiche ... angesichts der teils sehr unterschiedlichen Rahmenbedingungen und der unterschiedlichen historischen Entwicklungen der nationalen Bildungssysteme“ anzweifelte (ebd.). Stattdessen unterzögen sich nicht nur die Europäer alle drei Jahre solchen „Uniformierungsstudien“ (ebd.), welche immer wieder neue Reformideen in die Welt setzten. Das Problematische daran sei, so Krautz, dass dies weder zu verbesserten Lernleistungen führe (Krautz 2018a, 21) noch zu einer besseren nationalen Bildungspolitik. Noch schlimmer: PISA sei „kein Instrument der Politik, sondern PISA ersetzt Politik“ (Ladenthin 2018, 191). Wir können also festhalten, dass Bildungsthemen heute wesentlich von der OECD definiert werden. Sie stimmen daher nicht zwangsläufig mit nationalen Eigenheiten und Befunden sowie mit denen von Lehrpersonen, Schulleitungen, Schülern und Eltern überein (Ladenthin 2018, 193).

Übernational gesteuertes, antidemokratisches Vorgehen

Beat Kissling sieht im Bildungswesen eines Staates die „wohl fundamentalste Basis einer Demokratie“ (Kissling 2018, 137). Das Überstülpen der Governance-Politik der

OECD⁴ versteht er daher als ein „Herrschaftsinstrument, das sich als Alternative zum demokratischen Nationalstaat“ darstelle (Kissling 2018, 142) und „alle relevanten Entscheidungen dem demokratischen Willen bewusst“ entziehe, so der harte Vorwurf (Kissling 2018, 146). Auch Volker Ladenthin sieht die Entwicklung von Bildungsplänen für alle Länder durch die OECD jedenfalls als undemokratisch an. Sie entsprächen nicht den Verfassungszielen des Schulwesens in den einzelnen Staaten und führten zu einem Bildungs-, Kultur- und Werteverlust durch Anpassung an formale, hauptsächlich ökonomisch begründete Standards (Ladenthin 2023).

Diese Entwicklung sei zurückzuführen auf wenige von der Wirtschaft kommende im Board der OECD sitzende Personen, die an demokratischen Prozessen vorbei in allen OECD-Ländern eine für alle gleiche Bildungspolitik etablieren wollen, indem sie übergeordnete Ziele für alle OECD-Staaten vorgeben. Diese würden schließlich – unabhängig von den unterschiedlichen nationalen Regierungen und deren Bildungsvorstellungen – im Selbstlauf weitergeführt, steht für Krautz fest (2018a, 33). Dieses die nationalen Parlamente und Bildungsbehörden ausschaltende Vorgehen müsse daher als am Volkswillen vorbei angesehen werden (ebd. 21). Krautz stellt sich sogar die Frage, ob dies „den Übergang in eine undemokratische Form des Steuerns von Gesellschaften“ bilde (ebd. 22), angesichts der Entwicklungen im KI-Bereich eine erschreckende Vorstellung.

Materialistisches, funktionales Menschenbild

Das Überstülpen einer zentralen, von wenigen Menschen etablierten Governance-Politik ist *ein* Kritikpunkt. Mindestens ebenso schwer wiegt, dass das gesamte Governance-Konzept *materialistisch* fundiert und hauptsächlich *funktional* ausgerichtet ist. Dahinter ortet nicht nur Krautz letztlich ein „mechanistisches Menschenbild, das Mündigkeit nicht kennt“ (Krautz 2018b, 228). Silja Graupe, eine Ingenieurin, Ökonomin und Philosophin, geht noch einen Schritt weiter. Für sie ist der Mensch in diesem Menschenbild „ein im Unbewussten manipulierbares Wesen“ (Graupe 2018, 156). Daraus resultiert für Graupe⁵ das „Bild des manipulierbaren Geistes“ (ebd. 157). Menschen würden dabei „als Sklaven ihres eigenen Unbewussten“ angesehen (ebd. 159), anfällig für Gehirnwäsche und Organisationsentwicklung (ebd. 161 ff.). Auch

⁴ Allgemein werden mit „Governance“ die Steuerungs- und Regelungssysteme privater, wirtschaftlicher oder öffentlicher Organisationen bezeichnet. Hier wird „Governance“ in dem Sinn verwendet, dass private Stakeholder Steuerungswirkung erzielen wollen (Wikipedia 2023).

⁵ Graupe vertritt in Forschung und Lehre den Standpunkt, dass gegenwärtig auch die Ökonomie selbst von einer geistigen Monokultur, d.h. einem dogmatischen Mainstreamdenken (insbesondere der Neoklassik) durchsetzt sei und dabei bewusst oder unbewusst unsere Lebenswelt gestalte. Diese geistige Monokultur fuße dabei auf Annahmen, die in hohem Maße aus wissenschaftstheoretischer, empirischer oder normativer Perspektive infrage zu stellen seien (Graupe 2023) (https://de.wikipedia.org/wiki/Silja_Graupe abgerufen am 21. 5. 2023).

wenn beide Begrifflichkeiten auf den ersten Blick sehr unterschiedlich daherkämen, liege die ihres Erachtens fundamentale Parallele zwischen beiden Ideen im gleichen Menschenbild (ebd. 166). Der fundamentale Unterschied bestehe darin, „dass das Bild des manipulierbaren Geistes nun nicht mehr allein der Umerziehung von Individuen, sondern ganzer organisatorisch verfasster Gemeinschaften dienen soll“ (ebd. 167). Dabei werde unter anderem gezielt „Überlebensangst“ geschürt (ebd. 2018, 169). Mit anderen Worten: Auf der Grundlage von Angst, den Anschluss zu verlieren, werden nationale Schulentwicklungs- und Veränderungsprozesse initiiert und umgesetzt. Auch wenn sich ein solches Menschenbild in vielen anderen materialistisch orientierten gesellschaftlichen Bereichen findet, ist die Schule der falsche Ort dafür. Gerade im Umgang mit anderen Menschen, insbesondere in Erziehung und Unterricht, müssten unbedingt andere Kriterien zum Einsatz kommen.

Reformflut

Die Folge all dieser Verwerfungen ist zudem eine Reformflut, die viele Menschen und Bildungsinstitutionen überfordert. Daraus entstehe der Anspruch, ständig *Schulentwicklungs-* und Veränderungsprozesse umzusetzen, wie Burchhardt feststellt (2018, 70). Und dies, obwohl der Bildungsauftrag der Schule in nationalen Gesetzen, Erlässen und Lehrplänen festgelegt sei (ebd.). Mit einem solchen permanenten Anspruch an Veränderung an die Schule heranzutreten, unterstellt einerseits, dass die Schule „unterentwickelt“ bzw. nicht gut genug sei (da sie ja entwickelt werden müsste), andererseits, dass Veränderung *an sich* gut sei. Bei der Bevölkerung hängen bleibt, dass das Bildungswesen nicht mehr zeitgemäß und für die Herausforderungen der Zukunft nicht gewappnet ist. Aber auch Lehrpersonen werden verunsichert. Dass es Anpassungsbedarf an neue Entwicklungen braucht, ist unbestritten, aber wenn jeglicher Bildungswert in der Veränderung an sich und alles Bewährte (das es auch gibt) in Frage gestellt wird, wird Vertrauen in die Schule zerstört. In Kauf genommen werde dabei außerdem, so Burchhardt, die permanente Unruhe, die dadurch in die Schule getragen werde (ebd. 71). Er meint, so „könnte man ganz naiv fragen, wozu man ihn (den Schulentwicklungsprozess, EMW) und die damit verbundene Aufregung an den Schulen überhaupt braucht“ (ebd. 70). Der ständige Anspruch nach Veränderung bringe nicht nur stetige Unruhe in die Schule, sondern verursache allen

Beteiligten zusätzlichen und oft unnötigen Stress, der „billigend in Kauf genommen“ und als Nebenwirkung des Wandels angesehen werde (ebd. 78). Die Fragen nach den Zielen und Werten von Bildung und dem Wozu und Wohin von solchen Prozessen scheinen dabei mehr und mehr in den Hintergrund zu geraten. Denn eigentlich müssten – so Silja Graupe – die grundsätzlichen Fragen bereits im Vorfeld gestellt werden: „Wer soll hier eigentlich gebildet werden und zu welchem Zwecke? Wer leitet den Wandel und wie geschieht das? Welche Vorteile soll dieser Prozess bringen und was droht er zu zerstören?“ (Graupe 2018, 155).

Funktionales contra personales Lernen

Um eben diese Entwicklungsprozesse einzuleiten und die Ziele der OECD umzusetzen, wird auf scheinbar objektive, Output orientierte „Qualitätsstandards“ gesetzt. Dazu gehören Standards und Kompetenzen (Kissling 2018, 133). So geben Bildungsstandards und Kompetenzen die zu erreichenden Ziele vor, Leistungen werden im Output vermessen, für Krautz eine technoide Logik (2018a, 24f), für Ladenthin ein funktionales Vorgehen (2018, 197) und „die bisher ausgeprägteste Form einer Theorie der Fremdsteuerung“ (Ladenthin 2023). Auch die SMART⁶ formulierten Standards und Kompetenzvorgaben entlasten nicht. Im Gegenteil: Sie gängeln sowohl Schüler:innen, als auch Lehrpersonen. Insofern überrascht es nicht, dass in der Wahrnehmung der Lehrpersonen – wie die anfangs erwähnte Untersuchung zeigt – die Lehrpläne ihnen mehr Luft zum Atmen lassen als vorgeschriebene Orientierungen an Standards und Kompetenzen. Aus Sicht der OECD sind Standards und Kompetenzen wiederum notwendig, um Vergleichstests in sehr unterschiedlichen Ländern mit sehr unterschiedlichen Bildungskulturen und Lehrplänen durchzuführen. Hier schließt sich der Kreis. Denn da die durchgeführten Vergleichstests die unterschiedlichen Inhalte der Lehrpläne in den verschiedensten Ländern nicht berücksichtigen könnten, werde „Prozesswissen“ in den Vordergrund gestellt und in den Tests abgefragt, beispielsweise, ob Schüler:innen lesen können und nicht, ob sie dabei relevante Literatur konsumiert haben (Kissling 2018, 133f.). Lesen zu können ist unbestritten wichtig, es macht allerdings einen Unterschied, ob sich Schüler:innen diese Kompetenz an inhaltlich lehrreichen Texten oder an gewaltbetonten Inhalten erwerben.

⁶ SMART steht für die Formulierung von Zielen, die spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sein sollen. Damit steht SMART für ein Kriterienraster, das fordert, dass Ziele überprüfbar sein müssen.

Steuerung, Kontrolle und Überwachung von Lehrpersonen

Auf Basis von scheinbar unverrückbaren Zahlen, Daten, Fakten werden nun nicht nur ganze Schulen, sondern auch die Lehrpersonen gegängelt und zu „Change-Agenten“ (Frick 2018, 204) verpflichtet. Dazu komme, bedauert Kissling, dass die Bedeutung der Lehrperson nunmehr auf Verwalten, Moderieren, Begleiten und Diagnostizieren begrenzt werde (Kissling 2018, 136). Mit der Schule werde auch die Lehrpersonenausbildung von dieser Mentalität unterwandert. Ursula Frost sieht neben den derzeitigen Vorstellungen von Schulentwicklung vor allem in der derzeitigen Lehrpersonenausbildung verdeckte „Praktiken der Steuerung, Betreuung und Überwachung von Lehrenden und Lernenden, um abzuliefernde Ergebnisse zu sichern“ (Frost 2018, 41). Die technologische Logik hinter einem solchen angeblich sich selbst steuernden System: „Das Vermessen von Leistungen (‘Output’) soll in Rückmeldeprozessen (‘Feedback’) zum ‘Nachsteuern’ in der Praxis führen, sodass sich durch Messen und Rückmeldung auf wundersame Weise die Bildungsqualität erhöhen soll“ (Krautz 2018a, 23). Diese äußere Betriebsamkeit überspiele „die Tatsache, dass dabei die Fundierung dieser Ergebnisse in Bildung und Wissenschaft umgangen wird“ (Frost 2018, 41). Somit ist die „empirische Wende“, die „planen, messen, steuern“ als „neue Leitplanken“ betrachtet, bei allen Beteiligten angekommen (Höltershinken 2013, 15; Wacker et al. 2020, zit. nach Waibel & Melzer 2023). Mit einem solchen System sind Outputorientierung und Optimierungsdruck verbunden. Nicht nur die Schule und die Lehrpersonen sind betroffen. Rosa sieht kindliche Entwicklungsdimensionen ebenso „parametrisiert“. Das heißt, diese werden quantitativ messbar gemacht und zu jeder einzelnen spezifische Förderprogramme erstellt (Rosa 2022, 78, zit. nach Waibel & Melzer 2023). Dass solche Konzepte die Person übergehen, liegt auf der Hand. In diesem neoliberalen Wirtschaftskonzept werde, wie Burchhardt ausführt, der Mensch als Nutzwert angesehen (Burchhardt 2018, 62). „Nicht mehr die Person der Kinder und Jugendlichen, sondern ihr bestmögliches Funktionieren tritt in den Vordergrund. Statt zur Personalisierung⁷ kommt es zur Funktionalisierung von Kindern und Jugendlichen für vorgegebene Zwecke. Die Person wird als *Humankapital* wahrgenommen, als Objekt, nicht mehr als Subjekt. Sie soll flexibel, angepasst und lebenslang lernend sein (Krautz 2009, 90).

Dass dies zu einem Verlust von Persönlichkeit und denjenigen Bildungsinhalten führt, die sich nicht so leicht kategorisieren lassen, liegt auf der Hand. Im Endeffekt führt dies zu einem Unterricht, in dem weniger auf die Interessen einzelner Kinder und Jugendlicher eingegangen werden kann und wird, weil Tests und Matura standardisiert sind. Spezielle Themen können nicht mehr berücksichtigt werden, weil vorgegebene Prozesse und Inhalte keinen Raum mehr dafür lassen.

Bürokratisierung der Schule

Dazu kommt: Immer mehr Lehrpersonen und insbesondere Schulleitende beklagen die überbordende Bürokratie. Dies kommt davon und führt dazu, dass die schulischen Rahmenbedingungen für sie immer unübersichtlicher werden. Gefühlt stehen derzeit für Schulleitende Kompetenzen, Standards, Changemanagement, Bürokratie und zu erstellende Statistiken im Vordergrund. Sie fühlen sich in ihrem eigentlichen Berufsauftrag und Handlungsspielraum eingeengt. Für Unterstützung, Begleitung und Führung der Schule bleibt ihnen immer weniger Zeit. Sie erleben den Raum für ihre eigentlichen Aufgaben als immer enger werdend. Als ob das noch nicht genügen würde, führt der schulische Kompetenzbetrieb zusätzlich „zum schleichenden Entzug der Kompetenz der Handelnden vor Ort“, wie Ursula Frost befürchtet (2018, 48).

Das gilt auch für die Lehrpersonen. Sie erleben ihren pädagogischen Freiraum ebenfalls immer mehr eingegrenzt. Pädagogik und Bürokratie passen nicht wirklich gut zusammen. Trotzdem „wird gemessen und getestet, evaluiert und verglichen, korreliert und prognostiziert wie noch nie“ (Bossard 2023, 19). Nicht jeder Test, jede Evaluierung, jede Statistik, jeder Bericht ist eine Belastung. Nimmt aber diese Pflicht zur Aufzeichnung überhand – und noch schlimmer – wird sie als nicht zielführend angesehen und muss viel Zeit in diese statt in diese pädagogische Arbeit investiert werden, fragen Schulleitende und Lehrpersonen nach dem Nutzen all dieser Daten. Während Corona mussten beispielsweise nicht nur sämtliche Krankheits- und Verdachtsfälle täglich (!) ans Ministerium übermittelt werden, sondern auch sämtliche Klassen- und Gruppenzusammensetzungen. Einerseits ist es verständlich, dass Bildungsbehörden während einer Pandemie über das Krankheitsgeschehen in den Schulen informiert sein wollen, um allfällig notwendige Schritte abzuleiten, andererseits ist es kaum zu verstehen, dass die Belastung der Schulen angesichts dieser beinahe täglich

⁷ Personalisierung meint im Gegensatz zur Individualisierung im existenzanalytischen Verständnis, dass Lernen auf Eigeninitiative und Eigentätigkeit des Kindes beruht und nicht durch die Lehrperson bestimmt wird (Waibel & Wurzbauer 2016, 111 ff.). Personalisierung geht von der Eigeninitiative und Eigentätigkeit des Kindes aus, (noch so gut gemeinte) Individualisierung geht von der Lehrperson aus.

eingeforderten Zahlen so wenig gesehen wird. Möglicherweise folgt dieses Einfordern von Zahlen, Daten und Fakten einem Kontrollbedürfnis und der Sorge der Bildungsbehörden, irgendwo etwas nicht unter Kontrolle zu haben. Dies führt nicht nur zu einer mehr oder weniger großen Bevormundung von Schulen und Lehrpersonen, sondern auch zu deren Erschöpfung.

Das hat Auswirkungen auf die Schüler:innen. Durch die permanente Belastung der Lehrpersonen wird ihnen wertvolle Beziehungs- und Lernzeit entzogen. Sind Lehrpersonen zu sehr gestresst oder gar schon kurz vor dem Burnout, werden sie noch weniger Beziehungsarbeit leisten können. Wenn der Mensch, die Person, so in den Hintergrund gerät, gehen nicht nur Freude und Motivation für Schüler:innen und Lehrpersonen verloren. Ein solches Umfeld wirkt im besten Fall wenig produktiv und im schlechtesten Fall krankmachend. Daher überrascht es nicht, dass die Bildungserfolge seit der Einführung der Standards und Kompetenzen nicht wirklich besser geworden sind. „Inzwischen hat sich auch in der Politik herumgesprochen, dass das Kompetenzmodell weder hält, was es versprochen hatte, noch auch nur in sich stimmig ist“ (Ladenthin 2018, 197).

Schlingende Bildungspolitik

Die OECD mag einem klaren Konzept folgen, auch wenn dieses im Bildungsbereich umstritten ist. Ein solch klares Konzept scheint den nationalen – zumindest den deutschsprachigen – Bildungsbehörden zu fehlen. Notwendig wäre eine klare Analyse dessen, was es wirklich braucht. Derzeit herrscht der Eindruck vor, dass (zu)viel auf mehr oder weniger zufällige Zurufe von außen bzw. auf Testergebnisse reagiert wird. Gesteuertes Agieren auf der Grundlage von ausgehandelten und klar definierten Zielen rückt in den Hintergrund. Für Carl Bossard haben die Bildungsinstitutionen „in der stürmischen Reformflut den Kompass verloren“ (2023, 19). Allerdings bin ich nicht sicher, ob sie diesen je gehabt haben. In den fast 50 Jahren, in denen ich mich – auf unterschiedlichsten Ebenen – mit Bildung befasste, hatte ich noch nie den Eindruck, als wären etwa pädagogische Zugänge und unterrichtliche Konzepte wichtig, sondern eher vordergründige Maßnahmen wie eine andere Schulorganisation oder eben die nun neue Ausrichtung an den Wirtschaftstheorien. Immer wieder entzündeten sich Debatten etwa über die Noten, umstrittene Ansätze für das Wie des (schnellen) Erwerbs der deutschen Sprache, die Länge der einzelnen Unterrichtsstunden, die Höhe der Lehrverpflichtung, das Dienstrecht, neue Lehrplaninhalte usw. Zum einen stoßen diese Debatten nicht zum Kern von Erziehung und Unter-

richt, geschweige denn Bildung vor. Zum anderen sind diese Auseinandersetzungen dadurch gekennzeichnet, dass sich die Befürworter:innen der verschiedenen Denkrichtungen „einbunkern“ und nicht mehr aus der Deckung kommen. Selten wird sachlich, fachkundig, grundsätzlich und in Hinblick auf einen zukunftsweisenden Unterricht und eine stärkende Pädagogik diskutiert.

Werden neue (Lehrplan)Inhalte eingeführt, so geschieht dies oft überhastet und ohne genügend steuernde Begleitmaßnahmen. Beispielsweise erhielten im Schuljahr 2022/23 alle österreichischen Schüler:innen der 5. Schulstufe ein I-Pad, um ihnen digitales Lernen und den Umgang mit den neuen Medien zu ermöglichen. Der Lerneffekt war schnell da, allerdings nicht nur der beabsichtigte. Einzelne Schüler:innen fanden die Computerspiele, die Porno- und Gewaltseiten schneller als die Lehrpersonen dies überhaupt bemerkten und mit der Sperre der Seiten nachkamen. Überhaupt: Was heißt digitales Lernen genau? Ist es damit getan, allen Schüler:innen ein I-Pad in die Hand zu drücken und es den ohnehin überlasteten IT-Expert:innen der Schulen zu überlassen, Missbrauch zu verhindern? Ist es damit getan, digitales Wissen aktuell und schnell abzurufen oder gar die künstliche Intelligenz für sich arbeiten zu lassen? Möglicherweise läge eine gute Vorbereitung auf die neuen Medien auch darin, Problemlösefähigkeit, Kreativität, Wert- und Sinnorientierung zu fördern.

Klar ist: Jeder neue Lehrstoff geht zu Lasten des vorhandenen. Wenn etwas Neues eingebracht wird, müssen irgendwo Abstriche gemacht werden und darüber muss diskutiert werden. Sonst wird alles nur mehr oberflächlich und nicht mehr tiefgehend abgehandelt. Wenn zu viel gewollt wird, geht notwendige Übungszeit verloren, mit dem Ergebnis, dass Lehrpersonen „von Thema zu Thema“ hetzen (Bossard 2023, 19) und sich dabei selbst abgehetzt fühlen. Das hat Folgen.

Fluchtbewegung aus der Schule

Immer mehr Lehrpersonen verlassen die Schule, immer öfter schon nach dem ersten Dienstjahr, reduzieren ihr Pensum, weil es ihnen zu viel wird, oder gehen so früh wie möglich in den Ruhestand, ent-nervt, ent-mutigt oder ent-täuscht, ohne Nerven, ohne Mut, und ohne eine weitere Täuschung mehr zuzulassen oder gar ausgebrannt. Ältere Lehrpersonen treten ihren Ruhestand so schnell wie nur möglich an. Auch wenn die Bildungsbehörden vordergründig von den Babyboomern sprechen, die aktuell im Pensionsalter sind bzw. sich bald dorthin verabschieden sowie dem Mangel an Personal in allen gesellschaftlichen Bereichen, viel zu viele (teuer ausgebildete) Lehrpersonen verlassen die Schule aus den genannten Gründen.

Viele Lehrpersonen leiden an Ängsten, die auf der einen Seite auf die gestiegenen gesellschaftlichen Anforderungen (vor neuen Entwicklungen, vor sehr herausfordernden Kindern, vor übermäßig fordernden Eltern, auf eigene Unsicherheiten ...) zurückgeführt werden können. Auf der anderen Seite verweisen diese Ängste auf Lücken in der Ausbildung. Frisch, aber zu wenig auf die Essenz und die Herausforderungen des Lehrberufs ausgebildete Lehrpersonen steigen schnell wieder aus. Wesentliche Gründe liegen darin, dass in der Schule das Zentrale aus dem Auge verloren wird, was Erziehung und Unterricht ausmacht: Den Menschen, die Person. In Erziehung und Unterricht geht es – entgegen allen intentionalen Erziehungsvorstellungen – genau darum, „die Person aufzusuchen und ihr zum Durchbruch zu verhelfen“, wie es Längle ausdrückt (2014, 16). Dieses Anliegen realisieren zu können, setzt voraus, dass sich Erziehende und Lehrende ein fundiertes Wissen über die Person angeeignet haben, das sie die Person „suchen“ lässt und es ermöglicht, die Person anzusprechen. Es setzt aber auch voraus, dass Bildungsbehörden die Person in Schule und Unterricht endlich in den Blick nehmen. Damit sind neben den Kindern und Jugendlichen die Lehrpersonen und die Schulleitenden, alle an Schule Beteiligten, gemeint. Ohne dieses Grundverständnis ist die Versuchung groß, über Menschen, über Kinder und Jugendliche „instrumentell“ zu verfügen, aber natürlich auch über Lehrpersonen und Schulleitende, in welcher Form auch immer. Aber nicht nur das: Ohne diese Basis ist die Gefahr groß, materialistischen und somit im Sinne von Frankls (1991, 13) Reduktionismuskritik verkürzten Bildungsentwürfen auf den Leim zu gehen und die Person aus dem Auge zu verlieren. Damit wird auch der Lehrberuf zunehmend unattraktiv.

Lehrpersonen sind in der Regel Menschen, die Kinder mögen, die Kindern dazu verhelfen wollen, sich gut im Leben zurechtzufinden. Sie sind an ihnen und an der Beziehung zu ihnen interessiert. Wenn wir davon ausgehen, dass Angst auf Wesentliches hinweist, den Blick dafür schärft, was nicht so sein soll, so macht nach dem vorgelegten Befund den Lehrpersonen die zunehmende Funktionalisierung aller Lebensbereiche Sorge, auch die der Schule. In einer Schule, in der Standards und Kompetenzen die Oberhand gewinnen, verschwindet die Bedeutung des Menschen. Wer Schulen als (etwas andere) Wirtschaftsbetriebe sieht, an deren Kennzahlen ihre Prosperität, Produktivität, ihr „Gewinn“ abgelesen wird, erkennt nicht nur die Eigendynamik der Institution Schule, sondern auch deren andere Aufgabenstellung. Schulen als

Wirtschaftsbetriebe stellen nicht mehr die Person in den Mittelpunkt, orientieren sich nicht mehr am Wesentlichen für die beteiligten Menschen.

Spekulieren lässt sich, was hinter der überhandnehmenden Bürokratie der nationalen Bildungsbehörden steht. Ist es die verleitende, einfache Möglichkeit, in digitalen Zeiten Anfragen in Sekundenschnelle an alle Schulen zu stellen und scheinbare Sicherheit durch Zahlen zu gewinnen? Ist es das Gefühl, alles unter Kontrolle haben zu wollen oder müssen? Oder das Bestreben, über alles Bescheid wissen zu müssen? Oder steht der Rechtfertigungsdruck in einzelnen Abteilungen der Bildungsbehörden dahinter? Ist es die Angst davor, dass sich die Schulen nicht in die vorgegebene Richtung entwickeln? Oder die Sorge, dass Kinder nicht genügend oder vielleicht das scheinbar „Falsche“ lernen, dass Lehrpersonen ihre Schwerpunkte favorisieren oder sich gar dem Leistungsdruck entziehen? Es scheint, dass Angst Teil des gesamten Systems ist.

Mögliche Auswege aus der Perspektive Existenzieller Pädagogik

Bildung am Menschen orientiert

Beim Wort Bildung scheint jeder zu wissen, was damit gemeint ist. Und doch ist – wie Sattler verdeutlicht – Bildung ein vielgestaltiger, „schillernder“ Begriff, der sich nicht so einfach und vor allem nicht scharf fassen lässt. Außerdem scheint er etwas aus der Zeit gefallen zu sein. Trotzdem sei hier der Versuch einer Annäherung gewagt. Die in diesem Beitrag bisher dargelegten Vorstellungen von Bildung gehen von mechanistischen Input-Output-Vorstellungen aus und entsprechen eher (verengten) Vorstellungen von *Ausbildung*⁸ als von Bildung. Allgemein gesagt, entsteht Bildung aus Prozessen, „für die es keine isolierte pädagogische Verantwortung gibt“ (Benner 2015, 482, zit. nach Sattler 2023, 59). Doch worin bestehen diese Prozesse?

In der Existenziellen Pädagogik würden wir eher nicht von „Prozessen“ sprechen. Wir verstehen Bildung als eine lebendige, dialogische Auseinandersetzung zwischen einer Person und einer anderen Person oder einer Sache. Diese dialektische Vorstellung von Bildung findet sich schon bei Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770–1831), Johann Gottfried Herder (1744–1803) und Wilhelm von Humboldt (1767–1835). Winfried Böhm versteht die „Phänomenologie des Geistes“ Hegel's als eine

⁸ Auch für Hüther ist Bildung mehr als Wissen. Bildung ist an den selbstständigen und verantwortlichen Umgang mit Wissen sowie ethisch geleitetem Handeln gebunden. Reinen Wissenserwerb sieht er als Ausbildung. Und die diene dazu, später im Leben bestimmte Aufgaben übernehmen und bestimmte Leistungen erbringen zu können. Natürlich braucht es auch Ausbildungswissen und Fertigkeiten, aber Bildung ist mehr (Hüther 2019, 15f).

Bildungsphilosophie (2004, 89). Demnach ist für Hegel Bildung „nur zu begreifen als ein höchst spannungsreicher Vorgang der Auseinandersetzung von Mensch und Welt: Das menschliche Individuum lässt von seiner natürlichen Selbstbezogenheit ab ... und gestaltet sich in der Hingabe an seine ihm eigentümliche Berufung zum Weltdienst zur Person.“ Bildung vollzieht sich laut Hegel „im Rhythmus von Entäußerung und Selbstbesinnung“, wie Böhm in seiner Geschichte der Pädagogik aufzeigt (2004, 90). Ähnlich sieht es Herder. Bildung besteht für ihn darin, die „Welterfahrungen und Weltkenntnisse in der eigenen Person zu konzentrieren und in der Mitte der eigenen Person die Einheit der Weltsicht zu stiften“ (Böhm 2004, 91). Wilhelm von Humboldt (1767–1835), ebenfalls ein Anhänger dieser dialektischen Auffassung, betonte zudem, dass Bildung weder von einem einzelnen Menschen ausgehen, aber auch nicht von außen bewirkt oder gar „gemacht“ werden könne. Bildung sei „Selbstvollzug, genauer „Selbstbestimmung des Menschen“ (Böhm 2004, 90f.). Bildung in diesem Sinne bedeutet demnach, die eigenen Erkenntnisse aus der Welt in sich zu verarbeiten und dadurch eine neue und eigene Sicht auf die Welt zu erlangen. Seit der Aufklärung beinhaltet Bildung zudem immer auch Selbst-Reflexion und kritisches Denken (Sattler 2023, 61).

Dem existenzanalytischen Verständnis von Person und Welt liegen diese Vorstellungen nahe. Dieses Verständnis von Bildung nimmt nicht nur die Person in die Mitte, sondern klingt wie die vorweggenommene Erläuterung von Frankl's Selbsttranszendenz. Frankl meinte, indem wir auf etwas zugehen, das unser Interesse anregt oder noch besser einen Wert für uns hat, würden wir nicht nur selbst bereichert, sondern wir erfahren mehr von der Welt und von uns selbst (2002, 250). Entscheidend für Bildung wäre demnach, dass der Mensch auf ein ihm wichtiges Thema oder eine für ihn spannende Sache zugeht. Erlebt er die Beschäftigung damit als wertvoll, geht er darin auf, erfüllt er sich selbst durch seine „Tätigkeit“. Insofern dient Bildung – wie es Krautz formuliert – vorrangig der „Menschwerdung des Menschen“ (2009, 89) und nicht irgendwelchen von außen formulierten Zielen oder Zwecken.

In der Existenziellen Pädagogik sehen wir Bildung als Selbstgestaltung und damit als Eigenleistung eines jeden Menschen. Bildung „ist ohne Rückkoppelung mit der eigenen Person undenkbar“, betonen daher auch Waibel und Wurzrainer (2016, 91). In dieser am Menschen orientierten Pädagogik wird die dialektische Auseinandersetzung vom dialogischen Menschenbild Alfred Längles abgeleitet (2013, 40ff.), von der Auseinandersetzung der Person mit der Welt, der Auseinandersetzung zwischen Innenwelt und Außenwelt. Dort, wo die Außenwelt die

Innenwelt anspricht, beeindruckt und begeistert, hinterlässt sie bei der Person jeweils eigene Bilder, an denen sich der Mensch formt und geformt wird. *Bildung* heißt damit, sich ein *Bild* von der Welt zu machen und sich dadurch selbst zu gestalten. Dass wir als Person in diesem Vorgang voll involviert sind, wird auch sprachlich in der Rückbezüglichkeit deutlich, wenn wir davon reden, dass *wir uns* bilden. Idealerweise leistet Bildung einen Beitrag zu einem gelingenden Leben, wovon nicht nur existenziell ausgerichtete Pädagog:innen überzeugt sind, sondern beispielsweise auch Gerald Hüther (2019, 15f). Bildung bedeutet also, so weit wie möglich zur Welt und zu sich vorgedrungen zu sein.

Existenzielles Menschenbild

Zu einer am Menschen orientierten Bildung gehört ferner, ein humanes Bild vom anderen zu entwickeln. Zwar hat jeder Mensch ein Menschenbild, mindestens implizit, aber dieses ist oft unscharf und unvollständig. Menschenbilder stellen vereinfachte Konstruktionen der Vorstellung vom Menschen dar. Wir brauchen sie, um uns selbst und andere besser zu verstehen. In ihnen sammeln sich laut Wulf unsere Wünsche, Normen und Werte (2014, 12), aber auch unsere Erfahrungen und Erlebnisse. Unser Menschenbild „wird durch andere Personen und Institutionen, durch Lernen, Prozesse der Identifikation oder der Abgrenzung geprägt und über die eigene Auseinandersetzung weiterentwickelt, auch wenn es dem Einzelnen nicht bewusst ist“ (Standop 2017, 4, zit. nach Waibel & Melzer 2023). Sie sind auch abhängig von gerade aktuellen, gesellschaftlichen und kulturellen Vorstellungen. Diese können durchaus unterschiedlich sein. Jedenfalls stellen sie eine wichtige Orientierungshilfe dar. Denn sie leiten unser Handeln mehr als „angelerntes Wissen, gute Vorsätze und eingeübte Verhaltensweisen. Dazu kommt: Unser Menschenbild wirkt auf uns selbst zurück, es entscheidet, wie wir uns selbst wahrnehmen und wie wir handeln“ (Waibel 2017, 863).

In Existenzanalyse und Existenzieller Pädagogik sind uns materialistische und mechanistische Bilder des Menschen fern. Wir sehen den Menschen als ein freies Wesen, das sich von sich selbst distanzieren und sich auf etwas anderes als sich selbst transzendieren kann. Wir gehen von einem Menschen aus, der eigenverantwortlich handelt, von einem Menschen, der im Dialog zwischen Innenwelt und Außenwelt steht. Wir gehen von einem Menschen mit einem inneren Resonanzraum aus, der vom geistig Unbewussten geleitet ist. Von diesem inneren Wesen des Menschen, das wir in der Existenzanalyse als *Person* bezeichnen, leiten wir seine absolute Würde ab (Längle 2021, 32ff., 36ff.).

Wenn wir mit dem Blick auf die Person – wir könnten von einem goldenen Kern sprechen – auf andere Menschen, Kinder und Jugendliche zugehen, wenn wir beispielsweise zwischen Person und Verhalten trennen, werden sie sich anders wahrgenommen fühlen, als wenn wir sie als Getriebene ihres Unterbewusstseins, als Black Box, als über äußere Anreize behavioristisch steuerbare roboterartige Individuen sehen, über die verfügt werden kann. Diese Menschen werden sich nicht nur anders gesehen fühlen, sondern sie werden auch anders handeln. Unser Bild vom Menschen prägt also nicht nur unser eigenes Verhalten und Handeln, sondern beeinflusst auch unser Gegenüber entscheidend. „Wenn wir erwarten, dass sich eine Person in gewisser Weise verhalten wird, handeln wir auf eine Art, die es wahrscheinlicher macht, dass sich die Vorhersage bewahrheitet“ (Aronson, Wilson & Akert 2014, 69).

Unverfügbare Bildungsprozesse

Bildung kann – wie Rosa betont – aus diesem Grund bestenfalls „ein halbverfügbarer Prozess des In-Resonanz-Tretens zwischen Subjekt und Welt sein beziehungsweise zwischen Kind und einem bestimmten Weltausschnitt: Bildung ereignet sich, wenn ein gesellschaftlich relevanter `Weltausschnitt zu sprechen` beginnt“ (2022, 79, zit. nach Waibel & Melzer 2023). Bildung setzt damit Resonanzfähigkeit der Person voraus. Diese wird in den heutigen Bildungsprozessen zu wenig in den Blick genommen, obwohl es gerade diese Gabe Kindern und Jugendlichen ermöglicht, sich von einem Unterrichtsinhalt ansprechen zu lassen, darin möglicherweise sogar einen personalen Wert zu erspüren. Dann werden Kinder und Jugendliche vielleicht von den Primzahlen, der Lichtbrechung, der Radioaktivität, den Neandertalern, dem Meer, der kleinen Nachtmusik, einem Kunstwerk von Picasso, einem Gedicht von Rilke, ... berührt. „Wann, wobei und wodurch sich diese `Entzündungsmomente` ereignen, ist nahezu unverfügbar, und genauso wenig ist plan- und steuerbar, was der junge Mensch dann mit diesem Weltausschnitt macht“ (Rosa 2022, 79, zit. nach Waibel & Melzer 2023).

Dass über Werte, Entzündungsmomente und damit über Lern- und insbesondere Bildungsprozesse höchstens sehr bedingt verfügt werden kann, ist – wie schon ausgeführt – dem heutigen Bewusstsein weitgehend abhandengekommen. Im 20. Jahrhundert ging man allerdings noch durchgängig davon aus (Höltershinken 2013, 46ff.). Da sich der Begriff Bildung chamäleonartig verändert, je nachdem, von welcher theoretischen Position er abgeleitet wird, kann alles und jedes darunter subsummiert werden. Zudem wird er in den verschiedensten Kontexten – oft

unreflektiert und unkritisch – als Fachbegriff verwendet (Sattler 2023, 59), wie dies auch oftmals bei den neuen „Ersatzbegriffen“ wie beispielsweise Kompetenz und Literacy geschehe, so Sattler (2023, 61).

Inhalte versus Kompetenzen

Vereinfachend lässt sich festhalten: (Lern)Inhalte sind vor allem *wertgebunden*, während (Lern)Kompetenzen vor allem *handlungsgebunden* sind. So zentral es auch ist, dass Kinder gut lesen, schreiben und rechnen, aber auch (sich) präsentieren, moderieren, Konflikte lösen usw. können, so wichtig ist es auch, dass sie allgemeine und personale Werte kennenlernen, Regeln des Zusammenlebens erwerben, Lebens- und Handlungsfeldern von Literatur nachspüren, wesentliche historische Geschehnisse auch in Hinblick auf die Gegenwart einordnen, biologische, chemische, physikalische Zusammenhänge erkennen, sich kreativ ausleben und den eigenen Körper zu beherrschen lernen, etc. Kurz gesagt: Welt erwerben, um gut lebensfähig zu sein. Wie schon betont, heißt *sich bilden*, sich ein *Bild* von der Welt zu machen. Im Umkehrschluss heißt sich bilden daher nicht, „aufbereitetes Wissen von einem Kopf (der Lehrperson) in einen anderen (der Schülerin/des Schülers) zu befördern. Lernen bedeutet, sich über eine Sache klar zu werden und nicht, erwartete und angepasste Antworten auswendig zu lernen. (...) Lernen bedeutet, selbst Erfahrungen zu machen“ (Waibel & Wurzrainer 2016, 87).

Person im Zentrum

Existenzielle und personale Vorstellungen von Bildung stehen dem Versuch entgegen, Bildung verfügbar zu machen, sie in Standards und Kompetenzen zu verpacken, sich in Lernprozessen (vorrangig) auf das Messbare zu beschränken und sich (hauptsächlich) an Input und Output zu orientieren. Es geht nicht darum, dass Kinder funktionieren, sondern dass wir ihrer Person gerecht werden. Personalisieren im Verständnis der Existenziellen Pädagogik heißt, Lernen von der Person her zu denken. Dies steht in diametralem Verständnis von allgemein verordneten Lernprozessen, die für alle gleich sind. Personalisieren bedeutet, die Person an den Ausgangs- und Endpunkt aller Überlegungen zu stellen. Das wiederum setzt voraus, Kinder und Jugendliche als Person wahrzunehmen. Bildung setzt dort an oder es ist keine Bildung. Personales Lernen ist durch Beziehung gekennzeichnet, wie im nächsten Unterkapitel ausgeführt wird. Ein solches Lernen bedingt, dass Schüler:innen (zumindest teilweise) ihren Lernstoff wählen können, so wie sie weitgehend selbst über ihre Lernprozesse entscheiden dürfen, also darüber, was, wann, wie

und mit wem sie lernen möchten. In der Existenziellen Pädagogik gehen wir sogar so weit, Schüler:innen bei der Leistungsfeststellung wesentlich einzubeziehen (Waibel & Wurzrainer 2016). Lehrpersonen sehen sich dabei als Kinder und Jugendliche professionell Begleitende, als Menschen, die durch ihre Aus- und Weiterbildung auf Beziehungsarbeit spezialisiert sind bzw. sein sollten. Hier besteht allerdings noch viel Luft nach oben.

Lernen als Beziehung

Wie schon gesagt, bedeutet Lernen in Beziehung zu sein, zur Lehrperson, zum Lernstoff und zu sich selbst. Insofern ist alles, was Beziehung stört, für das Lernen hinderlich. Auf der Grundlage einer (idealerweise guten) Beziehung zur Lehrperson kann das Kind die verschiedenen Lerninhalte leichter erschließen. Vielleicht öffnet es sich dem Thema gegenüber zunächst um der Lehrperson willen und gewinnt dann Freude an der Sache. Es könnte aber auch sein, dass es bereits selbst vom Lerninhalt angetan ist, dass es diesen so faszinierend und *wert* findet, dass es beschließt, sich diesem Inhalt zu widmen. Wenn ein Kind ein Thema als wertvoll empfindet, geschieht Lernen fast von allein. Deshalb gilt es „Entzündungsmomente“ zu ermöglichen und durchzutragen. Die Beziehung der Lehrperson zum Thema ist ebenfalls von Bedeutung. Findet sie dieses interessant oder sterbenslangweilig? Vielfach sind Lehrpersonen von den zu vermittelnden Inhalten angetan, vielleicht liegen sie ihnen sogar am Herzen. Wenn beispielsweise Lehrpersonen Schüler:innen in Vorbereitung auf die mündliche Matura ihren Lernstoff selbst auswählen lassen und sich dann selbst in die von den Schüler:innen gewählten, ihnen noch unbekannt Themenfelder einlesen, ist dies für beide Seiten ein Highlight. Lernfreude entwickelt sich aus diesen drei Beziehungssträngen⁹ (Waibel & Wurzrainer 2016, 27f.) und der damit einhergehenden Orientierung an personalen Werten. Das kann zur Begegnung¹⁰ führen und dies wieder führt zu nachhaltigen Lernprozessen. So gesehen ist Lernen ein (hoch)emotionaler und erst am Ende ein Stück weit ein kognitiver Prozess. Statt Didaktisierung und Überwachung der Lernprozesse in den Vordergrund zu stellen, könnten wir auf Lernen in Entschiedenheit setzen, wenn Kinder und Jugendliche sich ihre Unterrichtsinhalte (aus einem begrenzten Angebot) auswählen und sich dafür entscheiden dürfen. Dann ist die Wahrscheinlichkeit groß,

dass sie diejenigen Inhalte wählen, die sie ansprechen, die vielleicht sogar ihre personalen Werte verkörpern.

Veränderungspotenziale durch Existenzielle Pädagogik

Tatsächlich hätte die Existenzielle Pädagogik ein enormes Veränderungspotenzial, wenn sie denn wirklich ernst genommen und beherzt umgesetzt würde, vielleicht vergleichbar mit der „existenziellen Wende“ (Längle 2013, 45), die in diesem Kontext als *personale Wende* gesehen werden könnte. Denn die Existenzielle Pädagogik stellt nicht nur *einen* neuen pädagogischen Aspekt ins Zentrum, sondern sie umspannt alle pädagogischen Gebiete. Sie ist eine Allgemeine und ganz auf die Praxis ausgerichtete Pädagogik, angereichert mit den wesentlichen existenziellen Lebensthemen des Menschen. Sie stärkt Kinder und Jugendliche, aber auch Erziehende und Lehrende, baut ausweichendem Verhalten vor und zeigt Auswege in herausfordernden Erziehungssituationen. Sie fundiert die Resilienz, wirkt Burnout präventiv und damit den aufgezeigten Ängsten entgegen, wie die eingangs dargestellte Studie zeigt.

Existenzielle Pädagogik müsste daher in jedem Aus- und Weiterbildungscurriculum für Berufe gesetzt sein, in denen Menschen mit anderen Menschen arbeiten.¹¹ Denn sie enthält die für pädagogisches Arbeiten wesentlichen Themen: Ein Menschenbild und Lebensthemen, die der Persönlichkeitsstärkung dienen, um Herausforderungen gewachsen zu sein. Die selbstreflexive, nach Möglichkeit selbsterfahrnerische Auseinandersetzung mit dem existenzanalytischen Menschenbild (Prozessmodell) sowie mit den vier Grundmotivationen und den 12 Voraussetzungen für die personalen Aktivitäten (Strukturmodell) (Längle 2013, 73ff.; 2021, 45ff.), insbesondere mit den Themen der ersten Grundmotivation, gibt inneren und äußeren Halt und führt zu einer authentischen Haltung. Sich ängstigende Menschen sind beispielweise auf der Suche nach Halt, Schutz und Raum. Für die Existenzielle Pädagogik bilden jedenfalls alle 12 Voraussetzungen für die personalen Aktivitäten die Hintergrundmatrix für pädagogisches Tun. Eine wahre Fundgrube. Schatzkiste nenne ich es. Keine andere Pädagogik kann auf einem solchen Fundus aufbauen. Sich damit auseinanderzusetzen, stärkt alle Menschen nachhaltig, auch in inhaltlichen Themen. Gehen wir es an. Es ist fünf vor zwölf.

⁹ Die verschiedenen Beziehungen des Lernprozesses sind im existenziell-pädagogischen Beziehungsdreieck dargelegt (Waibel & Wurzrainer 2016, 28).

¹⁰ Vorgegebene Ziele und Begegnung schließen einander weitgehend aus (Waibel 2022, 127).

¹¹ Ausbildungsinhalte wie beispielsweise „Classroom-Management“ oder „Grundlagen und Multiperspektivität von Transitionsprozessen“ sind angelehnt an wirtschaftsnahe Input-Output-Orientierungen. Sie gaukeln uns vor, dass Lehrpersonen – wie im Managementhandbuch – alles managen und über die Kinder verfügen können. Sie wecken hochgesteckte Erwartungen. Aber eine Klasse zu führen, ist keine Managementaufgabe, sondern eine Frage der Beziehung.

Veränderungsperspektiven für alle an Schule Beteiligten durch die Existenzielle Pädagogik

Schulleitende und Lehrpersonen möchten sich – wie alle Menschen – in ihrem (Arbeits)Umfeld sicher fühlen. Sie möchten vielfältige Beziehungen leben, mit den Kindern und Jugendlichen, mit den Kolleg:innen, mit den Vorgesetzten. Sie wollen aber auch in Beziehung zum Lernstoff, in Beziehung zu sich selbst sein. Ja, Beziehung ist für Lehrpersonen zentral. Sie sind in der Regel am anderen Menschen, insbesondere am Kind, orientiert und erleben diese Beziehungen als wertvoll. Lehrpersonen möchten in ihren Bemühungen um (das Lernen der) Kinder auch selbst beachtet und als Person geachtet werden. Sie möchten – wie alle in ihren Berufen – ihre Stärken leben können und dafür Wertschätzung erfahren. Kurz: Sie möchten ihr Tätigkeitsfeld und ihre Arbeit in dem Kontext, in dem sie stehen, als sinnvoll erfahren. In einem Umfeld, das die Grundbedürfnisse der Schüler:innen und Lehrpersonen aufnimmt, könnte auf dieser Grundlage eine lebendige Schule mit motivierten Kindern und authentisch arbeitenden Lehrpersonen entstehen (Waibel & Wurzraier 2016). Die Themen der Existenzanalyse aufzugreifen und zu leben, würde nicht nur Schule fundamental verändern, sondern auch Gemeinschaften und Gesellschaften. Helmut Wegner formulierte es mit einer ganz großen Utopie kurz vor seinem tragischen Unfalltod im Kuratorium des Elisabethstifts so: „Es ist mein Ziel, mit der Existenziellen Pädagogik die europäische Pädagogik aus den Angeln zu heben“ (Wegner, mündliche Äußerung im Kuratorium des Elisabethstifts).

Literatur

- Aronson E & Wilson T & Akert R (2014) Sozialpsychologie. München: Pearson, 8^o
- Böhm W (2004) Geschichte der Pädagogik. Von Platon bis zur Gegenwart. München: Beck, 1^o
- Bossard, C (2023) Schule muss ihren Kernauftrag klären. Gastkommentar in der Neuen Zürcher Zeitung am Sonntag, 24. Februar 2023, 19
- Burchhardt M (2018) Wer sich nicht verändert, wird verändert. Governance, Schulentwicklung und Change als Bausteine totaler Steuerung. In: Krautz J & Burchhardt M (Hg) Time for Change. Schule zwischen demokratischem Bildungsauftrag und manipulativer Steuerung. München: kopaed, 61–80
- Frankl V (1991) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. München: Piper
- Frankl V (2002) Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Weinheim und Basel: Beltz
- Frick S (2018) Time for Change – Welcher Change? Zwischenrufe aus der Praxis. In: Krautz J & Burchhardt M (Hg) Time for Change. Schule zwischen demokratischem Bildungsauftrag und manipulativer Steuerung, München: kopaed, 201–214
- Frost U (2018) Ohne Widerstand. Was Bildung und Wissenschaft auszeichnet. In: Krautz J & Burchhardt M (Hg) Time for Change. Schule zwischen demokratischem Bildungsauftrag und manipulativer Steuerung, München: kopaed, 41–50
- Graupe S (2018) Der manipulierbare Geist. Das Menschenbild hinter dem Change-management und wie man sich dagegen wehren kann. In: Krautz J & Burchhardt M (Hg) Time for Change. Schule zwischen demokratischem Bildungsauftrag und manipulativer Steuerung, München: kopaed, 155–178
- Graupe S (2023) https://de.wikipedia.org/wiki/Silja_Graupe (21.05.2023)
- Höltershinken D (2013) Die Nichtplanbarkeit in Erziehung und Bildung: Ein Essay über vergessene Erfahrungen und Erkenntnisse in der Pädagogik (German Edition). Projekt Verlag GbR. Kindle-Version
- Hüther G (2019) Vorwort. In: Hess D Sechs Ansätze für einen grundlegenden Wandel in Schule und Gesellschaft – mit einem Vorwort von Gerald Hüther. Petersberg: Via Nova
- Kissling B (2018) Demokratie und Bildung im globalisierten Europa – die Geschichte einer schleichenden Usurpation. Zum Hintergrund der Bildungssteuerung. In: Krautz J & Burchhardt M (Hg) Time for Change. Schule zwischen demokratischem Bildungsauftrag und manipulativer Steuerung. München: kopaed, 129–153
- Krautz J (2009) Bildung als Anpassung. Das Kompetenz-Konzept im Kontext ökonomisierter Bildung. In: Fromm-Forum. Die Jahresschrift der Internationalen Erich Fromm Gesellschaft, 13/2009, 87–100
- Krautz J (2018a) Imperative des 'Wandels': Schulreform in der Postmoderne. In: Krautz J & Burchhardt M (Hg) Time for Change. Schule zwischen demokratischem Bildungsauftrag und manipulativer Steuerung. München: kopaed, 19–39
- Krautz J (2018b) Keine Alternative? Schule und Unterricht ohne Formtierung. In: Krautz J & Burchhardt M (Hg) Time for Change. Schule zwischen demokratischem Bildungsauftrag und manipulativer Steuerung. München: kopaed, 225–241
- Ladenthin V (2018) Warum Demokratie ohne Bildung nicht demokratisch ist – und Bildung ohne Demokratie nicht gut geht. In: Krautz J & Burchhardt M (Hg) Time for Change. Schule zwischen demokratischem Bildungsauftrag und manipulativer Steuerung. München: kopaed, 179–199
- Ladenthin V (2023) https://de.wikipedia.org/wiki/Volker_Ladenthin (21.05.2023)
- Längle A (2013) Lehrbuch der Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas, 1^o
- Längle A (2014) Die Aktualisierung der Person. Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz In: Existenzanalyse, 31/2, 16–26
- Längle A (2016) Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas, 1^o
- Längle A (2021) Existenzanalyse und Logotherapie. Stuttgart: Kohlhammer
- Sattler E (2023) Bildung. In: Huber M & Döll M (Hg) Bildungswissenschaft in Begriffen, Theorien und Diskursen. Wiesbaden: Springer VS
- Waibel E M (2017) Stärkung von Lebenskompetenzen durch eine an der Person und deren Sinn orientierten Pädagogik. In: Erziehung und Unterricht 9-10, 858–865
- Waibel E M (2022) Haltung gibt Halt. Mehr Gelassenheit in der Erziehung. Weinheim und Basel: Beltz Juventa
- Waibel E M & Melzer J (2023) Ein personales und existenzielles Bild vom Menschen. In: Fede M & Roszner S & Süß-Stepancik E (Hg) Personbezogene überfachliche Kompetenzen. Impulse für Bildungs-, Lern- und Entwicklungsprozesse in der Lehrer*innen-Bildung. Weinheim und Basel: Beltz Juventa, 54–85
- Waibel E M & Wurzraier A (2016) Motivierte Kinder – authentische Lehrpersonen. Einblicke in den Existenziellen Unterricht. Weinheim und Basel: Beltz Juventa
- Wikipedia: OECD: https://de.wikipedia.org/wiki/Organisation_f%C3%BCrwirtschaftliche_Zusammenarbeit_und_Entwicklung (26.05.2023)
- Wikipedia: Governance: https://de.wikipedia.org/wiki/Governance#cite_note-1 (10.06.2023)
- Wulf C (2014) Menschenbilder. Das Sichtbarmachen des Unsichtbaren. In: Standop J (Hg) Menschenbilder in Schule und Unterricht. Tagung vom 06.10.2014 – 07.10.2014. Tagungsband. <https://docplayer.org/28198779-Universitaet-trier-menschenbilder-unterricht-tagungsband-in-schule-und-tagung-vom.html> (27.12.2022)

Anschrift der Verfasserin:

HS-PROF.^{IN} (EM). MAG.^A DR.^{IN} EVA MARIA WAIBEL

Goethestraße 4

A – 6850 Dornbirn

waibelevaria@gmail.com

ICH HASSE DICH!

Perspektiven auf die Angst vor dem Nicht-sein-Können im Kontext von Fremdunterbringungseinrichtungen

THOMAS HAPP

Der Artikel untersucht die Rolle der Existenziellen Pädagogik in der Kinder- und Jugendhilfe, mit einem besonderen Fokus auf Einrichtungen für Fremdunterbringung, wie Pflegeheime oder betreute Wohngruppen. Die Existenzielle Pädagogik, die sich aus der Existenzanalyse ableitet, bietet einen Rahmen für das Verständnis der tief verwurzelten emotionalen und psychologischen Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen.

Ein zentrales Element ist die Untersuchung der ersten Grundmotivation, da gerade in Fremdunterbringungseinrichtungen die basalen Voraussetzungen wie Schutz, Raum, Halt fehlen und dies die gesamte Entwicklung des Kindes beeinflussen kann.

Die Anwendung der Existenziellen Pädagogik in der Kinder- und Jugendhilfe kann dazu beitragen, ein tieferes Verständnis für die Herausforderungen und Lebenssituationen der betroffenen Kinder und Jugendlichen zu entwickeln. Durch die Integration existenzieller Konzepte in die pädagogische Praxis können Fachkräfte in der Kinder- und Jugendhilfe besser darauf vorbereitet sein, ganzheitliche und nachhaltige Lösungen für die ihnen anvertrauten Menschen zu finden.

SCHLÜSSELWÖRTER: Fremdunterbringung, Existenzielle Pädagogik, Grundmotivationen, Copingreaktionen

I HATE YOU!

Aspects of the fear of not being able to be in the context of out-of-home care facilities

The article examines the role of Existential Pedagogy in child and youth welfare, with a particular focus on out-of-home care facilities such as foster homes or supervised living groups. Existential Pedagogy, which is derived from Existential Analysis, provides a framework for understanding the deeply rooted emotional and psychological needs of children and adolescents.

A central element is the examination of the first fundamental motivation, as especially in out-of-home care facilities, the basic prerequisites such as protection, space and support are lacking, which can in turn affect the child's overall development.

The application of Existential Pedagogy in child and youth welfare can contribute to a deeper understanding of the challenges and life situations of the affected children and adolescents. By integrating existential concepts into educational practice, professionals in child and youth welfare can be better prepared to find holistic and sustainable solutions for the individuals entrusted to them.

KEYWORDS: out-of-home placement, Existential Pedagogy, fundamental motivations, coping reactions

Einleitung

Im Jahr 2022 unterstützte die Kinder- und Jugendhilfe in Österreich 42.973 Kinder und Jugendliche. 12.888 von ihnen wurden im Rahmen der „Vollen Erziehung“ betreut, was bedeutet, dass sie außerhalb ihrer ursprünglichen Familie leben und erzogen werden. Zudem gab es 46.995 Gefährdungsabklärungen, um mögliche Kindeswohlgefährdungen zu prüfen, die zu einer Fremdunterbringung führen könnten (Quelle: Kinder- und Jugendhilfestatistik 2022, Bundeskanzleramt).

Meine Arbeit mit Institutionen der Kinder- und Jugendhilfe nahm ihren Anfang im Jahr 2018. Zu dieser Zeit plante eine renommierte Einrichtung in diesem Bereich an einem ihrer Standorte ihre pädagogischen Prinzipien grundlegend zu überdenken und neu zu gestalten.

Der Leiter dieser Einrichtung kam mit der Existenziellen Pädagogik in Berührung und beschloss, sie in seinem Bereich zu implementieren. Um dieses Ziel zu erreichen, wurde ein sechsteiliger Lehrgang für die Mitarbeiter:innen der Einrichtung konzipiert und durchgeführt. Dieser Lehrgang diente dazu, das Team in die grundlegenden Themen der Existenziellen Pädagogik einzuführen und

sie auf die bevorstehenden Veränderungen vorzubereiten. In diesem Beitrag möchte ich meine persönlichen Erfahrungen teilen und mich insbesondere auf die erste Grundmotivation sowie die damit verbundenen Copingreaktionen konzentrieren. Mein Hauptaugenmerk gilt dabei der Manifestation von „Hass“ bei Kindern und Jugendlichen als Ausdruck der Aggression innerhalb von Institutionen für Fremdunterbringung.

Ein berührender Text, verfasst von einem jungen Bewohner dieser Einrichtung, skizziert eindringlich das Schicksal von Kindern, die aus verschiedensten Gründen aus ihren Familien genommen werden müssen und in Einrichtungen für Fremdunterbringung untergebracht werden.

Ich als Boot ...

bin in einem starken Regen. Ich sehe gerade einen Blitz und eine Welle. Der Himmel ist dick. Ich zähle die Regentropfen. Der Wind ist stark. Mir als Boot geht es nicht so gut, weil ich den Sturm nicht mag. Ich schaukle hin und her. Ich möchte wieder Sonne haben. Ich sehe, wenn ich hin und her schaukle Menschen in einem anderen Boot. Ich freue mich, weil sie jetzt zu mir kommen. Sie fahren mit mir nach Hause. Da krieg ich Essen. Sie

sind meine Familie. Sie sind nett zu mir. Ich sehe Vögel. Ich sehe Hunde und Katzen. Ich habe nie eine Familie gehabt. Die Familie ist die beste auf der ganzen Welt. Meine Familie war sehr gemein zu mir. Sie haben mich weggetan, weil sie mich nicht mehr gebraucht haben. Da war ich sehr traurig. Dann haben mich die Menschen gefunden, sie haben mir gutes Essen gekocht. (Gedanken eines Kindes; Graswander-Hainz 2018)

Definition und Gründe für eine Fremdunterbringung

Unter Fremdunterbringung versteht man das Aufwachsen und die Versorgung von minderjährigen Kindern oder Jugendlichen außerhalb ihrer Herkunftsfamilie. Es gibt zwei Hauptmodelle der Fremdunterbringung:

1. Modell der Pflegefamilie: Hier wachsen Kinder und Jugendliche in einer vorhandenen Primärgruppe auf, meistens bei Pflegeeltern, die ihnen ein tunlichst liebevolles Zuhause bieten und ihre Erziehung übernehmen. Dieses Modell soll eine möglichst normale familiäre Umgebung für die Kinder schaffen und ihnen Stabilität und Unterstützung geben.
2. Heim: In diesem Modell wird eine Primärgruppe künstlich hergestellt, beispielsweise durch eine stationäre Unterbringung in einem Kinderheim oder einer Jugendeinrichtung. Hier kümmern sich professionelle Betreuer:innen um die Kinder, die aufgrund verschiedener Gründe nicht mehr bei ihren Herkunftsfamilien leben können (Stach 2021).

Fremdunterbringung ist ein komplexer und oft schmerzhafter Prozess, der eine entscheidende Rolle spielt, wenn das Wohlergehen eines Kindes bedroht ist. Es gibt eine Vielzahl von Gründen, die dazu führen können, dass ein Kind aus seiner Familie entfernt und in einer Pflegefamilie, Heimen oder anderen Einrichtungen untergebracht wird. Hier sind einige der wichtigsten Faktoren: Körperliche Erkrankung der Eltern, psychische Gesundheitsprobleme der Eltern, Sucht der Eltern, mangelnde elterliche Fähigkeiten, Kriminalität der Eltern, hoher Grad an häuslichem Konflikt, häusliche Gewalt, das Kind wird Zeug:in häuslicher Gewalt, das Kind wird vernachlässigt, körperlicher Gewalt und psychischer Gewalt ausgesetzt, Opfer sexueller Gewalt/Inzest, das Kind hat niemanden, der es betreut, Beziehungsschwierigkeiten des Kindes und andere elterliche bzw. familiäre Aspekte.

Es ist wichtig zu beachten, dass eine Fremdunterbringung nicht immer dauerhaft ist und in vielen Fällen als vorübergehende Maßnahme dient, bis die Familie ihre Probleme lösen kann und es sicher ist, dass das Kind zurückkehren kann. Die oberste Priorität ist immer das Wohlergehen des Kindes (Gspurning et al. 2020).

Grundmotivationen

Die personal-existenziellen Grundmotivationen stellen die tiefste Motivationsstruktur des Menschen dar und sind Voraussetzung für ein gutes, sinnerfülltes Leben. Die Grundmotivationen können als Basis des menschlichen Daseins betrachtet werden. Sie zeigen die Beweggründe auf, aus denen wir unser Leben führen und verleihen ihm individuelle Bedeutung. Daraus resultieren persönliche Entscheidungen, ob mit innerer Zustimmung oder ohne getroffen. Der Mensch orientiert sich an ihnen sowohl im gegenwärtigen Leben als auch in Bezug auf seine vergangene und zukünftige Lebensreise (Waibel 2017).

Menschen sind auf Strukturen in ihrem Leben angewiesen. Dieser "Bauplan" ist für jede:n von uns gleich und beeinflusst unser Leben und unsere Handlungen. Die Grundmotivationen ähneln einem Periodensystem, da sie Klarheit und Systematik in die Komplexität des Lebens bringen (Bürgi 2023).

In der Existenzanalyse bzw. Existenziellen Pädagogik sind die Grundmotivationen Grundvoraussetzung und Bedingung für Entwicklung. In einer vernachlässigenden Erziehung werden sowohl die Individualität des Kindes als auch seine Bedürfnisse übersehen und nicht beachtet. Es kommt häufig vor, dass solche Kinder, ob absichtlich oder unabsichtlich, zurückgewiesen werden. Vernachlässigende Eltern zeigen sich oft desinteressiert und geben wenig oder gar keine Führung, sie können auch abwertend sein. Sie vernachlässigen die grundlegenden Bedürfnisse des Kindes wie Nahrung, Schlaf, Hygiene und eine geordnete Tagesroutine. Es fehlt an ausreichender Zeit und Aufmerksamkeit für die Kinder. Die Grundmotivationen bleiben unerfüllt. Oftmals sind diese Eltern mit ihren pädagogischen Pflichten überlastet und zeigen ungenügend Zuneigung zum Kind. Sie wertschätzen das Kind, seine Bedürfnisse und seine Umgebung wenig. Manchmal belasten sie die Kinder auch mit ihren eigenen Emotionen, was eine stabile Beziehung verhindert. Kinder, die so aufwachsen, haben oft eine schwache Selbstidentität, Probleme in der Bindung und erhebliche Entwicklungsdefizite, insbesondere intellektuell. Sie neigen auch dazu, wenig Selbstbeherrschung und Probleme bei der Kontrolle von Aggressionen zu haben (Waibel 2017).

Erste Grundmotivation – fehlender Schutz, Raum und Halt

Die erste Grundmotivation bezieht sich darauf, dass eine sichere Basis in der Welt aufgebaut werden muss, um gut zurechtzukommen und ausreichend Vertrauen in die Welt

zu haben, um am Leben bleiben zu können. Dafür ist es notwendig, dass man die Welt bzw. die realen Bedingungen erkennen, feststellen und akzeptieren kann.

Es geht darum, das auszuhalten, was einem:r im Leben widerfährt, insbesondere die negativen Aspekte. Es ist nicht nur wichtig, gegenüber schwierigen und beängstigenden Situationen standhaft zu bleiben ohne nachzugeben, sondern auch sein-zu-lassen, was gerade da ist (Biberich & Kunert 2015).

In der Tiefe des Wesens sehnt sich jeder Mensch danach, zu spüren und zu fühlen, dass er in dieser Welt einen festen Platz hat und dass seine Existenz gewünscht ist. Jede:r möchte das Gefühl haben, dass er:sie dazu gehört und angenommen ist. Die erste Grundmotivation dreht sich um die Themen Schutz, Raum und Halt.

Beim Thema „Halt“ geht es darum, Kindern und Jugendlichen Halt zu geben, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Gleichzeitig möchten wir selbst auch das Gefühl haben, in der Welt Halt zu finden. Das Gegenteil davon wäre, Kontrolle über jemanden ausüben zu wollen, ihn/sie „im Griff“ zu haben. Doch niemand möchte das Gefühl haben, kontrolliert zu werden, und das gilt insbesondere für Kinder. Anstatt zu versuchen, jemanden „im Griff“ zu haben, sollten Erziehende versuchen, ihm:ihr Halt zu geben. Indem wir anderen Halt bieten, ermöglichen wir ihnen, ihren eigenen Platz in der Welt zu finden und sich sicher zu fühlen – es entsteht ein gefühlter Halt. Beim Thema „Schutz“ geht es darum, für andere da zu sein und sie zu beschützen. Kinder sind besonders empfindsam und haben ein feines Gespür dafür, ob sie geschützt werden oder nicht. Sie suchen nach Schutz auf verschiedenen Ebenen: psychisch, physisch, sozial und emotional. Es ist die psychotherapeutische Aufgabe, ihnen diesen Schutz zu gewährleisten und ihnen das Gefühl zu geben, dass sie in jeder Hinsicht sicher und vor allem angenommen sind (Wegner 2022).

Menschen benötigen ihren eigenen „Lebensraum“, um ihr Dasein zu formen, sich physisch und psychisch entfalten zu können. Bereits im Mutterleib beginnen die ersten Raumerfahrungen. Schon bevor der Mensch geboren ist, spürt er, inwieweit er in der Welt erwünscht ist. Der Lebensstil und die Entscheidungen der Eltern, insbesondere der Mutter, bestimmen maßgeblich, wie viel Schutz und Geborgenheit dem ungeborenen Kind gewährt wird. Dieser frühe Eindruck kann prägend für die Entwicklung des Kindes sein und beeinflusst dessen Wahrnehmung von Sicherheit und Zugehörigkeit. Wenig Raum zu bekommen, lassen das Kind oft nicht sein und es erfährt kein Ja von der Welt und kann kein Ja zur Welt ausbilden (Biberich & Kunert 2015). Die drei Voraussetzungen in der ersten Grundmotivation – Schutz, Raum und Halt – sollen ausreichend vorhanden

sein, damit sich das Grundvertrauen entwickeln kann. Das bezieht sich auf ein Empfinden von Geborgenheit und Schutz, die Überzeugung, dass stets eine Person da ist, die für einen sorgt, sowie die bewusste Entscheidung, Vertrauen in sich selbst und die Umwelt zu setzen. Kinder und Jugendliche, die das Grundgefühl des Versorgt-Seins und eine vertrauend-optimistische Grundhaltung ausbilden, werden später resilienter gegenüber verletzenden oder deprivierenden Erfahrungen sein. Menschen, die in der ersten Grundmotivation gut gestärkt sind, können selbst in schwierigen oder tragischen Situationen darauf bauen, dass das Leben weitergeht: Jeder Abgrund hat einen Boden – den Seinsgrund (Biberich & Kunert 2015). Kinder besitzen eine spezielle Fähigkeit, zu erkennen, ob sie gut gehalten, geschützt und sicher sind sowie ob sie Raum für ihre Entwicklung haben. In meiner Beobachtung weisen die meisten jungen Menschen in Fremdunterbringungseinrichtungen einen Mangel in der ersten Grundmotivation auf. Dies beeinflusst ihr psychisches Verhalten und ihre Bewältigungsstrategien.

Eine mangelnde Bereitstellung von Sicherheit, Entwicklungsraum und Stabilität, kombiniert mit gestörter Wahrnehmungsverarbeitung, führt zu einer Zunahme von Unsicherheit, die sich in Ängsten manifestiert: Dies reicht von Misstrauen, Phobien und Zwangsstörungen über generalisierte Angststörungen bis hin zu ängstlichen Persönlichkeitsstörungen und Psychosen (Biberich & Kunert 2015). Helmut Wegner, der leider viel zu früh verstorbene Leiter des Elisabethstifts, einer Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung in Berlin-Brandenburg, hat im Jahr 2006 begonnen, die Existenzielle Pädagogik in seiner Organisation zu implementieren. Er berichtet von Situationen, in denen Kinder und Jugendliche durch die Pädagog:innen besonderen Schutz erfahren haben. Als Beispiel erzählt er von folgender eindrücklicher Situation: Eines Tages wird ein Kind bei uns aufgenommen. Es stand im Raum, dass das Kind im familiären Umfeld sexuell missbraucht wurde und deswegen aufhörte zu sprechen. Es gab Untersuchungen bei verschiedensten medizinischen Diensten und Ärzten. Somatisch ohne Befund. Das Kind wollte nicht mehr sprechen. Die Familie, die des Missbrauchs beschuldigt war, hatte nun die große Sorge, dass das Kind eines Tages anfängt zu erzählen und womöglich diesen Missbrauch schildert. Sie bestanden darauf, das Kind aus der Einrichtung herauszunehmen. Sie hatten formal das Sorgerecht. Das Elisabethstift wollte das Kind nicht herausgeben, weil es ein laufendes Verfahren gab. Die Eltern kamen mit der Polizei in die Einrichtung und bestanden darauf, aufgrund des Sorgerechts, das Kind mitzunehmen. Die Pädagog:innen haben sich vor das Kind gestellt und gesagt, dass die Beamten sie mit Gewalt

wegtragen müssen. So lange dieses Verfahren läuft, würden sie das Kind freiwillig nicht herausgeben. Was die Betreuer:innen nicht wussten war, dass das Kind oben im Treppenhaus das Geschehen mitverfolgt hat. Am nächsten Tag fing es an zu reden und hat den Missbrauch geschildert, weil es sich geschützt wusste, weil es am eigenen Leib gespürt hatte, sogar wenn die Polizei kommt, selbst dann schützen sie das Kind und stellen sich vor das Kind (Wegner 2022).

“Ich hasse dich!” – Psychodynamik und Copingreaktionen

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in Fremdunterbringungseinrichtungen kann selbst die einfühlsamsten Pädagog:innen an Grenzen bringen. Wenn Kinder und Jugendliche scheinbar ohne Grund von ihren Emotionen überrollt werden und sich von einer unsichtbaren Energie geleitet fühlen, spricht man davon, dass die Psychodynamik die Kontrolle übernommen hat. In solchen Momenten befinden sie sich im „Überlebensmodus“. Es gibt viele Ausdrücke, die dieses Phänomen des Kontrollverlusts beschreiben, wie zum Beispiel „die Fassung verlieren“ oder „außer sich sein“. Aber was ist die Ursache für dieses Verhalten, und wie können Pädagog:innen darauf reagieren? Aus der Perspektive der Existenzanalyse könnte man sagen, dass Kinder und Jugendliche in solchen Situationen einen Mangel an personaler Entscheidungsfreiheit erleben. Sie fühlen sich bedroht und versuchen mit allen Kräften, sich selbst zu schützen, ohne Rücksicht auf die möglichen negativen Auswirkungen für sich selbst oder andere (Möltner & Happ 2020).

Für die Arbeit in der Existenzanalyse bzw. Existenziellen Pädagogik ist es entscheidend, der Psychodynamik offen gegenüberzustehen. Das Ignorieren oder Verdrängen von Aspekten widerspricht dem ganzheitlichen Verständnis des Menschen und führt dazu, wichtige Informationen zu übersehen (Längle 2021).

In der Existenzanalyse bezieht sich der Begriff Copingreaktionen auf reflexartige und automatische Reaktionen, die zum Schutz oder zur Bewältigung spezifischer Situationen eingesetzt werden. Diese Bewältigungsmechanismen treten in Übereinstimmung mit den jeweiligen Defiziten in den Grundmotivationen auf (Längle 2014). Copingreaktionen dienen nur dem kurzfristigen Überleben und nicht der tiefgehenden Problemlösung. Sie können temporär hilfreich sein, bieten jedoch keine Basis für ein erfülltes Leben oder dauerhafte Heilung. Sie schränken den Menschen eher ein als dass sie ihm neue Möglichkeiten eröffnen (Längle 2021).

Der Mangel in der ersten Grundmotivation stellt nicht nur für die betroffenen Kinder und Jugendlichen, sondern auch für das gesamte institutionelle System und die pädagogischen Fachkräfte erhebliche Herausforderungen dar. Bei einer Störung der ersten Grundmotivation können bei Kindern verschiedene spezifische Symptome auftreten. Dazu gehören desorganisierte, unsicher-vermeidende und ambivalente Bindungsmuster, nervöse oder ängstliche Verhaltensweisen, Inaktivität und dominantes Verhalten sowohl innerhalb als auch außerhalb der Peer-Gruppe. Weitere Anzeichen können eine niedrige Frustrationstoleranz, impulsives Verhalten, reduzierte Empathie, Distanzarmut, Übererregung, Irritierbarkeit, Hyperaktivität, Ess- und Schlafstörungen und Probleme mit Aufmerksamkeit, Lernen und Verhalten sein.

Im Jugendalter können die Symptome anders aussehen: vermehrtes Engagement in Videospiele, insbesondere solchen mit gewalttätigem Inhalt, oder intensives Lesen von Fantasy und Science-Fiction. Der Konsum von bewusstseinsverändernden Substanzen wie Alkohol und Marihuana ist ebenfalls ein Indikator. Jugendliche könnten sich auch bestimmten Peer-Gruppen wie Banden oder Sekten anschließen und sozialen Aktivitäten aus dem Weg gehen, möglicherweise zugunsten der Interaktion in digitalen sozialen Netzwerken, da diese Schutz durch Entfernung und die Möglichkeit, jederzeit aussteigen zu können, bieten (Biberich & Kunert 2015).

Ich werde mich nun insbesondere auf die Manifestation der Aggressionsform im Kontext der ersten Grundmotivation, nämlich dem Hass, konzentrieren.

Ein Junge in einer Jugendhilfegruppe des Elisabethstifts in Berlin veranschaulicht die erschreckende Intensität von kindlichem Hass. Er war erst kurz in der Einrichtung, als er während einer kurzen Abwesenheit der Betreuerin, die in der Küche beschäftigt war, zwei Hasen tötete. Die Szene war grausam: Blut an der Wand, ausgeschlagene Schneidezähne der Tiere. Emotional zeigte der Junge keinerlei Reue – weder Freude noch Reue waren erkennbar.

Für uns Erwachsene ist ein solches Verhalten oft schwer zu begreifen. Aus der Perspektive des Kindes jedoch erscheint es fast wie ein Akt der Selbstverteidigung. Diese Kinder kämpfen um ihre Existenz, da sie das Gefühl haben, in dieser Welt keinen Platz zu haben oder nicht mehr gewollt zu sein. Ihre Aggression ist von einem zerstörerischen, kalten Hass geprägt, der stets existenzielle Fragen aufwirft.

Wenn wir solch aggressives Verhalten bei einem Kind beobachten, wird deutlich, dass dem Kind ein sicherer Raum sowie Schutz und Halt fehlen. In diesem speziellen Fall hörte der Junge auf, Tiere zu töten, als er sich sicher sein konnte, dass er in der Einrichtung willkommen ist und bleiben darf, ungeachtet seines Verhaltens (Wegner 2020).

Aggression stellt die stärkste Abwehrreaktion dar, eine maximale Mobilisierung sowohl physischer als auch psychischer Ressourcen. Sie tritt auf, wenn sich ein Mensch bedroht, behindert, frustriert oder verletzt fühlt. In solchen Momenten versucht der Mensch, etwas von Bedeutung zu schützen, ein Gleichgewicht wiederherzustellen oder klare Grenzen zu ziehen. Das Grundvertrauen in die Welt und in andere Menschen erodiert, und es entsteht das Gefühl einer existenziellen Bedrohung. In Situationen, die als unerträglich empfunden werden, wird Angst erlebt. Wenn kein Ausweg sichtbar ist, kann diese Angst in eine destruktive Form der Aggression umschlagen, die von einem kalten, leblosen und erstarrten Hass geprägt ist. Das ultimative Ziel dieser Aggression ist die Vernichtung und Zerstörung der wahrgenommenen Bedrohung, um das eigene Überleben zu sichern. Es handelt sich um eine „Entweder-du-oder-ich“-Situation, ein Kampf zwischen „Sein und Nicht-Sein“. Hassgefühle können oft über lange Zeiträume hinweg unterdrückt werden, ohne dass man sich erlaubt, sie auszuleben. Strafen oder Druck erhöhen nur die destruktive Energie und verschlimmern die Situation, da die Angst vor der eigenen Vernichtung weiter ansteigt. In solchen Fällen wird die Aggression nicht nur als Abwehrmechanismus, sondern auch als potenziell selbstzerstörerische Kraft manifest (Breckner 2016).

Impulse aus der Existenziellen Pädagogik

Kinder in schwierigen Lebenssituationen können die Sicherheit und Autorität innerhalb einer pädagogischen Einrichtung herausfordern, was bei den Betreuungspersonen Unsicherheit und Angst auslösen kann. Oftmals zeigen diese Kinder mit ihrem Verhalten, dass sie genau das brauchen, was sie eigentlich ablehnen: Struktur, klare Regeln und Halt. Im Grunde haben sie große Sehnsucht nach Halt und Geborgenheit.

Die entscheidende Frage für Pädagog:innen ist, ob sie sich an dem aktuellen Verhalten der Kinder orientieren oder an deren ungenutzten Ressourcen und Potenzialen. Der Schlüssel zum pädagogischen Erfolg liegt in der Qualität der Begegnung mit dem Kind. Es ist nicht das Kind selbst, das stört, sondern die in ihm wirkende Psychodynamik. Die Herausforderung besteht darin, das Kind gerade dann am meisten zu „lieben“, wenn es sich das am wenigsten „verdient“ fühlt. Wenn Kinder und Jugendliche erfahren, dass Erwachsene es mit ihnen aushalten, erfahren sie dadurch ein Gefühl von Halt.

Für eine erfolgreiche Konfliktlösung ist die Kooperation der Kinder und Jugendlichen unerlässlich. Pädagog:innen können lediglich Angebote machen und

sollten die Verantwortung für bewusste und unbewusste Handlungen an die Kinder zurückgeben. Deeskalation und Low-Power-Strategien sind hierbei hilfreich, ebenso wie das Erkennen der eigentlichen Bedürfnisse hinter dem Konflikt.

Was definitiv nicht hilft, sind autoritäre Erziehungsstile, Strafen, moralisierende Kommentare oder das Gefühl, persönlich gekränkt zu sein. Präventive Ansätze umfassen das Vorbildsein im Umgang mit eigenen Konflikten, die Stärkung der Kinder in ihrer Fähigkeit, Konflikte selbst zu lösen und die Entwicklung eines gemeinsamen Wertesystems. Wichtig ist dabei die Begegnung von Person zu Person und ein dialogischer Ansatz, der auf dem phänomenologischen Verstehen des Kindes basiert.

In der pädagogischen Arbeit ist es daher entscheidend, sich als Person mit eigenen Werten zu zeigen und die Kinder in ihrem Personsein und ihren Lebenskompetenzen zu stärken. Wertklarheit sollte dabei immer vor Handlungsklarheit stehen.

In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist eine offene Haltung wesentlich. Fehler sind erlaubt, und es ist in Ordnung, auch mal zu scheitern. Wichtig ist, sich nicht in einen Machtkampf verwickeln zu lassen. Wo auf Macht verzichtet wird, kann Beziehungsaufbau stattfinden. Die Beziehung zum Kind hat immer Vorrang, und die Person ist immer wertvoll, unabhängig vom Verhalten. Anstatt Schuld zuzuweisen, sollte man sich fragen: „Was ist mein Anteil daran?“

Deeskalierende Sprache und Handeln sind entscheidend, ebenso wie die Kommunikation auf Augenhöhe und ein empathischer Dialog. Es ist sinnvoll, das Kind nach Möglichkeiten der Wiedergutmachung anzufragen und gemeinsam, niederschwellige, genau definierte Änderungsziele zu vereinbaren. Werkzeuge wie die Stopp-Regel, nicht-verletzende Ärger-Mitteilungen und potenzialfokussierte Vorgehensweisen können dabei helfen.

Die „Wunderfrage“ kann neue Perspektiven eröffnen: „Was wird anders sein, wenn dein Problem wie durch ein Wunder gelöst ist?“ Skalendarbeit und der WOWW-Ansatz (Working On What Works) können ebenfalls nützliche Instrumente sein, um Fortschritte sichtbar zu machen und Ziele zu formulieren.

Abschließend sollte nicht vergessen werden, dass Humor der Sauerstoff der Seele ist. Er kann helfen, erneute Traumatisierungen zu vermeiden und eine Atmosphäre der Leichtigkeit und des Wohlwollens zu schaffen.

Die Rolle der Pädagog:in birgt das Risiko, sich in den Bedürfnissen und Herausforderungen der Kinder zu verlieren und dabei die eigene Selbstfürsorge zu vernachlässigen. Die Frage „Wie geht es mir?“ ist daher nicht nur legitim, sondern auch notwendig. Sie ist der erste Schritt in einer

Kette von Überlegungen, die dazu dienen, sich selbst genügend Halt zu geben. Dieser Halt kann durch ein unterstützendes soziales Netzwerk, professionelle Supervision oder eigene Routinen der Selbstfürsorge geschaffen werden.

Zeit ist ein weiterer wichtiger Faktor. Die Fähigkeit, bei sich selbst zu sein, ist eng mit der Zeit verknüpft, die man sich für sich selbst nimmt. Es ist wichtig, sich bewusst Zeit für die eigene Regeneration zu nehmen, um die Qualität der pädagogischen Arbeit nicht zu beeinträchtigen. Starke Gefühle können die Qualität der pädagogischen Arbeit beeinträchtigen, so kann zum Beispiel Angst lähmend wirken. Es ist daher wichtig sich immer wieder in der Distanzierung zu üben und sich zu fragen: „Bin ich bei mir oder in meiner Psychodynamik bzw. in meinen Copingreaktionen?“

Als Pädagog:in ist man nie allein, auch wenn es manchmal so erscheinen mag. Der Gedanke, dass man Unterstützung hat und sich Hilfe suchen kann, gibt Halt. Wünschenswert ist es, dem Kind Raum zu geben, sodass es einfach sein darf. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist die Empathie, welche uns selbst ganz nah mit uns in Verbindung bringt. Das bedeutet auch, dass man sich als Pädagog:in für eine klare Struktur, klare Regeln und Grenzen entscheidet, was für Kinder oft eine Überforderung ist. Hier ist es wichtig, die eigenen Werte und die des Kindes in den Vordergrund zu stellen und dafür einzutreten (Waibel 2022).

Psychotherapeutische Implikationen

Kinder in Einrichtungen der Fremdunterbringung benötigen häufig spezialisierte psychotherapeutische Unterstützung. Diese spezielle Betreuung fällt nicht in den Zuständigkeitsbereich der pädagogischen Fachkräfte und sollte daher durch externe Experten gewährleistet werden.

In der psychotherapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die Defizite in der ersten Grundmotivation aufweisen, ist es besonders wichtig, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem sich das Kind geborgen und angenommen fühlt. Ein regelmäßiges Setting mit dem: Psychotherapeut:in bietet dem Kind die notwendige Konstanz und Struktur, um sich sicher zu fühlen. Hier spielt auch das strukturierte Spielangebot eine Rolle, das dem Kind hilft, seine Emotionen und Gedanken besser zu verstehen und auszudrücken.

Im Vordergrund der Psychotherapie steht das Miteinandersein. Das Erleben von Ausgeliefertsein und das Gefühl, nicht anders sein zu können, können durch eine symptomorientierte Herangehensweise verstärkt werden. Daher ist es wichtig, das Evidenzgefühl von Halt und Angenommen-Sein zu stärken. Musik und Sphärenklänge,

Naturklänge oder Walgesänge können hierbei eine unterstützende Rolle spielen, ebenso wie Imaginationen und Entspannungsgeschichten.

Die Psychotherapie sollte einen Raum bieten, in dem das Kind sich frei und geschützt fühlt, um Neues zu erkunden, Mut zu fassen und sich in seinem Können kompetent und wirksam zu erleben. Das kann durch das Erkunden ungewohnter Materialien wie Gatsch, Ton oder Fingerfarben geschehen oder durch den Erwerb neuer Fertigkeiten wie Jonglieren und Balancieren.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Erleben von Festigkeit des Grundes, das eine Basis für Grundvertrauen und Selbstvertrauen schafft. Das Kind sollte sich zunehmend in der Lage fühlen, neue und ungewohnte Reize aus der Außenwelt auszuhalten und für seinen eigenen Schutz gegen Bedrohungen aus der Welt zu sorgen. In diesem Kontext können auch „bedrohliche“ Themen vermehrt aufgegriffen werden, etwa durch projektives Material wie z.B. Handpuppen oder Ritterfiguren, mit denen Szenen von Aggressionen und Kampf nachgespielt werden können. Durch das Spiel erprobt das Kind seine Möglichkeiten und lernt, sich zu behaupten und zu wehren. So wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, der das Kind in seiner Entwicklung unterstützt und stärkt (Görtz 2015).

Abschließender Ausblick

Die Arbeit von Pädagog:innen in Fremdunterbringungseinrichtungen erfordert eine tiefgreifende Kenntnis der existenziellen Situation der Kinder. Die Herausforderungen, denen diese Kinder gegenüberstehen, sind nicht nur auf ihr Verhalten beschränkt, sondern oft Ausdruck von Defiziten in den Grundmotivationen. Daher sollten Pädagog:innen in diesen Einrichtungen nicht nur auf die Manifestationen von Aggression oder „Hass“ reagieren, sondern auch die zugrundeliegenden Bedürfnisse, Motivationen und Copingreaktionen der Kinder verstehen.

Ein zukünftiger Schwerpunkt könnte daher in der Implementierung von pädagogischen Ansätzen liegen, die auf die „personal-existenziellen Grundmotivationen“ der Kinder eingehen. Dies könnte durch spezialisierte Schulungen, Weiterbildungen, Intervisionen, Supervisionen in Existenzieller Pädagogik erreicht werden, um den:die Pädagog:innen die Werkzeuge in die Hände zu geben, die sie benötigen, um effektiv auf diese Kinder und Jugendliche einzugehen. Darüber hinaus könnte die Einbeziehung von psychologischer und therapeutischer Unterstützung in den Betreuungsprozess eine wichtige Rolle spielen, um den Kindern zu helfen, ihre Nöte und ihr Verhalten besser zu verstehen und zu bewältigen.

Literatur

- Biberich R & Kunert A et al. (Hg) (2015) Existenzanalytische Psychotherapie mit Säuglingen, Kindern und Jugendlichen: Grundlagen und Konzepte. Wien: GLE Verlag
- Breckner K (2016) Entwicklung und Bedeutung von Aggressionen in der Kindheit. In Biberich R & Kunert A et al. (Hg) (2015) Existenzanalytische Psychotherapie mit Säuglingen, Kindern und Jugendlichen: Entwicklungsthemen und Diagnostik. Wien: GLE Verlag
- Bürgi D (2023) Potenziale sinnvoll nutzen. Abgerufen von <https://dashoerwademecum.ch/coaching-podcast> (abgerufen am 19. Juli 2023)
- Bundeskanzleramt Österreich (2022) Kinder- und Jugendhilfestatistik
- Görtz A (2015) Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und Therapie der Eltern-Kind-Beziehung auf Basis des existenzanalytischen Strukturmodells. In Biberich R & Kunert A et al. (Hg), Existenzanalytische Psychotherapie mit Säuglingen, Kindern und Jugendlichen: Grundlagen und Konzepte. Wien: GLE Verlag
- Graswander-Hainz K (2018) Die Bedeutung der Person der Erziehenden bei der Implementierung der Existenziellen Pädagogik im SOS-Kinderdorf Imst. Unveröffentlichte Bachelorarbeit
- Gspurning W, Heimgartner A, Hojnik S, Pantuček G, Reicher H & Stuhlpfarrer E (2020) Gründe der Fremdunterbringungen in der Kinder- und Jugendhilfe in den Bezirken Graz-Umgebung und Liezen. Ein Kooperationsprojekt der FH Joanneum / Soziale Arbeit und der Universität Graz / Erziehungs- und Bildungswissenschaft / Sozialpädagogik
- Längle A (2014) Lehrbuch zur Existenzanalyse: Grundlagen. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG
- Längle A (2021) Existenzanalyse und Logotherapie. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer
- Möltner V & Happ T (2020) Wenn die Psyche Dynamik macht. In Waibel E M (Hrsg.), Wertschätzung wirkt Wunder. Weinheim: Beltz Juventa, 345
- Stach M M (2021) Beziehungsarbeit in der Fremdunterbringung (Unveröffentlichte Masterarbeit). Alpen-Adria-Universität Klagenfurt
- Waibel E M (2017) Erziehung zum Sinn – Sinn der Erziehung: Grundlagen einer Existenziellen Pädagogik. Weinheim: Beltz Juventa
- Waibel E M (2022) Haltung gibt Halt: Mehr Gelassenheit in der Erziehung. Weinheim: Beltz Juventa
- Wegner H (2022) Aggressive Kinder erziehen? Umgang mit Aggression: Grundmotivation I – Existenzielle Pädagogik. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/RCQIy3KvHf4> (abgerufen am 16. August 2023)

Anschrift des Verfassers:

DIPL.-PAD. MAG. THOMAS HAPP BEd
Kirschtalgaße 10a
A–6020 Innsbruck
praxis@thomas-happ.at

UND BIST DU NICHT WILLIG, SO BRAUCH ICH... DAS LOB.

Eine kritische Betrachtung aus existenziell-pädagogischer Perspektive

ANDREAS WURZRAINER

Der vorliegende Artikel untersucht die oft unterschätzte Dualität von Lob und dessen Auswirkungen. Während Lob im Allgemeinen als positiv wahrgenommen wird, offenbaren tiefere Betrachtungen eine weniger optimistische Perspektive. Der Artikel untersucht die nuancierten Wirkungen des Lobes, wobei er auf Konzepte aus der Existenzanalyse und der Psychologie zurückgreift, um zu argumentieren, dass Lob häufig als Form der Manipulation und Gewalt betrachtet werden kann. Wird Lob in einer unüberlegten Weise verwendet, wird die intrinsische Motivation beeinträchtigt und ein Machtungleichgewicht geschaffen und trägt somit nicht zu authentischer Anerkennung und Förderung von Selbstbestimmung und Eigenverantwortung bei. Darüber hinaus wird die Dynamik des Belohnungssystems im Kontext des Lobes kritisch hinterfragt, insbesondere die Konsequenzen einer Verschiebung der Handlungsmotivation auf externe Faktoren. Der Artikel schließt mit der Diskussion von Alternativen zu traditionellen Lob- und Belohnungsstrategien und betont die Notwendigkeit eines reflektierenden Ansatzes in pädagogischen und interpersonellen Kontexten.

SCHLÜSSELWÖRTER: Lob, Existenzielle Pädagogik, Manipulation, Selbstwirksamkeit, Verwöhnung

AND IF THOU'RT UNWILLING, THEN... PRAISE I'LL EMPLOY
A critical reflection from an existential pedagogic perspective

This article examines the often-underestimated duality of praise and its effects. While praise is generally perceived as positive, deeper insights reveal a less optimistic perspective. The article delves into the nuanced impacts of praise, drawing on concepts from Existential Analysis and psychology to argue that praise can frequently be viewed as a form of manipulation and violence. When used thoughtlessly, praise can impair intrinsic motivation, create a power imbalance, and hence, does not contribute to authentic recognition and promotion of self-determination and personal responsibility. The article also touches upon the dynamics of reward systems in the context of praise, especially the consequences of externalizing motivation. The article concludes by discussing alternatives to traditional praise and reward strategies, emphasizing the need for a more reflective and discerning approach in educational and interpersonal contexts.

KEYWORDS: praise, Existential Pedagogy, manipulation, self-efficacy, spoiling

Hinführung/Einleitung

Wer fürchtet sich schon vor Lob? Diese Frage mag überraschen, denn Lob wird meist als Mittel der Kooperation gesehen, ein Werkzeug, das Beziehungen stärkt und Vertrauen aufbaut. Warum sollten wir also Angst vor etwas haben, das so positiv ist und uns in unserer Zusammenarbeit unterstützt? Lassen Sie uns dafür einen Augenblick innehalten: Denken Sie zurück an das letzte Mal, als Sie gelobt wurden. Wie hat es sich angefühlt? Vielleicht erinnern Sie sich an den letzten selbstgebackenen Geburtstagskuchen und den Applaus Ihrer Familie. Oder vielleicht war es ein Lob von einem Kollegen für eine gut durchgeführte Arbeit. Diese Erfahrung von Lob, episodisch und in losgelösten Situationen, klingt jetzt nicht so, als wäre es problematisch. Schauen wir auf einen anderen Kontext. Denken Sie an eine Lehrerin, vielleicht Frau Müller. Ihr Herz schlägt für ihre Schüler:innen. Ihr tägliches Ziel ist es, achtsam und wertschätzend mit ihnen umzugehen. Die Lernenden sollen sich einfach wohlfühlen. Daher wird jeder noch so kleine Fortschritt beklatscht, Fehler werden uminterpretiert und wiederum... gelobt.

So wie Erzählungen und Balladen vor Gefahren warnen, die oft in unscheinbarem Gewand daherkommen,

zeigt auch Goethes Erbkönig, dass nicht alles, was verlockend erscheint, auch gut ist. Der Erbkönig, ein Symbol für Angst, Täuschung und Kontrollverlust, spricht jene Drohung aus, die unser kollektives Unbewusstes durchzieht: „Und bist du nicht willig, so brauch ich Gewalt.“ In Anlehnung an diesen Ausspruch betrachtet dieser Beitrag ein scheinbar harmloseres, aber ebenso mächtiges Erziehungsmittel: das Lob. Wie an anderer Stelle kritisch argumentiert, wird Lob oft als positives Werkzeug zur Motivation und Beziehungsarbeit eingesetzt (Waibel & Wurzrainer 2016). Bei genauerer Betrachtung scheint es, als sei Lob jedoch fast eine heimliche Gewalt, die normkonformes Verhalten perpetuiert; ein Sprechakt, der Motivation und Risikobereitschaft vermindern und damit bei unreflektierter Anwendung in der Tat zum Fluch werden kann – umso gefährlicher, da Lob derart blenden kann, dass die schützende Angst davor ausbleibt.

Diese und weitere kritischen Dimensionen des Lobens werden in diesem Beitrag ausdifferenziert. Zunächst reflektiert er diejenigen Wirkungen von Lob kritisch, bei denen man in der Tat den vielleicht etwas provokant anmutenden Begriff Gewalt ersetzen könnte. Anschließend und in Abgrenzung dazu stehen die Fragen, wie sich Lob, Belohnung und Verwöhnung aus der Perspektive der Exis-

tenziellen Pädagogik auf Beziehungen und Lernkulturen auswirken und wie und wann wir sie wirksam einsetzen können, im Mittelpunkt. Im Anschluss werden Alternativen zum pädagogischen Lob aufgezeigt, die junge Menschen in ihrem Tun stärken, ihnen Selbstwirksamkeit vermitteln und eigenverantwortliches Handeln ermöglichen.¹

Lob als Gewalt

Lassen Sie uns zunächst auf ein allgemeines Verständnis von Lob schauen. Nicht nur im Bildungs- und Erziehungskontext, sondern auch darüber hinaus wird Lob oft intuitiv genutzt, um Leistungen oder Anstrengungen anderer anzuerkennen. Dabei dient Lob als rasche, immaterielle Belohnung, die für weitere Schritte in eine ähnliche Richtung motivieren soll. Doch, dass das weitaus komplexer ist, wird deutlich, wenn man sich zum Beispiel der Psychotherapie, speziell der Existenzanalyse und den vier Grundmotivationen (Längle 2013) zuwendet. Diese existenzanalytische Denkrichtung weist begründet darauf hin, dass der Mensch nach tieferen Werten wie Autonomie, Authentizität und Sinn strebt (ibid.). Anstatt diese Werte zu fördern, kann Lob schnell zur Manipulation und Kanalisierung des gezeigten Verhaltens werden, weil Dynamiken entstehen, die für die nächsten Schritte der Gelobten und der Nicht-Gelobten nicht unbedingt förderlich sein können. Alfie Kohn macht dies in seinem Buch *Punished by Rewards* (1999) explizit, indem er Belohnung als Bestrafung bezeichnet und dazu folgende Thesen diskutiert:

- Belohnung impliziert, insbesondere durch Lob, eine Bestrafung für diejenigen, die nicht gelobt oder belohnt werden. In diesem Sinne kann die Nichtvergabe einer erwarteten Belohnung von den nicht gelobten Anwesenden als Strafe wahrgenommen werden. Je begehrenswerter die Belohnung erscheint, desto größer kann die Enttäuschung sein, wenn sie nicht gewährt wird.
- Lob und Belohnung beeinträchtigen die Beziehungsdynamik zwischen dem:r Lobenden und dem:r Gelobten. Es entsteht ein inhärentes Machtungleichgewicht, das Fragen danach aufwirft, wer eigentlich das Recht hat, zu loben und zu belohnen und wo im Lob die Manipulation beginnt. Wenn vor allem Kinder für normkonformes Verhalten positiv verstärkt werden, wann und wie haben sie dann die Möglichkeit, zu lernen, eigenständig und eigenverantwortlich Entscheidungen zu treffen?
- Die Aussicht auf Lob und Belohnung kompromittiert die Qualität der Leistung. Individuen, deren Handlungsmotivation darin besteht, gelobt zu werden, könnten weniger gute Leistungen zeigen. Sie lernen, dass sie bereits gelobt werden, wenn die Ergebnisse befriedigend sind und sehen keine Motivation darin, sich mehr Mühe zu geben. Zudem könnten sie es vermeiden, um Hilfe zu bitten, weil sie das Lob allein auf sich beziehen wollen. Sie könnten Probleme verbergen oder versuchen, die fehlende Qualität der eigenen Leistung durch Komplimente an die Lobenden zu kompensieren.
- Belohnungssysteme neigen dazu, die eigentlichen Gründe für individuelle Anstrengungen und Leistungen zu übersehen. Anstatt die tieferen Ursachen von Verhaltensweisen anzusprechen, bieten Belohnungen, auch in Form von mündlichem Lob, eine universelle Antwort auf die Frage, wofür sich jemand anstrengt. Das ist nicht mehr unbedingt die eigene Kompetenzentwicklung oder sich verbessern zu wollen, sondern eben das Gelobt werden. Belohnungssysteme können somit dazu führen, dass eine eigentliche Persönlichkeitsentwicklung, Selbstwirksamkeitserfahrung und der Mut zu einem gelingenden Risiko in den Hintergrund treten und eben die Erwartung des Lobes handlungsweisend wird.
- Schließlich wird durch Belohnungen die Risikobereitschaft eingeschränkt. In Erwartung einer Belohnung könnten Individuen risikoscheu werden, unkonventionelle Ansätze vermeiden und generell weniger kreativ agieren. Psychologische Untersuchungen deuten darauf hin, dass Menschen in Erwartung von Erfolgsprämien eher einfache Aufgaben bevorzugen. Dies liegt nicht unbedingt an einer inhärenten Antriebslosigkeit, sondern vielmehr daran, dass sich das Interesse vom eigentlichen Problem oder der Aufgabe zur erwarteten Belohnung verlagert.

Übermäßiges und unangemessenes Lob, nicht ernstgemeinte und überlegte Anerkennung sind eine Form von Verwöhnung. Die gelobte Person gewöhnt sich daran, dass sie bereits für kleine Schritte, die wenig Anstrengung erforderten, überschwänglich gelobt wird. Darin verbirgt sich die Gefahr, dass kein Anlass besteht, höhere Anstrengung zu zeigen und sich selbst mehr herauszufordern. Im existenziellen Kontext kann Lob, also die falsche Dosierung von Anerkennung, als Täuschung verstanden werden, die die Konfrontation mit dem Selbst vermeidet.

¹ An dieser Stelle bedanke ich mich bei Grit Alter für die wertvollen Hinweise während der Überarbeitung des Manuskripts.

Verbleiben wir noch einen Moment beim Begriff der Verwöhnung, weil er im Zusammenhang mit Lob ähnlich kritisch reflektiert werden kann. Ähnlich wie Lob kann Verwöhnung gezielt eingesetzt werden, um Individuen zu beruhigen oder ihre Reaktionen zu kontrollieren (Wunsch 2013). Albert Wunsch bezeichnet unangemessenes Lob als „süßes Gift“ und erläutert die „katastrophale[n] Wirkungen“ (ibid. 15), die es haben kann. Das Individuum wird durch das stetige Lob und das angewöhnte Sehnen nach der Bestätigung von außen im eigenen Handeln derart geleitet, ja fast schon gesteuert und manipuliert, dass Dimensionen wie Selbstbestimmung kaum noch erlebbar werden. Wenn jemand nicht selbstbestimmt handelt, kann sich diese Person aus jeder Rechenschaft herausziehen oder gar jegliche Verantwortung von sich weisen. In diesem Kontext ist nicht mehr die aktive Antwort oder Reaktion des Individuums gefragt, sondern das reine Warten auf eine positive Verstärkung von außen. Vor diesem Hintergrund kann Verwöhnung als Konsequenz kontinuierlichen und übertriebenen Lobens aus existenzpädagogischer Perspektive als verkleidete Gewalt betrachtet werden, da es die Freiheit und die Fähigkeit zur authentischen Selbstverwirklichung, also der dritten Grundmotivation (Längle 2013, siehe 3.3), behindert. Jürgen Frick et al. (2018) gehen noch einen Schritt weiter und bezeichnen Verwöhnung in der gleichnamigen Monografie gar als „Droge“ (2018). Verwöhnung wirke deshalb wie eine Droge, da sie kurzfristiges Vergnügen bringt, jedoch langfristig das authentische Dasein und die Selbstverantwortung minimiert.

Wie hier deutlich wird, kann sich Lob negativ auf die intrinsische Motivation auswirken. Statt die intrinsischen Werte und die innere Motivation einer Person zu fördern, rückt unangemessenes und zu häufiges Lob Bestätigungen von außen in den Vordergrund. Für weiteres Handeln werden diese in der Folge relevanter als das eigenverantwortliche und selbstgesteuerte Tun. Auch Reinhard Sprenger argumentiert, dass Lob und Belohnung intrinsische Motivation annihilieren. Er bezeichnet Motivationssysteme als „methodisiertes Misstrauen“ (2002, 45), bei dem Belohnung ein Wollen in ein Müssen verwandelt: Ich handle nicht mehr, weil ich es will, sondern weil ich muss, denn nur so bekomme ich die Anerkennung und das Lob, das ich brauche, um mich gut zu fühlen. Motivationssysteme agieren wie Dressur, indem sie gewünschtes Verhalten konditionieren, und jegliche Form von intrinsischer Motivation oder authentischer Selbstverwirklichung verdrängen. Durch übermäßiges und unangemessenes Lob wird externe Anerkennung über die eigene Validierung gestellt.

Einige der hier genutzten Begriffe mögen recht harsch erscheinen: Steuerung von außen, konditionieren, manipulieren. Doch schauen wir noch mal genauer hin und vor

allem auf das hierarchische Verhältnis von Kindern und Erwachsenen, Lernenden und Lehrpersonen. Kinder und Lernende machen etwas richtig und werden dafür gelobt. So weit so gut. Problematisch wird es dann, wenn dieses Lob sich nun auf alltägliche Dinge und Selbstverständlichkeiten bezieht und bei jeder Kleinigkeit genutzt wird, um gewolltes, sozial genormtes Verhalten zu stärken. Was passiert mit den Gelobten? Sie lernen, dass es für bestimmte Handlungen positive Rückmeldung gibt; und weil das gefällt, weil sie sich durch Lob bestätigt fühlen, zeigen sie dieses Verhalten vermehrt. Andere Handlungen, mit denen sie vielleicht kritische Selbsterfahrungen machen, die ein Bewusstsein für Risiko ausbilden, die Eigenverantwortung er- und einfordern, die Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit ermöglichen, bleiben außen vor. Die Gelobten wiegen sich in der Sicherheit, nichts falsch zu machen. Und in diesem Zusammenhang kann Lob und Verwöhnung in Bezug auf die Persönlichkeitsentwicklung der Person in eine ungünstige Richtung weisen. Im Sinne des Erlkönigs: Und bist du nicht willig, das zu tun, was ich möchte, lobe ich so lange, bist du es bist.

Gerade in pädagogischen, aber auch privaten und sozialen Kontexten ist das jedoch eine Form der Kommunikation und des zwischenmenschlichen Umgangs, die übergriffig und anmaßend ist, die nicht viel mit respektvoller Beziehung, sondern im wahrsten Sinne mit Er-Ziehung zu tun hat, in der Personen in die gewollte und normierte Richtung gezogen, geschoben und damit konditioniert und dressiert werden. Menschen sind jedoch keine reinen Reiz-Reaktions-Objekte, keine mechanisch funktionierenden Automaten, die durch Konditionierung gesteuert werden können. Vielmehr sind sie kreative und kritisch denkende Subjekte, die durch Selbstwirksamkeit wachsen und sich durch spürbare Fortschritte weiterentwickeln. Das ist gerade für Kinder höchst relevant, weil sie durch innerlich spürbare Erfolge Ehrgeiz entwickeln, der aber ausbleiben kann, wenn sie übermäßige Leitung durch extrinsische Motivation erfahren. Wie so oft, kommt es daher auch beim Lob auf die ausgewogene Balance von Quantität und Qualität an, weniger Lob ist mehr Lob.

Durch diese differenzierte Darstellung wird deutlich, dass die eingangs gestellte Frage „Wer fürchtet sich schon vor Lob?“ damit beantwortet werden kann, dass wir uns eigentlich alle ein wenig davor fürchten sollten. Wir tun es aber meist nicht, weil uns die dahinterliegenden Auswirkungen auf die eigene Motivation, die eigene Selbstwirksamkeit und das Übernehmen von Verantwortung für das eigene Tun nicht bewusst sind. Im Folgenden werden daher sinnstiftende Alternativen zum Lob aufgezeigt und diskutiert, die in einer angemessenen Dosierung Selbstwirksamkeitserfahrungen und Eigenverantwortung ermöglichen.

Alternativen zu Lob und Belohnungen

An die Stelle des im zweiten Abschnitt diskutierten überschwänglichen und unangemessenen Lobens und dessen kritischen Konsequenzen, können sinnstiftende Alternativen treten. Für Menschen, die viel und gern loben, und Menschen, die es gewohnt sind, viel gelobt zu werden, kann eine Entwöhnung mitunter eine schmerzliche Erfahrung sein. Es geht bei der Suche nach Alternativen zum Lob nicht darum, vollkommen von positiver Rückmeldung abzusehen, sondern vielmehr darum, eine ausgewogene Dosierung des respektvollen Anerkennens zu finden. Diese Alternativen werden im Folgenden mit den vier Grundmotivationen (Längle 2013; Längle & Bürgi 2007) erarbeitet. Aus den jeweiligen Grundmotivationen wird auf eine mögliche Wirksamkeit auf ein Andersdenken des Lobens und Anerkennens geschlossen.

In der Existenzanalyse greifen die von Alfried Längle geprägten Grundmotivationen die Grundfragen auf, vor die der Mensch in Bezug auf sein Dasein gestellt ist. Erfahrbare werden sie anhand der Grundbedingungen, die eine ganzheitliche Existenz ermöglichen. Es gibt vier Grundmotivationen:

1. Halt, Schutz und Raum suchen, um in der Welt existieren zu können,
2. Beziehung, Nähe und Zeit, um leben zu mögen,
3. Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung, um selbst sein zu dürfen und
4. Tätigwerden in Hingabe an Produktivität, Erleben und Erhaltung von Werten, weil der Mensch Sinnvolles will.

Um einen tieferen Einblick in die Komplexität der vier Grundmotivationen und ihre Beziehungen zu Lob und Anerkennung zu ermöglichen, wird im Folgenden auf die jeweiligen Konzepte und ihre Implikationen eingegangen. Dabei ist es zentral zu betonen, dass der Fokus bei allen vier Grundmotivationen auf die eigene Person gerichtet ist und es um das eigene authentische Leben geht. Das Einüben einer guten Kommunikation in harmonischen Begegnungen beginnt mit der Entwicklung eines sinnvollen und authentischen Selbstaustauschs und der Fähigkeit zur echten, zwischenmenschlichen Begegnung; wobei es sich bei den Situationen nicht um Zwischenmenschliche handeln muss. Bezugspunkt kann auch ein Ding oder eine Idee sein. Zur besseren Verständlichkeit beziehe ich mich in den Ausführungen jedoch auf Situationen, in denen Personen miteinander interagieren.

Erste Grundmotivation: Wahrnehmen und Beobachten als Basis für Vertrauen

In der ersten Grundmotivation Halt, Schutz und Raum ist ein Angenommen sein und ein Annehmen-Können von Bedingungen enthalten. Existentiell geht es um ein Vertrauen in das „Sein-Können“, der Grundstein des Lebens. Im sozialen Alltag manifestiert es sich oftmals darin, mit einer anderen Person zu sein, ohne zu bewerten, ohne Unruhe zu verbreiten, ohne zu dominieren; dafür aber Stille auszuhalten. Statt zu urteilen oder zu werten, tritt das basale Beobachten in den Vordergrund, eine scheinbar reduzierte Reaktion, die es sowohl bei möglichen Fehlern oder Gelingendem auszuhalten gilt, eben ohne sofort zu bewerten und zu urteilen. Es ist eine Einladung, die Komplexität und Vielfalt des menschlichen Erlebens zu akzeptieren und nicht alles in „richtig“ oder „falsch“ zu kategorisieren. Dieses Urteil würde alle weiteren Prozesse verhindern, weil es final gefällt wird und jegliche weitere Bemühung redundant macht. Vielmehr wird durch die Beobachtung Raum für die andere Person geschaffen, auch sein zu können und selbstgesteuert nächste Schritte gehen zu können.

Um den in Abschnitt 2 beschriebenen negativen Aspekten der selektiven Belohnung entgegenzuwirken, liegen die Handlungsalternativen für das Lob in der Stärkung der Selbstwahrnehmung und in der Transparenz der Kommunikation. Dies kann mit der Ermutigung beginnen, eigene Handlungen, Leistungen und Verhaltensweisen selbst zu reflektieren und selbst zu bewerten. Auf konkrete Möglichkeiten, wie dies im Alltag gestaltet werden kann, wird im weiteren Textverlauf eingegangen (auch Alter & Wurzrainer 2022).

Echtes, unvoreingenommenes Beobachten ermöglicht ein tieferes Verständnis von Vertrauen, das uns zum „Zutrauen“ führt. Während Vertrauen oft passiv erlebt wird, ist Zutrauen die aktive Form davon, die tiefer schaut, genauer hinhört und Vorurteile und Bewertungen in Frage stellt. Dieses Zutrauen kann auch lauernde „Verwöhnungsfallen“ des Alltags entlarven: Situationen, in denen wir, oft unbewusst, unser Gegenüber in eine passive Rolle drängen oder loben, um Konflikte zu vermeiden, um es zu lenken oder uns selbst besser (und damit auch mächtiger) zu fühlen.

Ein Neudenken des sinnstiftenden Lobens und wertgebenden Anerkennens vor dem Hintergrund der ersten Grundmotivation basiert auf dem wertungsfreien Beobachten, ohne zu beurteilen, sehen ohne werten, da-sein und hinschauen, ohne abschließende Wertung. In dem Moment, in dem bewertet wird, ist auch der Prozess abgeschlossen, weil ein Ergebnis vorliegt. Hier ist jedoch der

kontinuierliche Prozess wesentlich, der vor allem auch die beobachtende Person betrifft, denn sie muss in der Lage sein, die Situation des Beobachtens ohne zu werten aushalten können. Daher steht bei einer Alternative zum Lob die eigene Präsenz im Fokus.

Zweite Grundmotivation: Zeit nehmen und geben als Basis für wertschätzende Bezo-genheit

In der zweiten Grundmotivation stehen Beziehungen, Nähe und Zeit im Vordergrund. Wesentlich ist hier die Zuwendung zu dem Anderen in konkreten Situationen, das bewusste und aktive Präsentsein. Dadurch wird den Anwesenden Anerkennung vermittelt, die die eigene Situiertheit im Leben verstärkt. Existenziell geht es um ein Ja zum Leben, ein Leben mögen. In diesem Zusammenhang kann jemanden für etwas zu loben ein Versuch sein, menschliche Verbindungen aufzubauen, die andere Person im Tun zu bestärken und damit immanent auch die eigenen Werte, die es im Anderen zu fördern gilt, transparent zu machen. Im oben beschriebenen Kontext des oberflächlichen Lobens, fehlt dem Lob allerdings oft ein ganz wesentlicher Schritt, nämlich die Komponente des aufmerksamen Zuhörens, Zuwendens und das Verstehen-Wollens der Emotionen und Bedürfnisse des Gegenübers. Selten wird sich die Zeit genommen, durch genaues Zuwenden die notwendige Bezo-genheit herzustellen. Einem „Gut gemacht“ fehlt meist Tiefe und Ernsthaftigkeit, vor allem, wenn es für unterschiedliche Situationen und Leistungen inflationär und undifferenziert genutzt wird.

Daher benötigt die Alternative zum Lob zuallererst Beziehung, Zeit und Nähe. Wie in 3.1 bereits anklingt, handelt es sich beim Loben und Anerkennen um Situationen, in denen Beziehungen eingegangen werden. Diese können dann wertvoll sein, wenn Präsenz bewusst gezeigt wird, wenn Personen in den Situationen aktiv da sind. Durch dieses bewusste Zuwenden entsteht Nähe, die der Beziehung eine neue Qualität verleiht.

Dem durch Lob und Belohnung induzierten Machtungleichgewicht, das in Abschnitt 2 angedeutet wird, kann durch individualisierte Anerkennung und einen offenen Dialog entgegnet werden. Anerkennung und Wertschätzung der individuellen Stärken und Eigenschaften eines Menschen können die Entwicklung einer tieferen und authentischeren Beziehung fördern. Darüber hinaus ermöglicht ein offener Dialog über Leistungen und Verhaltensweisen die Anerkennung der Gedanken und Meinungen des Einzelnen, ohne diese durch Lob oder Belohnungen zu beeinflussen. Dies schafft Zeit für das Hinterfragen, für das Verstehen und für das gemeinsame Wachsen. Regelmäßige und ritualisierte Momente für dieses be-

ständige gemeinsame Hinschauen und Überdenken sind der Schlüssel für die Auseinandersetzung mit den gelingenden und noch nicht so gelingenden Herausforderungen des Alltags. Dieses Zuwenden schafft das Fundament für Resonanz und für bewusstes Erleben.

Dritte Grundmotivation: Beachten als Basis für wertschätzende Authentizität

Die dritte Grundmotivation Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung stellt den Selbstwert ins Zentrum. Aus einer Sicherheit der eigenen Wertschätzung sich selbst gegenüber heraus, kann die andere Person ebenso wertgeschätzt und anerkannt werden. Durch den Respekt, der sich selbst als Person entgegengebracht wird, wird die Sicherheit gewonnen, dass der eigene Selbstwert nicht vom Selbstwert abhängt, der anderen zugesprochen wird. Aus einem solchen Selbstverständnis ergibt sich ein authentisches Handeln in der Sicherheit, selbst Person sein zu dürfen und anderen mit der gleichen Haltung zu beachten, und damit gerecht zu sein und zu bleiben. Beachtung und gerechtes Handeln bezieht sich also sowohl auf sich selbst als auch auf die andere Person. Dadurch, dass nicht versucht wird, jemanden nach den eigenen Vorstellungen zu formen, wird Vertrauen geschaffen und damit Raum für die eigenen Gefühle gegeben. Dies kann noch weiter gestärkt werden, wenn beobachtbare Stärken und Interessen angefragt oder rückgemeldet – aber eben nicht gelobt – werden. Existenziell geht es um ein Ja zum Personsein, Person sein dürfen.

Um Qualitätskompromisse und die Vernachlässigung intrinsischer Motivation durch Belohnungs- und Verwöhnssysteme zu verhindern, ist die Förderung der Selbstbestimmung und die Unterstützung der persönlichen Entwicklung wesentlich. Menschen sollten ermutigt werden, ihre eigene Meinung und Werte zu entwickeln und auszudrücken, und dabei unterstützt werden, ihre persönlichen Ziele und Werte zu entdecken und zu verfolgen. So kann eine authentische Persönlichkeitsentwicklung stattfinden, ohne von externen Bestätigungen abhängig zu sein.

Anerkennung und Wertschätzung durch eine andere Person kann sich positiv auf den Selbstwert auswirken. Dies aber vor allem dann, wenn es nicht eingesetzt wird, um Abhängigkeiten zu schaffen oder die andere Person für sich zu vereinnahmen. Im Sinne der dritten Grundmotivation basiert Anerkennung auf der Stabilität der Gewissheit, im eigenen Sein so gestärkt zu sein, dass andere bestärkt werden können. Viel mehr noch, kann durch das Anfragen zu einer Selbstbeobachtung eingeladen werden. In dem gemeinsamen Nachdenken darüber, wie eine erbrachte Leistung eingeschätzt werden kann und wodurch

ein nächster Schritt gemacht werden kann, wird aufrichtiger Respekt vor der anderen Person deutlich, die durch diesen Prozess zur Selbsteinschätzung geführt und damit wichtige Schritte hin zu authentischem Handeln vollzieht. Dadurch wird vermieden, dass das Gegenüber ein bestimmtes Verhalten nur zeigt, weil es weiß, dass dies positiv verstärkt wird und somit zu Aufmerksamkeit führt und sogar Vorteile verschafft. Solche Prozesse können bei einer Selbsteinschätzung auf Basis einer wertschätzenden, aber wertungsfreien, gemeinsamen Beobachtung vermieden werden und daher zu gerechter Anerkennung und vor allem einem erhöhten Selbstwert führen.

Grundmotivation: Ver-Antworten als Basis für erfüllendes Handeln

Die vierte Grundmotivation setzt sich intensiv mit der Verantwortung des eigenen Handelns und der persönlichen Entwicklung auseinander. In einem Kontext ständiger Veränderungen ist es essenziell, den eigenen Platz in der Welt zu finden und sich mit Überzeugung und Hingabe zu entscheiden. Jemanden in die Verantwortung zu nehmen oder selbst Verantwortung zu übernehmen, resultiert nicht in einer Pflicht zum Handeln. Vielmehr kann die Person stets und weiterhin frei Antworten auf das Wie der Handlung und das Wie der nächsten Schritte geben. Verantwortung bedeutet, sich einer Sache oder einer Person hingebungsvoll zu widmen und ist somit ein freiwilliges Verpflichten und Binden an diese. Verantwortung fordert uns zum Innehalten und zu einem sorgenvollen Hinspüren zum eigenen Gewissen auf. Es gilt, mit Moral und Gewissen zu handeln und die Werte aller beteiligten Personen zu achten und zu respektieren. Beim Tätigwerden in Hingabe an Produktivität, Erleben und Erhaltung von Werten geht es um ein Antworten auf die momentanen Lebensfragen und um das daraus resultierende Handeln, das dem eigenen Gewissen folgt. Somit kann eine Übereinstimmung zwischen persönlichen Werten, Überzeugungen und Handlungen geschaffen werden.

Entsprechend der Ausführungen in Abschnitt 2, in dem sich Lob und Belohnung in eingeschränkter Risikobereitschaft und Kreativität durch Erwartung der Belohnung auswirken, sollen Verantwortungsbewusstsein entwickelt und Risikobereitschaft gefördert werden. Personen werden dazu angefragt, wo und wie sie Verantwortung für ihre Handlungen übernehmen und auf Basis ihrer eigenen Werte und Überzeugungen handeln.

Lob kann in diesem Kontext als manipulatives Werkzeug verstanden werden, das andere Menschen dazu bringen soll, entsprechend den Vorstellungen der Lobenden zu handeln. Nicht die individuellen personalen Werte der

Gelobten und deren eigenen Antworten stehen im Fokus, sondern lediglich der erhoffte Nutzen für die Lobenden. Dieses „Spenden“ und „Erteilen“ von Lob kann dazu führen, dass die wahren Werte und Überzeugungen der gelobten Person verloren gehen.

Eine Alternative zum konventionellen Loben besteht daher darin, Manipulationen zu erkennen und Raum für vielfältige Handlungsmöglichkeiten durch Interaktion zu öffnen. Das kann in Situation und Gesprächen durch das gemeinsame Aufspüren von Antworten auf Fragen nach dem momentanen „Wofür“ sein:

- Wozu sollen wir uns anstrengen?
- Wie konkret schauen wir auf diese Werte und welche sind das?
- Was gelingt schon, worüber wir uns freuen?
- Wo kann noch etwas entwickelt werden?
- Welche Werte zeigen sich für uns bei der Entwicklung wiederum bedeutungsvoll?

Verantwortungsvoll zu handeln, bedeutet also nicht, nur den Nutzen und Zweck im Vordergrund zu sehen, sondern die Werte der beteiligten Personen zu achten. Authentische Anerkennung und ernstgemeinter Austausch, welcher die Werte und Überzeugungen aller Beteiligten respektiert, sind zentral. Durch diese authentische Anerkennung des Moments wird der ernstgemeinte Austausch als ein Wechselspiel zwischen Anfragen und Antworten gestärkt, der die Werte und Überzeugungen der Beteiligten, anstelle diese zu manipulieren, respektiert und erfüllendes, gemeinsames Handeln ermöglicht.

Zusammenfassung

Warum sollten wir also Angst vor etwas haben, das so positiv ist und uns in unserer Zusammenarbeit unterstützt? Aus meiner Argumentation wurde deutlich, dass das Lob in sozialen Beziehungen weit mehr ist als eine einfache positive Verstärkung. Während Lob in vielen Kontexten als ein wert- und wirkungsvolles Mittel zur Motivation und Beziehungsarbeit angesehen wird, hat es bei unreflektierter Anwendung auch das Potenzial zur versteckten Gewalt. Problematisch wird Lob, wenn es in Übermaß und ohne Echtheit eingesetzt wird. Denn dann bestraft es in Gruppen, untergräbt Beziehungen, verhindert Risikobereitschaft, lähmt Angst, ignoriert Gründe und reduziert die Qualität der Leistung. Diese oft übersehene Dimension des Lobes kann in weiterer Folge zu einem Machtungleichgewicht führen, intrinsische Motivation untergraben, konditionieren und das individuelle Streben nach Autonomie, Authentizität und Sinn behindern. Anstelle der Förderung von Selbstbestimmung, Selbstver-

trauen und Selbstwirksamkeit kann unangemessenes Lob gegenteiliges bewirken und zu Abhängigkeit, Manipulation und Kontrollverlust führen. Dieses „süße Gift“ kann den individuellen Weg zur authentischen Selbstverwirklichung hemmen. Davor sollte man Angst haben.

Für die ambivalente Natur des Lobes wird Goethes Erlkönig als metaphorisches Bild genutzt, das in den Vordergrund rückt, dass nicht alles, was verlockend erscheint, auch tatsächlich gut ist. Immerhin nutzt der Vater den Sprechakt der Drohung – ganz ähnlich wie es auch im unangemessenen und inflationär gebrauchten Lob implizit ist, wenn Lob zu gewünschtem Verhalten manipuliert und konditioniert. Diese Doppeldeutigkeit des Lobes mahnt, es mit Bedacht und Echtheit einzusetzen, die Wirkungen von Lob kritisch zu hinterfragen und nach alternativen Wegen zu suchen. Entsprechend wird vorgeschlagen, Prozesse der kritischen Selbsteinschätzung zu initiieren, mit denen intrinsische Motivation, Selbstvertrauen und vor allem Selbstwirksamkeitserfahrung entscheidende Momente der Persönlichkeitsentwicklung werden.

Literatur

- Alter G & Wurzrainer A (2022) Potenziale ansprechen. *Aufleben digital*, 3, 36–41
- Frick J, Petermann F & Rüedi J (2018) *Die Droge Verwöhnung: Beispiele, Folgen, Alternativen*. Göttingen: Hogrefe
- Kohn A (1999) *Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes*. Boston: Houghton Mifflin Co
- Längle A (2013) *Lehrbuch der Existenzanalyse. Grundlagen*. Wien: Facultas
- Längle A & Bürgi D (2007) *Sinnvoll leben: Eine praktische Anleitung der Logotherapie*. St. Pölten: Residenz-Verlag
- Sprenger R K (2002) *Mythos Motivation*. Frankfurt am Main: Campus
- Waibel E M & Wurzrainer A (2016) *Motivierte Kinder—Authentische Lehrpersonen Einblicke in den Existenziellen Unterricht*. Weinheim: Beltz Juventa
- Wunsch A (2013) *Die Verwöhnungsfälle – Für eine Erziehung zu mehr Eigenverantwortlichkeit*. München: Kösel

Anschrift des Verfassers:

DIPL.-PÄD. ANDREAS WURZRAINER, M.A. BEd

Pädagogische Hochschule Tirol

Pastorstraße 7

A–6010 Innsbruck

Kelchsauer Straße 36/2

A–6361 Hopfgarten

a.wurzrainer@tsn.at

LEBEN MIT DER DIAGNOSE KREBS – STURZ AUS DER NORMALEN WIRKLICHKEIT

ELISABETH KOHRT

Die Diagnose Krebs wird meist als eine Grenzerfahrung des Daseins, als existenziell bedrohlich und als eine Konfrontation mit dem Tod erlebt. Sie wird meist als Erschütterung des Lebens erlebt, die zugleich mit existenziellen Themen konfrontiert. Wie weiterleben, wenn der Tod so nahe ins eigene Leben rückt? Wie kann es gelingen, Existenz zu vollziehen angesichts dieses vom Leben „angefragt sein“?

Nach der Ausführung zum Erleben der Diagnose Krebs als tiefe, einschneidende Erfahrung der Daseinsangst werden die Dimensionen des Leids bei einer Krebserkrankung dargestellt. Dieser Beitrag möchte der Frage nachgehen, welche personal-existenziellen Möglichkeiten in dieser Erschütterung liegen, um mit dieser existenziellen Herausforderung wieder den Mut finden zu können, die Beziehung zu sich und dem Leben zu halten.

SCHLÜSSELWÖRTER: Krebs, existenzielle Bedrohung, Sterben und Tod, Leid, Persönlichkeitswachstum

LIVING WITH A CANCER DIAGNOSIS – FALLING OUT OF NORMAL REALITY

The diagnosis of cancer is usually experienced as a border experience of existence, as existentially threatening and as a confrontation with death. It is usually experienced as a shock in life, which confronts with existential issues at the same time. How can one go on living when death comes so close to one's own life? How can the realization of one's being succeed facing this "being challenged" by life?

Following a detailed description of cancer diagnosis as a deep, drastic experience of existential anguish, the dimensions of suffering from cancer are outlined.

This contribution explores personal-existential opportunities coming with this shock, which make it possible to find the courage again to keep the relationship to oneself and to life through this existential challenge.

KEYWORDS: cancer, existential threat, dying and death, suffering, personal growth

Diagnose Krebs als Grenzerfahrung des Daseins

Aufgrund enormer Fortschritte in der Krebsforschung haben sich in Deutschland die Möglichkeiten der Früherkennung und Diagnostik von Krebserkrankungen, aber vor allem der Therapie von an Krebs erkrankten Menschen während der letzten Jahrzehnte deutlich verbessert. In vielen Fällen hat sich Krebs dabei von einer unheilbaren Krankheit zu einer chronischen Krankheit entwickelt. Expert:innen-Schätzungen zufolge leben in Deutschland aktuell etwa 4,5 Millionen Menschen mit oder nach Krebs („Cancer Survivors“). Bei etwa 2,6 Millionen dieser Cancer Survivors liegt die Krebsdiagnose bereits fünf oder mehr Jahre zurück. Mehr als ein Drittel der Cancer Survivors betrachtet sich 5 bis 16 Jahre nach Diagnosestellung noch immer als „Krebspatient:in“ (Bundesministerium für Gesundheit, Zugriff am 17.07.2023). Auch wenn die Medizin in den letzten Jahrzehnten enorme Fortschritte verzeichnet hat, kann sie nicht davor schützen, dass die Diagnose Krebs meist als eine Grenzerfahrung des Daseins, als eine Konfrontation mit dem Tod erlebt wird.

Ein Leben mit einer Krebserkrankung führt häufig zu einer Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit und dem eigenen Leben. Im Prozess geht es darum, sich mit den eigenen Ängsten und Lebensthemen auseinanderzusetzen, um wieder frei werden zu können für das Leben – einem

Leben, das zugleich auch die eigene Sterblichkeit ins Leben integriert. Existenziell betrachtet gibt es für Betroffene kein Entkommen der situativen Zumutung ihrer Krebserkrankung. Sie sind mit einer extremen Einschränkung ihres persönlichen Möglichkeitsraumes konfrontiert. Krebs macht zumindest am Anfang der Erkrankung unfrei, weil die Erkrankung mit einem Schlag die Bedingungen vorgibt. Christoph Schlingensiefel, Film, Theater- und Opernregisseur, beschreibt es nach seiner Krebsdiagnose als Gefühl, seiner Freiheit beraubt worden zu sein (Schlingensiefel 2009, 46).

Sturz aus der normalen Wirklichkeit: Das Erleben

Angst als existenzielle Bedrohung ist ein zentrales Thema bei einer Krebserkrankung. Sie führt zur Auseinandersetzung mit Krankheit, Leid, Sterblichkeit und Tod. Die Diagnose einer schweren Erkrankung wie Krebs stellt dabei das „Sein-Können“ in Frage. Ein bis dahin erlebter Halt geht verloren, weil das bisher vermeintlich „Sichere“ bedroht ist. Es geht dabei um ein plötzliches Hinausgeworfen sein aus der Normalität. Das eigene Leben ist nicht mehr kontrollierbar. Die existenzielle Bedrohung des eigenen Lebens durch die Krankheit mit ihren veränderten Lebensbedingungen ist eine tiefe, einschneidende Erfahrung der Daseinsangst.

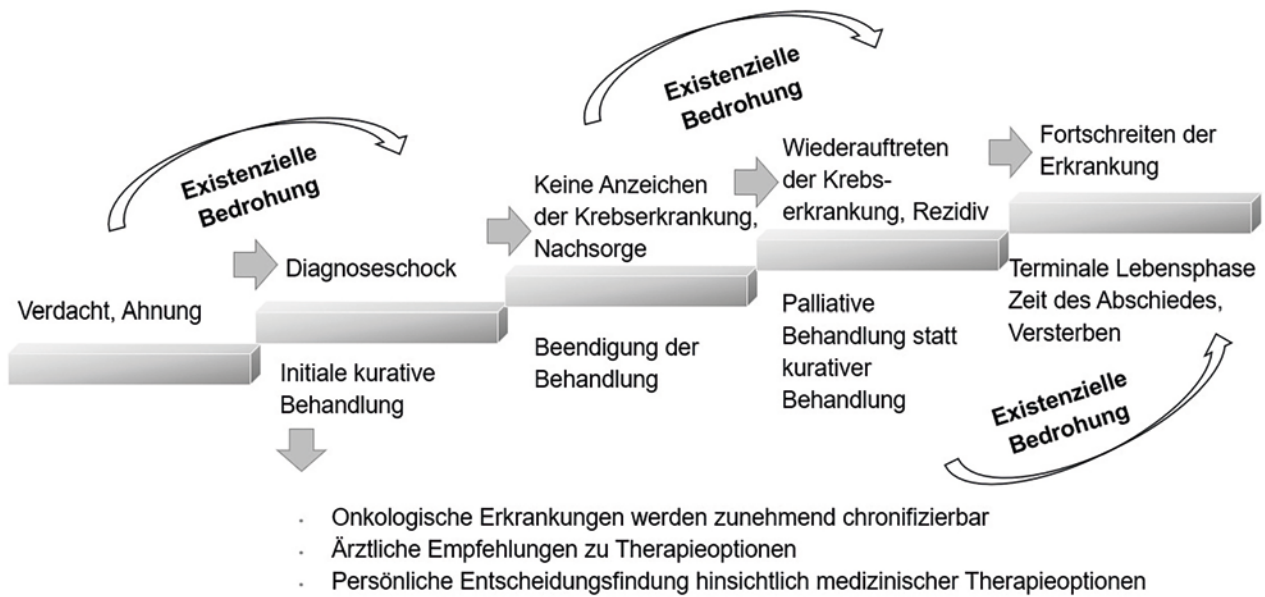


Abbildung 1: Existenzielle Bedrohung bei einer Krebserkrankung, modifiziert und angepasst nach McCormick & Conley 1995; Holland 2005; IPOS Online Core Curriculum

In der Angst fühlen sich Menschen schutzlos, ausgeliefert. Die erlebte Wirklichkeit ist häufig das Erleben von Haltlosigkeit und Bodenlosigkeit. Christoph Schlingensief beschreibt in seinem Buch „So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein!“ das Erleben der Diagnose Lungenkrebs wie folgt: „Wie eine Trennung kommt mir das alles vor. Eine Trennung von der Normalität. Diese Normalität ist verletzt, hat mich verlassen.“ (Schlingensief 2009, 39) „Das ist doch alles nicht zu fassen! Wie soll ich das denn schaffen, dieses Grauen zu akzeptieren?“ (Schlingensief 2009, 49) Die Erfahrung von Haltlosigkeit löst Angst um das eigene Leben aus. Das, was bisher Halt, Sicherheit und Schutz gegeben hat, z.B. der Körper, der Alltag, Perspektiven und Ziele, gehen durch die Erfahrung von Verwundbarkeit und Verletzlichkeit verloren. Wenn man Pläne für sein Leben gemacht hat, Ziele erreichen will, werden diese plötzlich durchkreuzt. Die Bedingungen, denen ein Mensch mit einer Krebserkrankung unterworfen ist, bestimmen zunächst die Grenzen. Fragen kommen auf, wie: Was kommt auf mich zu? Was muss ich erleiden? Wie sehr werde ich leiden müssen? Werde ich überleben? Kann ich das aushalten? Es ist das Ausgeliefertsein an die Situation.

Haltgebendes im Leben bekommt Risse. Wenn dieses Sein so unsicher, so begrenzt ist, taucht die Frage auf: Kann ich das Sterblich-Sein zulassen? Mit der Angst verbunden ist die Frage, wieviel Schutz, Halt und Raum der Mensch in seinem Leben erfährt. Eine 34-jährige Patientin mit einem Mammakarzinom erhält nach Diagnosemitteilung der Metastasierung und fortan palliativer Versorgung in der Begleitung zunächst einen geschützten

Raum, um bei ihrem Erleben sein zu können. Im Laufe der Begleitung blickt sie auf das, was ihr Halt, Schutz und Raum im Leben gibt, kann zunehmend fühlend zulassen, wie sie sich in ihrer nun fortschreitenden Erkrankung erlebt. Sie erlebt, wie sie sich selbst nahe sein kann und bewahrt die Treue zu dem, was ihr wertvoll ist im Leben. Gut palliativmedizinisch-pflegerisch versorgt, erlebt sie bis zu ihrem Lebensende viel Zeit mit ihren Freund:innen.

Dimensionen des Leidens

Cicely Saunders, Gründerin des ersten stationären Hospizes 1967 in London, hat das Total-Pain-Modell entwickelt. Dieses Modell betrachtet dabei Leiden als durch mehrere Dimensionen gleichzeitig ausgelöst: körperliches Leiden, soziales Leiden, psychisches Leiden und spirituelles Leiden (Gerhard 2015, 16). Krebspatient:innen sind im Verlauf ihrer Erkrankung und medizinischen Behandlung mit einer Bandbreite unterschiedlicher körperlicher, psychischer, sozialer und spiritueller wie religiöser Probleme konfrontiert, die sich auf alle Lebensbereiche auswirken und die Lebensqualität einschränken können:

- Körperliche Probleme* wie Erschöpfung (Fatigue), fehlende körperliche Leistungsfähigkeit; Schlafprobleme wie Ein- und Durchschlafstörungen, Alpträume, Appetitmangel, Unwohlsein und sichtbare körperliche Veränderungen;
- Psychische Probleme* wie Ängste; Ängste vor dem Fortschreiten oder Wiederauftreten der Erkrankung (Progredienz-/Rezidivangst), Todesängste, existen-

zielle und soziale Ängste, Trauer, sozialer Rückzug, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, Suizidalität, Hilf- und Hoffnungslosigkeit und Verlust des Würdegefühls, darüber hinaus Selbstwertprobleme, Scham, Wut und Ärger, Aggression;

- c) *Soziale Probleme* wie Einsamkeit, Isolation, Konflikte in sozialen Interaktionen mit der Familie, Angehörigen und Freund:innen;
- d) *Spirituelle/religiöse Probleme* wie Verlust des Glaubens, Zweifel, Hoffnungslosigkeit und Sinnverlust (S3-Leitlinie Psychoonkologische Diagnostik, Beratung und Behandlung von erwachsenen Krebspatient:innen 2023, 38f.).

Leiden entsteht, wenn der Mensch mit Zerstörung konfrontiert ist, wenn die Bedingungen für ein gutes Leben verloren gehen. Leiden und Schmerz stellen das Leben ganz oder teilweise in Frage (Längle & Bürgi 2016, 9). Alfred Längle beschreibt in „Warum wir leiden“ vier Dimensionen des Leidens aus existenzanalytischer Sicht:

- a) *Körperliches Leid* wird als Schmerz bei Krankheiten auf der körperlichen Ebene erlebt. Körperlich erlebter Schmerz vermag als Folge seelisches Leid, mitunter sogar Verzweiflung hervorzurufen. „Kann ich ohne Haare sein?“, „Halte ich das aus?“ Ich erinnere mich an eine 50-jährige Frau mit einem Mammakarzinom. Für sie war die Vorstellung, ihre Haare zu verlieren, seelisch schwerer zu ertragen als die Vorstellung, sich einer Chemotherapie, Operation und anschließender Strahlentherapie mit weiteren Therapienebenwirkungen zu unterziehen.
- b) *Psychisches Leid* zeichnet sich durch Gefühle wie Angst, Schwere, Leere und psychische Verletztheit aus. Es ist geprägt vom Verlust von Wertvollem. Hierbei geht es um das emotionale Leid.
- c) *Persönliches Leid* ist geprägt durch die Selbstentfremdung, des nicht sich selbst sein zu können. Es ist ein Leiden am Verlust der Identität, von dem, was wesentlich für eine erfüllte Existenz ist. Erfahren wird dieses Leid durch Abwertungen anderer, durch Verletzung der Intimsphäre, Verletzung unserer Grenzen – wenn wir Ungerechtigkeit erleben – oder selbst anderen nicht gerecht werden, wenn uns Gewissensbisse plagen.
- d) *Existenzielles Leid* ist vom Typus der Vergeblichkeit, der Sinnlosigkeit. Bei diesem Leiden geht es um die Orientierungslosigkeit. Dem Menschen fehlt der größere Zusammenhang, in dem er sein Leben und sein Handeln verstehen kann. Folge hiervon ist Hoffnungslosigkeit bis hin zur Verzweiflung.

Leid aus existenzanalytischer Sicht ist vom Wesen her die gefühlte Zerstörung von Wertvollem. Es stellt sich die Frage, was die bedrohten Inhalte sind, deren Zerstörung Menschen mit einer Krebserkrankung leiden lassen? Wenn ein solches Leid damit verbunden ist, ist davon auszugehen, dass dies Inhalte sind, die wir als lebenserhaltend und lebenstragend empfinden. Hier hat die moderne Existenzanalyse Grundstrukturen gefunden, die als „existenzielle Grundmotivationen“ für die Lebensgestaltung bedeutsam sind. Aus Sicht der Existenzanalyse wird ein Erleben als leidvoll empfunden, wenn diese Grundstrukturen der Existenz beschädigt werden. Diese beziehen sich auf die vier grundlegenden Realitäten für die Gestaltung der Existenz:

1. auf den Bezug zur Welt und ihre Bedingungen,
2. auf die Beziehung zum Leben und seiner Kraft,
3. auf die Beziehung zur Person, zur eigenen wie zu anderen,
4. auf die Beziehung zur Zukunft und zum größeren Zusammenhang, in dem wir stehen.

Alfried Längle beschreibt die Auswirkungen der Zerstörung auf die verschiedenen Dimensionen:

1. Das Gefühl des *Nicht-sein-Könnens* in der Welt rührt von einer subjektiv empfundenen Zerstörung der ersten Grundbedingung der Existenz. Leid hat damit zu tun, in der eigenen „Welt“ (Arbeitsplatz, Familie, bei sich...) nicht sein zu können, zu wenig Kraft zu haben, um z.B. die Bedingungen, in denen man bei einer Krebserkrankung und medizinischen Behandlung steht, ertragen zu können. Das, was „ist“, kann nicht angenommen werden. Schwierige Lebensumstände können die persönliche Verarbeitungstätigkeit überfordern, so dass es schwierig ist, das Eingetretene und Gegebene annehmen zu können. Als Folge resultieren Verunsicherung und Angst. Hierbei geht es um Leiden, das im Freiheitsverlust des Nicht-annehmens-Könnens des Gegebenen liegt.
2. Das Gefühl des *Nicht-mehr-Mögens* wird von einer subjektiv empfundenen Zerstörung der zweiten Grundbedingung der Existenz erzeugt. Hierbei geht die Beziehung zum Wertvollen verloren wie: nicht mehr genießen können bzw. mögen. Als Folge wird die Verarbeitungstätigkeit blockiert, die Zuwendung zum Wertvollen geht verloren. Dadurch kommt es zum Verlust der Lebensfreude, Zunahme des Bedrücktseins, von Schuldgefühlen bis hin zu einer Depression. Hierbei geht es um Leiden, das im Verlust der Freude, des Genießens, der Freiheit für das Wertvolle liegt, verbunden mit dem Gefühl, unter diesen Umständen nicht mehr leben zu können bzw. zu mögen.

3. Das Gefühl, *das Eigene/Wichtige nicht mehr leben zu können* ist mit einer subjektiv empfundenen Zerstörung der dritten Grundmotivation verbunden. Diese Zerstörung ist mit dem Gefühl verbunden, sich fremd zu werden, nicht mehr auf andere Menschen zugehen zu können. Man fühlt sich verloren, selbstentfremdet und nicht mehr frei. Die Verarbeitungstätigkeit des inneren Gesprächs mit sich selbst sowie der begegnende Dialog mit anderen ist gestört. Die Folge hiervon sind innere Leere, Trostlosigkeit und selbstentfremdende Gefühllosigkeit. Das Leiden besteht in Nicht-Authentizität, Fremdbestimmung und Einsamkeit, weil das Eigene nicht mehr gelebt wird.
4. Das Gefühl, vergeblich zu leben ist mit einer subjektiven Zerstörung der vierten Grundmotivation verbunden. Es wird die Forderung und das Angebot der Situation nicht mehr gesehen, keine Aufforderung mehr empfunden etwas für einen größeren Zusammenhang zu tun. Resignation und Verzweiflung stellen sich ein. Man sieht keine erstrebenswerte Zukunft mehr vor sich. Der Sinn, der dem Leben eine Orientierung geben könnte und für den es sich zu leben lohnen würde, wird nicht mehr gesehen. Es herrscht das Gefühl vor, vergeblich zu leben. Dadurch wird die Verarbeitungstätigkeit gestört, durch Übereinstimmung mit der Situation die Anforderung ursachenbezogen zu verarbeiten. Als Folge treten Leeregefühl, Sinnlosigkeit, Verzweiflung bis hin zur Suizidalität auf. Das Leid besteht im Verlust der Zugehörigkeit zu einem größeren Zusammenhang, zu einer Zukunft, die Orientierung gibt und eine Entwicklung zu etwas Wertvollem aufzeigt.
- Bei schwerem Leiden wie einer lebensbedrohlichen Erkrankung ist ein Wert in der Zukunft nicht ausgeschlossen, auch wenn dieser schwerer zu finden sein mag. Ein dabei falsch eingesetzter Glaube kann jedoch die Gefahr mit sich bringen, dass man sich der Wirklichkeit nicht stellt, unangenehme Gefühle übergeht mit dem Ziel, dem Leiden ausweichen zu können. Ehrliches und offenes Leid ist aber bei einem schweren Leiden notwendig, um die psychisch und geistig erfahrene Zerstörung integrieren zu können. Ansonsten bleibt das Leid abgespalten und kann Grundlage für psychische Beschwerden sein, die durch ihre Symptome indirekt auf die Notwendigkeit einer Bearbeitung des Leids hinweisen (Längle 2009, 21 ff.).

Leben war schon immer bedrohlich und immer schon hatten die Menschen Angst vor dem Tod. „Nicht die Angst vor dem Tod macht Sterben schwer – sondern versäumtes Leben. Ist genauer gesagt, es in unzähligen Situationen versäumt zu haben, zu lieben, zu leisten, zu leiden.“ (Län-

gle 2018, 117) Christoph Schlingensiefel beschreibt dieses Empfinden sehr eindrücklich: „Aber das Schlimme daran ist, dass ich die guten, die wichtigen Momente oft nicht richtig genießen konnte, das ich nicht kapiert habe, was das gerade für ein Glück ist.“ (Schlingensiefel 2009, 41) Es gibt viele Möglichkeiten, wie das Leben versäumt werden kann. Wenn jemand zu sehr mit der Sicherheit im Leben beschäftigt ist, mag für ihn die Ungewissheit der Todesstunde unerträglich werden, weil ihm die Kontrolle entgleitet. Jemand anderes ist in seiner Angst so beschäftigt, und setzt alles daran, dieses Leiden abzuwenden. Und ein anderer hat Furcht vor dem Leiden beim Sterben. Für wieder jemand anderen ist der Abschied von nahestehenden Menschen die größte Sorge. Existenziell betrachtet, führt das Leiden zur Frage, ob wir zuvor innerlich ganz anwesend waren, wenn wir bei ihnen waren? Wenn wir Begegnungen im Bewusstsein der Einmaligkeit jedes Augenblickes leben, können wir die Begegnungen intensivieren. Was wäre, wenn ich wüsste, dass dies das letzte Beisammensein wäre? Ist noch etwas offen, oder wäre noch etwas zu tun, wofür es einmal zu spät sein könnte (Längle 2018, 118)?

Zu Beginn der Erkrankung – Hoffen als existenzieller Akt

Hoffnung kommt meist erst dann zum Tragen, wo man zur Untätigkeit gezwungen ist. Hoffnung bezieht sich nur auf noch Offenes, Ausständiges, Mögliches. Der existenzielle Akt des Hoffens besteht darin, dass man das Wesentliche nicht aufgibt, sondern aktiv bleibt. Im Hoffen wird eine Haltung eingenommen, die vor dem Leid, der Krankheit und der Behandlung nicht ausweicht, sondern sich der Situation stellt. Man bleibt in Verbundenheit mit ihr, statt die Situation zu ignorieren oder zu übergehen, abzutun oder abzuwerten. In der Hoffnung gibt der Mensch einen Wert nicht auf, mit dem er sich verbunden fühlt. Er hält dem Wert, der Beziehung, dem Leben gegenüber die Treue. Wer mit seinen Werten verbunden bleibt, hält die Treue zu sich selbst aufrecht. Und wer hofft, lässt sich selbst nicht im Stich. Hoffnung hält den Menschen in der Aktivität und Wertbeziehung. Hoffnung als existenzieller Akt ist eine von einem tiefen Lebensgefühl getragene Entscheidung und spiegelt die tiefste Verbundenheit mit dem Leben als Haltung (Längle 2013, 12 ff.). Die Hoffnung ist bei an Krebs erkrankten Menschen unter anderem eine Möglichkeit, das Leben mit der Erkrankung ertragen zu können und auf dem Lebensweg weiterzugehen. Es stellt sich die Frage, was Voraussetzungen sind, damit Hoffnung bleiben kann. Über die vier existenziellen Grundmotivationen

1. Dasein-Können als Grundbedingung für die Existenz,
2. Leben-Mögen als Beziehungsfrage der Existenz,
3. Selbst-sein-Dürfen als Frage nach der Person in der Existenz und
4. Handeln-Sollen als Vollzug der Existenz (Längle 2016; Längle 2014, 71ff.)
können Voraussetzungen hierfür formuliert werden:

1. *Voraussetzungen des Sein-Könnens: Erleben von Schutz, Raum und Halt.* Den größten psychischen Schutz erleben Betroffene durch das Angenommensein bei der:m Gesprächspartner:in mit allem, was die Krankheit Krebs bei ihnen auslöst. Im Angenommensein kann für Betroffene ein Aufgehobensein erlebt werden. Dasein braucht psychischen Raum in den Beziehungen zu Freund:innen, in der Familie, zu den Begleiter:innen, Therapeut:innen, Behandler:innen, Bedingungen am Arbeitsplatz usw. Dasein braucht Raum gegenüber den eigenen Gedanken und Gefühlen, die mit einer Krebserkrankung verbunden sind, was in gelebten Beziehungen, die Nähe und Austausch möglich machen, erlebt werden kann. Innerer Halt kann durch die Verlässlichkeit von Einstellungen, Zuverlässigkeit eigener Gefühle oder auch einer Lebensanschauung gefunden werden. Halt im Außen kann durch Dableiben und Verlässlichkeit seitens u.a. Angehöriger, Freund:innen und Therapeut:innen erlebt werden.
2. *Voraussetzungen des Leben-Mögens: Erleben von Beziehung, Zeit und Nähe.* Hierbei geht es um gelebte Beziehungen, die echte Nähe und Austausch möglich machen. Sich für jemanden Zeit zu nehmen, bedeutet eine Aufwertung und nährt die Beziehung. Nehmen sich Betroffene auch Zeit für sich selbst, so nähren sie auch die Beziehung zu sich selbst.
3. *Voraussetzungen des Selbst-sein-Dürfens: Erleben von Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung.* Es geht darum, Betroffenen Aufmerksamkeit und Wertschätzung entgegenzubringen für das, was wirklich in ihnen vorgeht, was sie innerlich bewegt. Darüber hinaus geht es um Rücksichtnehmen, Wahren sowie Ernstnehmen der Grenzen und Intimität, welche durch die Diagnose Krebs und Behandlung entstehen.
4. *Voraussetzung für erfüllende Existenz: Erleben von Strukturzusammenhang, Sinn und Wert in der Zukunft.* Es geht um die Perspektive/das Wissen, dass jemand da ist wie Familie, Freund:innen und Therapeut:innen, die das Schwere mittragen und als Begleiter:innen einfach da sind. Für Betroffene geht es um die Ausrichtung auf einen Wert für die Zukunft, für den es sich lohnt weiterzuleben, trotz der Erkrankung und der damit verbundenen Folgen (vgl. Längle 2014, 71ff.)

Die Krankheit ins Leben integrieren

Es geht darum, die Bedingtheiten des Lebens, die Krankheit anzunehmen und trotzdem leben können – sein können – trotz und mit der Krankheit und den Lebensbedingungen.

Aushalten: Zu Beginn einer tiefen Erschütterung des Lebens steht das „Einfach-da-Sein“, für sich da zu sein und bei sich zu bleiben im Vordergrund, sich so gut es geht um sich selbst zu kümmern: Zulassen, was an Ängsten, Fragen, Sorgen und Nöten da ist. Ich stelle mich im Aushalten der Realität. Es ist wie es ist. Ich weiche der tiefen Erschütterung nicht aus. Um etwas aushalten zu können, sind genügend innerer Boden und Halt nötig, um sich behaupten zu können. Aushalten bedeutet nicht aufzugeben. „Aushalten ist keine Passivierung, sondern eine Aktivität, ist ein Ur-Können“, ist ein Tun, ist grundlegendste Aktivität, die uns zur Verfügung steht. Und darum ist sie das erste und das letzte, was wir tun können.“ (Längle 2020, 21)

Annehmen der Wirklichkeit: Annehmen heißt, dass das Gegebene zur Realität wird wie beispielsweise die Krebserkrankung. Ich lasse ab von Wünschen, Illusionen und nehme die Bedingungen an, wie sie sind. Dadurch gewinne ich Gestaltungsspielräume und Veränderung wird möglich. Sonst bleibe ich mit dem Ankämpfen beschäftigt. Es bedarf der Zuversicht, z.B. „Ich kann das tragen“. Es geht um die Gewissheiten, was ich in mir trage. „Es kann sein – Ich kann sein – Wir können beide sein: Nebeneinander, vielleicht miteinander, – Trotzdem –.“ (Längle 2020, 22)

Sich in der Krankheit verstehen: Verstehen heißt, das Wesentliche im Zusammenhang zu sehen. Im Verstehen geht es sowohl um Schau und Erfassen von Wesentlichem als auch Schau und Finden von Zusammenhängen mit schon Bekanntem. Der Innenaspekt des Verstehens ist dabei das persönliche Bewegtwerden durch Werte. Sich verstehen heißt, seinen Beweggrund zu kennen (Längle 2020, 85ff.). Bei einer Krebserkrankung geht es darum, sich selbst in der Krankheit zu verstehen. „Was macht die Krankheit mit mir?“, „Verstehe ich mich darin, was mir gerade Angst macht?“, „Was bewegt mich derzeit? Und weshalb? Worum geht es dabei?“, „Was ist jetzt wichtig?“

Mut als Brücke zwischen Angst und Vertrauen: Mut heißt nicht, keine Angst zu haben. Mut wird vom Gefühl der Angst begleitet. Um mit der Angst leben zu können, braucht man Mut. Die Existenzanalyse definiert Mut als „Lebenskraft, die stark macht und inneren Halt gibt und es ermöglicht, auf etwas in der Welt zuzugehen, das bedrohlich ist“ (Längle 2020, 57). Es braucht Mut, das Leben neu zu gestalten, wenn es durch die Diagnose Krebs erschüttert ist und deshalb eine neue Richtung einschlägt.

Vertrauen als erlebter Halt: Vertrauen geschieht nicht einfach, ist kein Reflex, sondern eine Entscheidung. Vertrauen in den inneren Halt, in das eigene Können, ist ein Vertrauen in die Durchhaltekraft der eigenen Fähigkeiten. Vertrauen als Brücke über die Unsicherheit ist „die Einwilligung, sich einer haltgebenden Struktur zu überlassen, um die wahrgenommene Unsicherheit zu überbrücken“ (Längle 2020, 51).

Gestalten neuer Wirklichkeit: „Wie lebe ich mein Leben neu?, Was ist immer noch möglich?, Was ist mir wertvoll?, Was ist mir für mich bedeutsam?“

Bedürfnis, das bisherige Leben zu bilanzieren

In Zeiten einer lebensbedrohlichen Erkrankung wie Krebs haben viele Menschen das drängende Bedürfnis, eine Bilanz ihres bisherigen Lebens zu ziehen.

Im Prozess der Bilanzierung wird eigenes Leben erinnert, wieder verlebendigt. Für manche fühlt sich ihre Lebensgeschichte schrecklich und mühevoll an, für andere selbstbestimmt und erfüllt. Bilanzierung lädt ein, zu erinnern, zu empfinden und zu erfüllen, Lebenssituationen und das So-geworden-Sein zu beleuchten. Bilanzierung des Lebens braucht Raum gegenüber den eigenen Gedanken und Gefühlen, eröffnet dabei die Möglichkeit zu trauern, zu bereuen, sich zu versöhnen. In der Begleitung von Menschen am Lebensende zeigt sich, wie sehr ihre persönliche Lebensgeschichte, ihre Haltungen und Werte, Religion, gesellschaftliche Kultur, zeitliche Strömungen sie geprägt haben.

Ich erinnere mich an eine 66-jährige Frau. Sie bereute, nie Abitur gemacht oder studiert zu haben. Ihr Leben wäre, hätte sie das Abitur erworben, in ihrer Vorstellung für sie besser verlaufen, mit mehr Geld, einem abbezahlten Eigenheim, weniger harter Arbeit und mehr Freude in ihrer Ehe. In der Bilanzierung gelang es ihr, innerlich erlebte Konflikte und Schuldgefühle zu betrachten. All die Jahre hatte sie ihre Eltern dafür verantwortlich gemacht, dass sie kein Abitur hatte, nicht ausreichend gefördert worden war. Gefühle von Zorn und Verbitterung kamen in ihr hoch. Ihre Lebensgeschichte, wie sie ihre Eltern, ihre Ehe, ihre Arbeit bis zur Rente, wahrgenommen und erlebt hatte, half mir, zunehmend ihr So- Gewordensein zu verstehen und mich in ihr persönliches Erleben einzufühlen. Das differenzierte Hinschauen auf die Zeitepoche, in der ihre Eltern lebten, auf das, was ihre Eltern prägte, sowie auf politische Rahmenbedingungen während ihrer eigenen Schulzeit, ermöglichten ihr, neue Sichtweisen auf ihr eigenes Leben in Augenschein zu nehmen. Ein milderer Blick auf ihre Eltern, ihr eigenes Leben und schließlich auf sich selbst wurde für sie möglich. Gutes sowie Gelun-

genes und auch wie sie die Schwierigkeiten ihres Lebens aus eigener Kraft gemeistert hatte, konnte sie in den letzten Wochen ihres Lebens für sich selbst noch neu erleben, würdigen und ihren eigenen Weg darin finden.

Konfrontation mit dem Tod – Persönlichkeitswachstum

Das griechische Wort *krisis* bedeutet entscheidende Wende, das chinesische Piktogramm für *Krise* ist eine Kombination von zwei Symbolen: Gefahr und Gelegenheit.

Irvin D. Yalom beschreibt in seinem Buch „Existenzielle Psychotherapie“ wie er während seiner vielen Jahre der Arbeit mit unheilbar an Krebs erkrankten Menschen darüber erstaunt war, wie viele von ihnen ihre Krise und ihre Gefahr als Gelegenheit für Wandel nutzten. Die Betroffenen berichteten von inneren Wandlungen:

- „Ein neues Arrangement der Prioritäten im Leben: eine Trivialisierung des Trivialen.
- Ein Gefühl der Befreiung: die Fähigkeit, darüber zu entscheiden, Dinge nicht zu tun, wenn sie nicht wollten.
- Ein gesteigertes Gefühl für das Leben in der unmittelbaren Gegenwart statt das Leben bis zur Pensionierung oder einem späteren Zeitpunkt zu verschieben.
- Eine lebhaftere Wertschätzung der elementaren Tatsachen des Lebens: Wandel der Jahreszeiten, Wind, fallende Blätter und letztes Weihnachtsfest.
- Tiefergehende Kommunikation mit geliebten Menschen als vor der Krise.
- Weniger zwischenmenschliche Ängste, weniger Besorgnis, zurückgewiesen zu werden, größere Bereitschaft, Risiken auf sich zu nehmen als vor der Krise.“ (Yalom 2010, 51)

Für die Existenzanalyse ist das Gewahrsein der Sterblichkeit des Menschen von grundlegender existenzieller Bedeutung.

In Sterbebegleitungen habe ich selbst staunend miterleben dürfen, wie schwerstkranke Menschen für sich etwas klärten, was ihnen wichtig war, oder sie sich auf neue oder anfragende Lebenssituationen an ihrem Lebensende einließen. Die einzelnen Wege der Menschen waren dabei von einem innerlichen Prozess begleitet, auf dem Zurückgezogenheit und stille Momente ihren Raum und ihre Zeit fanden. Für mich persönlich waren dabei Vertrauen, Aushalten gemeinsamen Schweigens und Einfach-dasein tiefgreifende Momente wahrer Begegnung. Sterben ist ein zutiefst persönlicher Weg im Leben, der, wie jeder Mensch, einmalig ist.

Literatur

- Gerhard C (2015) Praxiswissen Palliativmedizin. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG, 1°
- Längle A (2009) Warum wir leiden. Verständnis, Umgang und Behandlung von Leiden aus existenzanalytischer Sicht. Existenzanalyse 26,1, 20–26
- Längle A (2013) Hoffnung – die Beziehung zum Leben halten. Neurologie & Psychiatrie. 3/13, 12–15
- Längle A (2014) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas, 2°
- Längle A (2016) Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas
- Längle A (2018) Sinnvoll leben. Eine praktische Anleitung der Logotherapie. St. Pölten – Salzburg – Wien: Residenz, 4°
- Längle A (2020) Lernskriptum zur Existenzanalyse. Die Grundbedingungen der Existenz: Sein Können in der Welt oder die 1. Grundmotivation. Arbeitsmanuskript, GLE-International, 11°
- Längle A & Bürgi D (2016) Wenn das Leben pflügt. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): Psychoonkologische Diagnostik, Beratung und Behandlung von erwachsenen Krebspatient:innen, Langversion 2.0, 2023, AWMF-Registernummer: 032-051OL, <https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/psychoonkologie/>; 18.07.2023
- Schlingensief C (2009) So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein!. Tagebuch einer Krebserkrankung. Köln: Kiepenheuer & Witsch
- Yalom I.D (2010) Existenzielle Psychotherapie. Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie, 5°
- <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/nationaler-krebsplan/was-haben-wir-bisher-erreicht/langzeitueberleben-nach-krebs.html>; 17.07.2023

Anschrift der Verfasserin:

DR.^{IN} ELISABETH KOHRT
Hoppenkamp 38
D–51519 Odenthal
kontakt@elisabethkohrt.de

EFFEKTIVITÄT EXISTENZANALYTISCHER AUSBILDUNGSTHERAPIEN – DURCHFÜHRBARKEIT EINER NATURALISTISCHEN PILOTSTUDIE DER GESELLSCHAFT FÜR LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE

KATHARINA HAUBMANN

Die Durchführbarkeit von naturalistischen Psychotherapiestudien hängt in hohem Maße von teilnahmebereiten Psychotherapeut:innen und Klient:innen ab. Bei der Planung und Durchführung von psychotherapeutischen Forschungsprojekten sollten daher die Vorbehalte und Beweggründe der Teilnehmer:innen mitberücksichtigt werden, um die Durchführbarkeit und Akzeptanz von Studien zu verbessern.

Im Rahmen vorliegender Effektivitätsstudie wurden den Teilnehmer:innen neben den Fragebögen zum psychischen Befinden zusätzlich auch Fragen zu den Erfahrungen mit der Studienteilnahme und dem Erleben beim Ausfüllen der Fragebögen gestellt, um potenzielle Herausforderungen und Verbesserungsmöglichkeiten identifizieren zu können.

Insgesamt zeigte sich bei den teilnahmebereiten Klient:innen und Psychotherapeut:innen eine gute Studienakzeptanz. Die Ergebnisse werden anhand von Befunden aus der Literatur diskutiert.

SCHLÜSSELWÖRTER: naturalistische Psychotherapieforschung, Ausbildungstherapien, Logotherapie und Existenzanalyse, Studienakzeptanz, Durchführbarkeit

EFFECTIVITY OF EXISTENTIAL ANALYTICAL TRAINING THERAPY – FEASIBILITY OF A NATURALISTIC PILOT STUDY BY THE SOCIETY OF LOGOTHERAPY AND EXISTENTIAL ANALYSIS

The feasibility of naturalistic psychotherapy studies to a large extent depends on willing psychotherapists and clients. Therefore, when planning and conducting psychotherapeutic research projects, the reservations and motivations of the participants should be taken into account in order to improve the feasibility and acceptance of the studies. In the context of the current effectiveness study, participants were asked not only about their psychological well-being, but also about their experiences with study participation and filling out questionnaires, in order to identify potential challenges and opportunities for improvement. Overall, a good acceptance of the study was observed among willing clients and psychotherapists. The results are discussed based on findings from literature.

KEYWORDS: naturalistic psychotherapy research, training therapies, Logotherapy and Existential Analysis, study acceptance, feasibility

Theoretische Einführung

Die Effektivität von Ausbildungstherapien (in freier Praxis) wird in der psychotherapeutischen Forschungsgemeinschaft als ein zunehmend wichtiges Untersuchungsfeld erachtet (Löffler-Stastka et al. 2019). Um die Effektivität von Psychotherapie in freier Praxis untersuchen zu können, werden praxisorientierte Forschungsdesigns, sogenannte naturalistische Studien, eingesetzt. Diese Studien können aufgrund ihrer methodisch offeneren Vorgaben eine längere Erhebungsphase aufweisen. Die *Durchführbarkeit* solcher langandauernden Psychotherapiestudien hängt unter anderem von teilnahmebereiten Psychotherapeut:innen und Klient:innen ab (Castonguay et al. 2015; Figl & Laireiter 2022; Strauss et al. 2015; Taubner et al. 2016). In der Literatur wird unter dem Begriff der *Praxis-Forschungslücke* (*practice-science-gap*) bestehende Vorbehalte von praktizierenden Psychotherapeut:innen gegenüber der Forschungspraxis ihres Faches diskutiert, was sich in geringen Studienteilnahmen widerspiegeln kann (Castonguay et al. 2015; Strauss et al. 2015). Als Gründe für diese Praxis-Forschungslücke werden Befürchtungen genannt, dass

durch eine Studienteilnahme die psychotherapeutische Arbeit kontrolliert werden könnte, ein möglicher Autonomieverlust oder eine Störung des psychotherapeutischen Prozesses auftreten könnte. Zudem spielen fehlende Zeitressourcen, ein gewisses Misstrauen gegenüber psychometrischen Erhebungs- und Auswertungsformen sowie datenschutzrechtliche Bedenken eine Rolle (Altmann et al. 2016; Figl & Laireiter 2022; Strauss et al. 2019; Taubner et al. 2016). Als Studiendurchführende ist es daher ratsam, sich mit möglichen Vorbehalten und Motiven einer Studienteilnahme von Psychotherapeut:innen bzw. deren Klient:innen auseinanderzusetzen. Bei der Planung und Durchführung von Psychotherapiestudien sollte die Kompatibilität und Zumutbarkeit des Untersuchungsdesigns für den psychotherapeutischen Alltag stärker berücksichtigt werden (Castonguay et al. 2015; Figl & Laireiter 2022; Strauss et al. 2015).

Die Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE-Ö) weist mit rund 424 Ausbildungskandidat:innen die größte Anzahl an Auszubildenden im Fachspezifikum unter den über 40 Ausbildungseinrichtungen in Österreich auf (Sagerschnig & Valady 2021). Mit der naturalistischen Studie der GLE soll primär die Effektivität

existenzanalytischer Ausbildungstherapien in freier Praxis untersucht werden. Basierend auf vorangegangenen Ausführungen bezieht sich dieser Artikel auf die Erfahrungen der teilnehmenden Psychotherapeut:innen und ihrer Klient:innen in Bezug auf die Studienteilnahme und deren Studienakzeptanz.

Methoden

Studiendesign und Prozedere

Bei vorliegender Pilotstudie handelt sich um ein laufendes Forschungsprojekt der GLE, bei dem ein prospektives Ein-Gruppen-Längsschnittdesign mit vier Messzeitpunkten zum Einsatz kommt. Teilnehmbereite *Psychotherapeut:innen in Ausbildung unter Supervision in freier Praxis* werden ersucht im Zeitraum ihrer Studienteilnahme alle volljährigen Klient:innen in ihrer Praxis zu Therapiebeginn eine Studienteilnahme anzubieten und die Zu- bzw. Absagen zu dokumentieren.

Die teilnehmbereiten Klient:innen werden gebeten, zu Therapiebeginn, optional nach 25 Einheiten, zu Therapieende und sechs Monate nach Therapieende mehrere wissenschaftlich-validierte Fragebögen zu ihrem psychischen Befinden (u.a. SCL-90, IIP-D, ESK, Ryff-Skala) sowie allgemeine Fragen zu soziodemografischen Daten und ihrer Zufriedenheit mit der durchgeführten Psychotherapie auszufüllen. Außerdem wird den Klient:innen Fragen zum Erleben beim Ausfüllen des Fragebogens gestellt.

Auch die Psychotherapeut:innen werden gebeten, einige Fragen zu ihren Klient:innen zu beantworten und zu Therapiebeginn eine genaue Diagnostik mit den Internationalen-Diagnose-Checklisten nach ICD-10 (IDCL-10) durchzuführen. Die Psychotherapeut:innen werden darüber hinaus ersucht, bei einem Fall ein kurzes Interview mit existenzanalytischem Hintergrund zu Therapiebeginn als auch zu Therapieende durchzuführen.

Es besteht für die Psychotherapeut:innen die Möglichkeit, Rückmeldungen zu den Fragebogenergebnissen zu erhalten. Zudem kann die fachspezifische Abschlussarbeit in Verbindung mit der Studienteilnahme verfasst werden. Am Ende ihrer Teilnahme verfassen die Psychotherapeut:innen einen schriftlichen Bericht über ihre Erfahrungen zur Studienteilnahme, den sie an das Forschungsteam senden und sich an folgende Fragen orientiert:

- Wie gut ließ sich die Studie in den psychotherapeutischen Alltag integrieren?
- Wie waren die Reaktionen der Klient:innen auf das Angebot, bei der Studie mitmachen zu können?

- Wie waren (falls geäußert) die Meinungen der Klient:innen zu den Fragebögen?
- Haben Sie die Möglichkeit in Anspruch genommen, eine Rückmeldung zur Diagnostik zu erhalten? Wenn ja, wie haben Sie die Rückmeldung verwertet und war diese im psychotherapeutischen Prozess hilfreich?
- Wo hatten Sie Schwierigkeiten? Hatten Sie stets eine Ansprechperson, die Ihnen bei Ihren Schwierigkeiten helfen konnte?
- Was kann optimiert werden?

Datenanalyse

Um die *Durchführbarkeit* der Studie zu untersuchen, wurden die schriftlichen Berichte der Psychotherapeut:innen zur Teilnahme an der Studie mithilfe einer qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018) ausgewertet. Darüber hinaus wurden auch die Antworten der Klient:innen auf Fragen zu den Gründen der Teilnahme und zu ihren Erfahrungen beim Ausfüllen des Fragebogens deskriptiv aufbereitet. Zu Beginn und am Ende des Fragebogens wurde die aktuelle Stimmung der Teilnehmer:innen auf einer siebenstufigen Skala erfasst. Um mögliche Unterschiede in der Stimmung zwischen Beginn und Ende des Ausfüllens statistisch zu prüfen, wurde ein Wilcoxon-Test für ordinale Skalen verwendet.

Ergebnisse

Psychotherapeut:innenstichprobe

Bei der Zwischenanalyse gab es bislang 37 Anmeldungen von Psychotherapeut:innen zur Studie, was in etwa 17 % der existenzanalytischen Psychotherapeut:innen im Supervisionsstatus entsprach (224 Psychotherapeut:innen in Ausbildung unter Supervision der GLE-Ö zum Stichtag 1.6.2020; Sagerschnig & Valady 2021). Von diesen 37 Psychotherapeut:innen hatten 16 Personen die Studie bereits abgeschlossen, acht hatten die Studienteilnahme abgebrochen und 13 hatten einen laufenden Status inne. Die 29 Psychotherapeut:innen (ohne Abbruchsstatus) wiesen eine Geschlechterverteilung von 80 % weiblichen (n = 23) bzw. 20 % männlichen (n = 6) Personen auf. Der Altersdurchschnitt betrug $M = 41,7$ Jahre ($SD = 8,7$). 18 Personen (67 %) gaben einen Universitätsabschluss, sechs Psychotherapeut:innen (22 %) eine Lehre ohne Matura und drei Teilnehmer:innen (11 %) einen Maturaabschluss als ihre höchste, abgeschlossene Ausbildung an. Knapp über die Hälfte der Psychotherapeut:innen (52 %; n = 15) kamen aus dem Raum Vorarlberg und Tirol, ge-

folgt von der Steiermark mit 17 % (n = 5) und Wien mit 10 % (n = 3). Die restlichen 14 % verteilten sich auf die Regionen Ober- und Niederösterreich (n = 3) bzw. Kärnten / Osttirol (n = 1). Als häufigste Quellberufssparte wurde mit 17 % Psychologie angegeben (n = 5), gefolgt von Wirtschaft mit 14 % (n = 4) und Soziale Arbeit bzw. Pädagogik mit jeweils 10 % der Psychotherapeut:innenstichprobe (n = 3).

Klient:innenstichprobe

Zum Zeitpunkt der Zwischenanalyse lagen für die Berechnungen der Rücklaufquote Informationen von 22 Psychotherapeut:innen vor, die über 264 angeworbenen Klient:innen berichteten, die die Voraussetzungen für eine Studienteilnahme erfüllt hatten. Von diesen aufgezeichneten Fällen haben sich 182 Personen bereit erklärt bei der Studie mitzumachen. Daraus ergab sich eine vorläufige Rücklaufquote von rund 69 % aller geeigneter Personen. Die vorläufige Gesamtstichprobe umfasste zu Therapiebeginn 263 Klient:innen, die von 31 Psychotherapeut:innen behandelt wurden. Das Durchschnittsalter der Klient:innen zu Therapiebeginn betrug rund 36 Jahre (SD = 13). Der Geschlechteranteil lag bei 73 % weiblichen (n = 190) und 27 % männlichen Personen (n = 73). Der am häufigsten angegebene höchste Bildungsabschluss war mit 40 % jener des Lehr- bzw. Fachschulabschlusses ohne Matura (n = 104). An zweiter Stelle lag der Matura- (26 %; n = 67) und an dritter der Studienabschluss (21 %; n = 55). Rund zwei Drittel (66 %; n = 173) wiesen zu Therapiebeginn in den Fragebögen klinisch auffällige Werte auf. Die zwei größten Diagnosegruppen bei den, mit der IDCL-10 ermittelten, Hauptdiagnosen stellten die Affektiven Störungen (42 %; n = 110; F3-Diagnosen) und die neurotischen, Belastungs- und somatoformen Störungen (n = 81; F4-Diagnosen) mit 31 % dar.

Ergebnisse der Qualitativen Inhaltsanalyse der schriftlichen Rückmeldungen

Zum Zeitpunkt der vorliegenden Analyse lagen schriftliche Berichte von 15 Psychotherapeut:innen vor, deren Umfang sich bei üblicher Formatierung auf rund 30 Seiten erstreckte. Im Anschluss werden die wichtigsten Ergebnisse angeführt.

Gründe für eine Studienteilnahme der Psychotherapeut:innen

Der am häufigste angegebene Studienteilnahmegrund war der Wunsch zur *Qualitätssicherung* bzw. *Wirksamkeitsuntersuchung der Existenzanalyse* beizutragen, um die

berufspolitische Stellung der eigenen Therapierichtung zu festigen. Als weiterer Grund wurde die Möglichkeit der *beruflichen Weiterentwicklung* in diagnostischen und wissenschaftlichen Prozessen angeführt. Zudem wurden von einigen Psychotherapeut:innen die zusätzlichen Informationsquellen durch die eingesetzten Verfahren und die Rückmeldungen positiv hervorgehoben. Die wenigen Angaben zu den möglichen Gründen von Kolleg:innen nicht an der Studie teilzunehmen betrafen die Sorge einer *Verzögerung des fachspezifischen Abschlusses* durch die Studienanforderungen. Außerdem wurde die Befürchtung geäußert, dass eine Studienbeteiligung die *psychotherapeutische Beziehung oder den Therapieprozess negativ beeinflussen* könnte.

Studienintegration in den psychotherapeutischen Alltag

In nahezu allen schriftlichen Rückmeldungen wurde berichtet, dass sich die Studienteilnahme gut in den psychotherapeutischen Arbeitsalltag integrieren ließe. Einzelne Schwierigkeiten wären gehäufte zu Beginn der Teilnahme aufgetreten, weswegen besonders in dieser Phase Informationen zum Ablauf und zur Durchführung und die angebotenen Vernetzungstreffen mit dem Forschungsteam als sehr hilfreich erlebt worden seien. Insbesondere die Durchführung der IDCL-10, sowie die Studienanwerbung bei ihren Klient:innen und der Umgang mit den Rückmeldungen der psychometrischen Fragebogenergebnissen hätten Unterstützung benötigt. Durch den regelmäßigen Austausch und die niederschweligen Kontaktmöglichkeiten mit dem Forschungsteam hätten jedoch die Anfangsschwierigkeiten gut bewältigt werden können.

Einigen Berichten zufolge habe sowohl der Einsatz der IDCL-10 als auch der Rückmeldungen der Fragebogenergebnisse dazu geführt, dass einzelne Symptome achtsamer wahrgenommen und das Wissen über Standarddiagnosen gemäß ICD-10 gestärkt worden wären. Dadurch wäre der diagnostische Blick bei einigen Psychotherapeut:innen geschärft worden. Die zusätzlichen Informationen zum Zustand ihrer Klient:innen wurden von einigen Psychotherapeut:innen als wertvolle Ergänzung zum psychotherapeutischen Eindruck beschrieben, was gerade bei Klient:innen mit diagnostischen Unklarheiten und schwierigeren Verläufen eine hilfreiche Unterstützung dargestellt hätte.

Die Bedenken, dass die Teilnahme an der Studie den psychotherapeutischen Prozess negativ beeinflussen könnte, wurden größtenteils nicht bestätigt. Die meisten Psychotherapeut:innen berichteten, dass sie keine negativen Auswirkungen auf ihre Arbeit festgestellt hätten. Dennoch gab es einige Psychotherapeut:innen, die eine

gewisse Spannung zwischen dem phänomenologischen Zugang der Existenzanalyse und dem nomothetischen Ansatz quantitativer Verfahren erlebt hätten. Für sie sei es eine Herausforderung gewesen, diese beiden Herangehensweisen miteinander zu vereinen.

Kommunikation mit dem Forschungsteam

Die Kommunikation mit dem Forschungsteam wurde in den bisherigen Erfahrungsberichten größtenteils als niederschwellig beschrieben. Die Psychotherapeut:innen haben die Möglichkeit geschätzt, studienrelevante Fragen oder Unklarheiten per E-Mail oder Telefon direkt, rasch und unkompliziert klären zu können. Die zusätzlichen regelmäßigen Vernetzungstreffen, bei denen sich die Psychotherapeut:innen und das Forschungsteam in der Gruppe austauschen konnten, wurden zum Teil als hilfreich und motivierend rückgemeldet.

Teilnahmebereitschaft der Klient:innen

Die am häufigsten genannten Prädiktoren für die Bereitschaft der Klient:innen an der Studie teilzunehmen, waren das psychische Zustandsbild und das Alter. Das symptomatische Befinden der Klient:innen hatte, nach Meinung einiger Psychotherapeut:innen, einen Einfluss auf die Teilnahmebereitschaft gehabt. Besonders Personen mit starken Symptomausprägungen hatten eine Studienteilnahme als zusätzliche Belastung rückgemeldet. Auch das Alter der Klient:innen hatte einen Einfluss auf die Zu- bzw. Absage einer Studienteilnahme gehabt. So hatten, nach Angaben einiger Psychotherapeut:innen, ältere Personen eine Studienteilnahme eher abgelehnt. Zudem waren auch Bedenken hinsichtlich des Datenschutzes geäußert worden. Im Gegensatz dazu hatten manche der Klient:innen, die bereit waren teilzunehmen, die zusätzlichen Informationen geschätzt und die Fragebögen als Impulse für den Psychotherapieprozess erlebt. Außerdem hatten sich einige Klient:innen durch die Möglichkeit einer Studienteilnahme wertgeschätzt und ernst genommen gefühlt.

Deskriptive Daten zur Studienteilnahme und -akzeptanz der Klient:innen

Ein Großteil der teilnahmebereiten Klient:innen (75 %; n = 197) gab als Teilnahmegrund an, *mehr über sich erfahren* zu wollen. Außerdem gaben jeweils 57 % (n = 150) an durch eine Studienteilnahme *den Psychotherapiefortschritt abbilden* und *anderen damit helfen* zu wollen. Nach Angaben von einem Viertel der Gesamtstichprobe (26 %; n = 69) wurde an der Studie teilgenommen, um *den Psychotherapeut:innen einen Gefallen zu tun*. Bei dieser Frage war eine Mehrfachantwort möglich.

Rund zwei Drittel der Gesamtstichprobe (65 %; n = 172) empfand die Länge des Fragebogens als angemessen und 72 % (n = 189) haben den Fragebogen komplett verstanden. Während des Ausfüllens konnten sich nach eigenen Angaben rund 84 % der Klient:innen (n = 220) gut bis ausgezeichnet konzentrieren.

Um eine mögliche Stimmungsveränderung durch das Ausfüllen des Fragebogens zu untersuchen wurde ein Wilcoxon-Test durchgeführt. Dafür wurden die Daten der ordinalen Stimmungsskala zu Beginn des Fragebogens mit derselben Stimmungsskala am Ende des Fragebogens auf Unterschiede überprüft. Es zeigte sich ein statistisch signifikanter Unterschied zwischen den beiden Messwerten zu Psychotherapiebeginn und Psychotherapieende mit kleinem Effekt ($d = 0.3$). Das Ausfüllen des Fragebogens hob leicht die Stimmung der Klient:innen.

Diskussion

Rücklauf und Stichprobe

Im Zuge der bisherigen Datenerhebung vorliegender Pilotstudie konnte sowohl bei den Psychotherapeut:innen als auch bei den Klient:innen eine Stichprobe erhoben werden, die mit anderen großangelegten Studien vergleichbar ist. So konnten ähnliche Werte in Bezug auf die Geschlechterverteilung, das Durchschnittsalter und die Quellberufe gefunden werden wie bei den 424 fachspezifischen Ausbildungskandidat:innen der GLE-Ö zum Stichtag 1.6.2020 (Sagerschnig & Valady 2021).

Auch in der Klient:innen-Stichprobe konnten ähnliche Verteilungen in relevanten Variablen wie Alter, Geschlecht, Diagnoseverteilung und psychische Belastung zu Therapiebeginn, wie bei anderen naturalistischen Studien aus dem deutschsprachigen Raum gefunden werden (Altmann et al. 2016; Strauss et al. 2015).

Studienteilnahme der Psychotherapeut:innen

Vergleichbar zu einer Untersuchung von Felber und Margreiter (2007) gaben die Psychotherapeut:innen in vorliegender Studie vor allem übergeordnete bzw. *externe Beweggründe* als Teilnahmegrund an (Felber & Margreiter 2007). In vielen schriftlichen Berichten der Psychotherapeut:innen wurde erwähnt, mit der Teilnahme einen Beitrag zur wissenschaftlichen Erforschung ihres Berufsfeldes im Allgemeinen und des existenzanalytischen Psychotherapieverfahrens im Besonderen leisten zu wollen. Darüber hinaus wurden von den Psychotherapeut:innen auch *subjektive Motive* wie die

berufliche Weiterentwicklung in diagnostischen und wissenschaftlichen Prozessen bzw. die zusätzlichen Informationsquellen angeführt.

Auch mögliche Gründe einer Studienablehnung von Psychotherapeut:innen decken sich weitestgehend mit Berichten in der Literatur und betreffen Befürchtungen eines zu hohen (zeitlichen) Ressourcenaufwands, Sorge vor der Störung des psychotherapeutischen Prozesses und Vorbehalte gegenüber den (methodischen) Studienanforderungen (Castonguay et al. 2015; Figl & Laireiter 2022; Strauss et al. 2015; Taubner et al. 2016).

Befunde aus der Literatur, wonach die Verwendung von Rückmeldungen positive Effekte auf das Psychotherapieergebnis haben kann (Castonguay et al. 2015), konnten mit der vorliegenden Datenlage nicht untersucht werden. Jedoch beschrieben einige Psychotherapeut:innen die zusätzlichen Informationsquellen als hilfreiche Ergänzung des psychotherapeutischen Eindrucks. Gerade zu Beginn einer psychotherapeutischen Laufbahn kann eine derartige Unterstützung, besonders bei unklaren Diagnosen und schwierigen Therapieverläufen, nützlich sein (Strauss et al. 2015).

Allfälligen Schwierigkeiten bei der Integration der Studie in den psychotherapeutischen Alltag konnten, den Berichten zufolge, durch die niederschweligen Kontaktmöglichkeiten zum Forschungsteam gut bewältigt werden. In der Literatur wird die Bedeutung einer transparenten und kontinuierlichen Kommunikationsmöglichkeit zwischen den Forschungsbeteiligten als entscheidend für eine erfolgreiche Studiendurchführung hervorgehoben (Castonguay et al. 2015; Figl & Laireiter 2022; Strauss et al. 2015).

Studienteilnahme der Klient:innen

Einige Psychotherapeut:innen dieser Studie gaben an, dass eine Studienteilnahme von stark belasteten Klient:innen eher abgelehnt wurde. In einer früheren Studie von Wittmann und Kolleg:innen (2011) wurde auch über bestimmte Störungsbilder und das Ausmaß der psychischen Belastung als mögliche Faktoren diskutiert, welche die Bereitschaft der Klient:innen zur Teilnahme beeinflussen könnten (Wittmann et al. 2011).

Die überwiegende Mehrheit der teilnahmebereiten Klient:innen sowohl in dieser als auch in anderen Studien gaben an, dass der zusätzliche Zeitaufwand für das Ausfüllen der Fragebögen vertretbar ist und die Fragen verständlich sind. Zudem meldeten Studienteilnehmer:innen zurück, dass die Fragebögen und Rückmeldungen den psychotherapeutischen Prozess anregen und unterstützen (Strauss et al. 2015; Wittmann et al. 2011). Bei den Angaben zum

Teilnahmegrund überwogen die *persönlichen Beweggründe*. Die Klient:innen erhofften sich durch eine Studienteilnahme mehr über sich erfahren zu können und den Psychotherapiefortschritt abbilden zu können. Ähnlich wie bei einigen Psychotherapeut:innen werden auch von einigen Klient:innen die zusätzlichen Informationsquellen geschätzt (Altmann et al. 2016; Strauss et al. 2015).

Darüber hinaus kann positiv angemerkt werden, dass bei den Klient:innen in der vorliegenden Gesamtstichprobe sogar eine statistisch signifikante Verbesserung der Stimmung unmittelbar nach dem Ausfüllen des Fragebogens mit kleinem Effekt beobachtet wurde.

Konklusion

Das Hauptziel der vorgestellten Pilotstudie besteht darin, die *Effektivität der existenzanalytischen Behandlungen bei Psychotherapeut:innen in Ausbildung unter Supervision in freier Praxis* zu untersuchen. Basierend auf einer Zwischenanalyse vorläufiger Daten von 79 Psychotherapieverläufen konnten moderate bis starke Behandlungseffekte im Zeitraum zwischen Psychotherapiebeginn und -ende festgestellt werden (Haubmann 2023). Dies deutet darauf hin, dass existenzanalytische Ausbildungstherapien nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ zur psychotherapeutischen Versorgung der Bevölkerung beitragen (Löffler-Stastka et al. 2019). Derartige Erkenntnisse können jedoch nur durch eine breite Studienteilnahme erlangt werden, weswegen bei der Planung und Umsetzung langandauernder, naturalistischer Forschungsprojekte immer auch motivationale Aspekte von Studienteilnehmenden mitberücksichtigt werden sollten (Strauss et al. 2015; Wittmann et al. 2011).

Ein weiteres Ziel dieser Studie ist es daher auch, die Durchführbarkeit des Forschungsdesigns unter Einbezug der Teilnahmegründe, Studienakzeptanz, Vorbehalte und Erfahrungen der bisherigen Teilnehmer:innen zu untersuchen. Die Ergebnisse dieser Analysen und Befunde aus der Literatur geben Aufschluss darüber, worauf für eine rege Studienteilnahme geachtet werden sollte. Die *Vermittlung möglicher Vorteile* einer Studienteilnahme, das Schaffen von *Anreizen*, weitestgehend *flexible Studienanforderungen*, die Aufklärung über die *Bedeutung von Psychotherapiestudien* für Wissenschaft und Praxis, die *Betonung der Freiwilligkeit* mit der Abbruchmöglichkeit zu jeder Zeit ohne Konsequenz und ein *transparenter, gleichrangiger Austausch* aller Beteiligten können die Bereitschaft erhöhen an Studien teilzunehmen (Castonguay et al. 2015; Strauss et al. 2015).

Darüber hinaus trägt die Einbindung von Ausbil-

dungskandidat:innen in Studienprojekte langfristig zur Entwicklung einer nachhaltigen Forschungskultur bei. Insbesondere während der Phase der beruflichen Identitätsbildung kann eine Teilnahme an Studien zu einem ausgeprägten Bewusstsein für die wissenschaftliche Praxis im eigenen Fachgebiet führen (Castonguay et al. 2015). Ein Umstand, der dazu beitragen könnte, die Lücke zwischen psychotherapeutischer Praxis und Forschung zunehmend zu verringern und die anerkannte Positionierung der (existenzanalytischen) Psychotherapie im Gesundheitssystem weiter zu stärken.

Literatur

- Altmann U, Thielemann D, Strauß B (2016) Ambulante Psychotherapie unter Routinebedingungen: Forschungsbefunde aus dem deutschsprachigen Raum. *Psychiatrische Praxis* 43,7, 360–366
- Castonguay LG, Youn SJ, Xiao H, Muran JC, Barber JP (2015) Building clinicians-researchers partnerships: Lessons from diverse natural settings and practice-oriented initiatives. *Psychotherapy Research* 25,1, 166–184
- Felber M & Margreiter U (2007) Einstellung von Psychotherapeut(inn)en zu Psychotherapieforschung. *Psychotherapie Forum* 15, 4, 192–196
- Figl C & Laireiter AR (2022) Teilnahmeinteresse, Wünsche und Visionen österreichischer Psychotherapeut_innen zur Psychotherapieforschung – Ergebnisse einer Online-Befragung. *Psychotherapie Forum* 26, 73–79
- Haubmann K (2023) Wirksamkeit von Psychotherapie in freier Praxis – Durchführbarkeit und erste Ergebnisse einer naturalistischen Studie der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. Universität Wien: Masterarbeit (abrufbar unter: <https://doi.org/10.25365/thesis.73633>; 30.10.2023)
- Kuckartz U (2018) Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung. Weinheim: Beltz Verlagsgruppe
- Löffler-Stastka H, Gelo OCG, Pleschberger I, Hartmann A, Orlinsky D, Ronnestad MH, Willutzki U (2019) Psychotherapie-Berufsausbildung in Österreich: Basis- und soziodemographische Hintergrunddaten aus einer SPRISTAD-Pilotstudie. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie* 65, 341–352
- Sagerschnig S & Valady S (2021) Ausbildungsstatistik 2020. Daten zum Ausbildungsgeschehen in Psychotherapie, Klinischer Psychologie und Gesundheitspsychologie in Österreich. Wien: Gesundheit Österreich GmbH
- Strauss BM, Lutz W, Steffanowski A, Wittmann WW, Boehnke JR, Rubel J, Scheidt CE, Caspar F, Vogel H, Altmann U, Steyer R, Zimmermann A, Bruckmayer E, von Heymann F, Kramer D, Kirchmann H (2015) Benefits and challenges in practice-oriented psychotherapy research in Germany: The TK and the QS-PSY-BAY projects of quality assurance in outpatient psychotherapy. *Psychotherapy Research* 25, 1, 32–51
- Taubner S, Klasen J, Munder T (2016) Why do psychotherapists participate in psychotherapy research and why not? Results of the Attitudes to Psychotherapy Research Questionnaire with a sample of experienced German psychotherapists. *Psychotherapy Research* 26, 3, 318–331
- Wittmann W, Lutz W, Steffanowski A, Kriz D, Glahn E, Völkle M, Böhnke J, Köck K, Bittermann A, Ruprecht T (2011) Qualitätsmonitoring in der ambulanten Psychotherapie: Modellprojekt der Techniker Krankenkasse-Abschlussbericht. Hamburg: Techniker Krankenkasse

Anschrift der Verfasserin:

KATHARINA HAUBMANN, BA BSc MSc
GLE International
Eduard Sueß-Gasse 10
A–1150 Wien
katharina.haubmann@gmx.at

ANIL BATRA, OLIBER BILKE-HENTSCH (HRSG)

Praxisbuch Sucht

Therapie der stoffgebundenen und Verhaltenssuchte im Jugend- und Erwachsenenalter

Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 3. Auflage, 364 S.,

28 Abbildungen

ISBN 978-3-13-242937-6

eISBN (PDF) 978-3-13-242940-6

eISBN (epub) 978-3-13-242941-3

Als selbst im Bereich der Suchtmedizin tätige Ärztin und Psychotherapeutin habe ich dieses umfassende Werk zu den Suchterkrankungen mit großem Interesse gelesen.

Es wird seinem Titel „Praxisbuch Sucht“ so gerecht, wie ein Lehrbuch der Praxis nur gerecht werden kann, in jedem Fall stellt es eine schöne Brücke zwischen Theorie und Praxis her.

Das Buch in der nun 3. Auflage ist 2022 erschienen, zehn Jahre nach der Ersterscheinung, und trägt in seiner Neuerscheinung den aktuellen Entwicklungen in der Suchtmedizin Rechnung.

Es sind darin sowohl neuere Erkenntnisse im Bereich der Grundlagenforschung, wie auch neue Aspekte des klinischen und sozialen Verständnisses von Suchterkrankungen eingearbeitet. Auch das Repertoire an spezifischen und differenzierten Therapiemethoden hat sich in den vergangenen Jahren erweitert und diese neuen Zugänge haben Eingang in die Neuauflage gefunden. Der therapeutische Fokus nimmt dabei immer mehr die Funktionalität des Konsums in den Blick, was naturgemäß der Diagnostik und Behandlung von komorbiden psychiatrischen Erkrankungen erweiterten Raum gibt.

Im Zuge der Covid-Pandemie hat sich das Behandlungsangebot insofern erweitert, als vermehrt online basierte Angebote, die auch zukünftig einen niederschwelligeren Zugang ermöglichen könnten, verfügbar geworden sind. Kritisch anzumerken sei an dieser Stelle das Vermisstenlassen der Erwähnung von phänomenologisch und existenziell orientierten therapeutischen Zugängen, was zum einen wohl in der noch nicht sehr reichhaltigen Publikationslage dazu als auch der Tatsache geschuldet sein mag, dass die Autor:innen überwiegend aus Deutschland kommen, wo die existenzielle Psychotherapie noch keine offizielle Anerkennung und damit auch noch keinen hohen Verbreitungsgrad hat.

Neu hinzugekommen in dieser Auflage ist, dass den stoffungebundenen Süchten gleichbedeutend zu den stoffgebundenen Süchten Platz eingeräumt wird. Damit wird ihrer zunehmenden Bedeutung Rechnung getragen, sowohl was die epidemiologische Situation als auch was die inzwischen erforschte Ähnlichkeit der Suchtmuster

zu den stoffgebundenen Süchten betrifft.

Die neuen diagnostischen Klassifikationsmanuale des ICD 11 und DSM V nehmen diese Süchte entsprechend in ihre Schemata auf.

Das Buch gliedert sich in vier große Kapitel mit jeweils untergliederten Themenbereichen, zu denen eine Reihe von in der Suchtmedizin hochqualifizierten und teilweise namhaften Autor:innen dem jeweiligen Thema zugehörige Beiträge verfasst haben.

Im ersten großen Kapitel werden die *allgemeinen Grundlagen der Sucht* behandelt.

Es widmet sich in seinem ersten Subkapitel der Diagnostik und Klassifikation von Suchterkrankungen in den gängigen Diagnosemanualen des ICD 10/11 und DSM V und gibt einen Überblick über die wichtigsten Testverfahren und diagnostischen Prozesse, auch im Kindes- und Jugendalter. Es weist dabei in einem Fazit (S. 23) auf die Relativität einer Objektivierung und Klassifikation hin, da allemal die einzigartige Persönlichkeit des:r Klient:in in all seinen Chancen und Risiken sowie Potenzialen und Ressourcen zu würdigen und zu berücksichtigen ist. Als personal- existenziell orientierte Psychotherapeutin habe ich diesen Verweis sehr wohlwollend aufgenommen.

Im zweiten Subkapitel werden die Leitlinien in der Suchtbehandlung mit ihren Fragestellungen sowie Einflussfaktoren und die Entwicklungsdynamik der Suchterkrankungen beleuchtet. Ein Schwerpunkt wird dabei auf das Einstiegsalter und die jeweiligen Entwicklungsaufgaben der jungen Menschen und ihrer Relevanz für die Suchtentwicklung gelegt.

Es folgt die Erläuterung der biologischen Grundlagen der Suchtentwicklung, die kurze Darstellung der lerntheoretischen Konstrukte zur Erklärung der Suchtentstehung, ein Subkapitel über neuropsychologische Aspekte der Entwicklung von substanzungebundenen Süchten. Das Kapitel schließt mit den Grundlagen der systemischen Suchtbehandlung und den Motivationstheorien ab.

Das zweite große Kapitel ist *psychotherapeutischen Verfahren* zur Behandlung von Menschen mit einer Suchterkrankung gewidmet. Hier finden sich bei den einzelnen behandelten Therapieansätzen jeweils anschauliche kurze Fallvignetten zur Illustration. Im Überblick liegt der Schwerpunkt auf der Darstellung psychoedukativ-verhaltenstherapeutischer, systemisch-familientherapeutischer und der kurzen Erwähnung psychodynamischer Ansätze. Wie schon erwähnt, vermisste ich die Erwähnung existenzieller und phänomenologisch orientierter Ansätze, die meiner Meinung und Erfahrung nach sehr wohl eine nicht zu vernachlässigende Bedeutung in der Behandlung suchtkrank Menschen haben.

Der überwiegende Teil des Buches ist nun im dritten

Kapitel den stoffgebundenen und im vierten Kapitel den stoffungebundenen Süchten gewidmet.

Bei den *stoffgebundenen Süchten* werden in den Subkapiteln die einzelnen Drogen, legale sowie illegale Drogen behandelt.

Die Gliederung dazu folgt nun einer durchgängigen Struktur in der Darstellung der einzelnen Substanzen, die auch bei den stoffungebundenen Süchten weitgehend beibehalten wird.

Diese Gliederung beinhaltet jeweils Ausführungen zur Substanzcharakteristik, Wirkungen und Nebenwirkungen der Droge, den Folgen eines längerdauernden Konsums, zur Epidemiologie und soziokulturellen Besonderheiten, zur Abhängigkeitsentwicklung sowie zu den therapeutischen Möglichkeiten bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen in der Akut- und in der Langzeittherapie.

Die im Einzelnen nach diesen Gesichtspunkten behandelten Drogen sind Alkohol, Tabak, Cannabis, Opiate und Opioide, Kokain, die Gruppe der Amphetamine, Ecstasy, Sedativa und Hypnotika, Biodrogen, Liquid Ecstasy sowie die neuen synthetischen Drogen und Partydrogen. Auch die, wie ich aus meiner Erfahrung sagen kann, nicht seltene Polytoxikomanie als gleichzeitiger Konsum von mehreren Substanzen, findet in einem eigenen Subkapitel Erwähnung.

Einige der erwähnten potenziell suchterzeugenden Substanzen wie Opiate in der Schmerzmedizin, Amphetamine zur Behandlung u.a. des ADHS sowie Sedativa und Hypnotika in der Intensiv- und Notfallmedizin und mitunter zur kurzfristigen Behandlung von Schlafstörungen, Ängsten und Unruhezuständen sind aus der Schulmedizin nicht mehr wegzudenken, bergen aber eben bei unkritischer längerfristiger Verabreichung immer die Gefahr einer Suchtentwicklung. Es herrscht, insbesondere was die Abhängigkeit von Medikamenten aus der Gruppe der Benzodiazepine betrifft, mit Sicherheit eine große Dunkelziffer. Es sind im Buch, wohl ohne den Anspruch auf Vollständigkeit, die verbreitetsten Substanzen angeführt. Aspekte der Veränderung von Nutzungsmustern, Markt- und Preissituation und Modeerscheinungen im Suchtverhalten im Lichte von sozialen und gesellschaftlichen Gegebenheiten finden hier ebenso Berücksichtigung. Auch Komorbiditäten in ihrer Bedeutung für die Genese der Abhängigkeitsentwicklung von der jeweiligen Droge und ihrer Behandlung in Zusammenhang mit der Suchterkrankung werden hier ausgeführt.

Eine in den letzten Jahren an Verbreitung gewonnene Substanz, nämlich Pregabalin, das sich insbesondere bei Menschen mit einer Polytoxikomanie großer Beliebtheit erfreut, wird hier zu meiner Überraschung nicht erwähnt. Das Abhängigkeitspotenzial wird unterschätzt und die

Verschreibung in Hausarztpraxen erfolgt meiner Beobachtung nach oft zu unkritisch.

Das vierte Kapitel widmet sich, wie schon gesagt den *stoffungebundenen Süchten* und folgt in der Behandlung der einzelnen Verhaltenssüchte der vorgenannten Struktur. Es werden die Glücksspielsucht, die Computer- und Internetnutzungsstörungen entsprechend der steigenden epidemiologischen Zahlen insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, das suchtartige Kaufverhalten, die sexuellen Impulskontrollstörungen sowie die Sport- und Arbeitssucht in den einzelnen Kapiteln abgehandelt. Meiner Meinung nach findet die Anbahnung einer Computer- und Internetnutzungsstörung häufig schon in der Kindheit durch frühzeitige und unkontrollierte Benutzung von Handy und Tablett zur „Ruhigstellung“ von Kindern statt. In meiner Praxis häufen sich die Anfragen von Eltern, bei deren Kindern die Teilnahme am familiären, sozialen Leben, Schulbesuch, Hobbies, ja sogar Schlaf zugunsten von stundenlangem Verweilen am Handy oder sonstigen digitalen Geräten zurückgedrängt wird und sie sich auch nach Entfernung entsprechender Tools mit findigen Tricks Zugang zu Internet bzw. online-Medien verschaffen. Das Verhalten der Kinder weist oft die typischen Charakteristika des Craving auf. Bei näherer Betrachtung des unkontrollierbaren Gebrauchs mit seinen Konsequenzen sind eindeutig die Kriterien einer Suchterkrankung zu orten.

Diese Tatsache, dass derartige Suchtentwicklungen also oft schon sehr früh gebahnt werden, findet im vorliegenden Buch kaum Erwähnung.

Alles in allem kann ich das *Praxisbuch Sucht* allen in der Suchtbehandlung tätigen Personen, seien es Ärzte/Ärztinnen, Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen usw. als Lehr- und Nachschlagwerk bestens empfehlen.

Es wird nicht die letzte Auflage des Buches gewesen sein, die Forschung in diesem Bereich geht weiter und ich rechne in einigen Jahren wiederum mit einer erweiterten Auflage.

Dr.ⁱⁿ Barbara Jöbstl

HELENE DREXLER (HG.^{IN})

Gründung einer psychotherapeutischen Praxis

2023, Wien, Facultas Verlags- und Buchhandels AG, 253 Seiten

Das von Helene Drexler, Psychotherapeutin in freier Praxis und Vorstandsvorsitzende der GLE Österreich, herausgegebene Buch zur *Gründung einer psychotherapeutischen Praxis* ist ein unverzichtbares Buch für alle, die

eine eigene psychotherapeutische Praxis gründen wollen, und eine empfohlene Lektüre zur Auffrischung für alle, die schon länger als Psychotherapeut:innen selbstständig tätig sind. Denn zum einen bietet es einen sehr hilfreichen Leitfaden für den Beginn der psychotherapeutischen Tätigkeit in eigener Praxis und zum anderen lädt es zur Reflexion der laufenden selbstständigen Tätigkeit ein. Das Buch ist in vier Teile gegliedert – „Vor Eröffnung der Praxis“, „Start der Arbeit“, „Im Verlauf der Tätigkeit“ und „Arbeit mit speziellen Gruppen und Settings“ – und hat einen umfangreichen Anhang mit wichtigen Mustervorlagen, relevanten Gesetzen, Verordnungen und Richtlinien. Die von Existenzanalytikerinnen geschriebenen Kapitel geben einen klaren, strukturierten Überblick, gepaart mit praktischen Beispielen sowie Gesetzestexten, die die Praxisgründung sehr verständlich machen und die Qualität der laufenden psychotherapeutischen Arbeit im Blick haben. In „Vor Eröffnung der Praxis“ fokussieren die Autorinnen auf wesentliche Elemente der Praxisgründung – von Barrierefreiheit zum Praxisschild, von räumlichen Bedingungen zum Erstgespräch, von Selbstrepräsentation im Internet zur Gestaltung der Website, von Versicherungen zu Steuern und Buchhaltung. In verständlich geschriebener Sprache motivieren die Autorinnen die Leser:innen darin, sich ausführlich Gedanken über die praktische Praxisgründung zu machen, um schließlich im zweiten Teil des Buches – „Start der Arbeit“ – sich vertraut mit ethischen Richtlinien und dem Berufskodex zu machen, Überlegungen zur digitalen Arbeit, die durch die Pandemie dauerhaften Eingang in die psychotherapeutische Arbeit fand, sowie die Vorteile eines multiprofessionellen Teams bzw. Kontakt mit Kolleg:innen anderer Berufsgruppen hervorzuheben.

Der dritte Teil des Buches – „Im Verlauf der Tätigkeit“ – erinnert nicht nur Berufseinsteiger:innen, sondern auch schon erfahrene Psychotherapeut:innen, an die Notwendigkeit von der Fort- und Weiterbildungspflicht, Psychohygiene, Super- und Intervisionen und an den Umgang mit krisenhaften Situationen in der Praxis. Die Notwendigkeit der Selbstfürsorge von Psychotherapeut:innen wird betont, indem die Wechselwirkung zwischen Klient:innen und Psychotherapeut:innen benannt wird. Die dialogische Sichtweise, die Psychotherapeut:innen mit den Klient:innen sowie mit ihrer eigenen Innenwelt entwickeln, stellen Psychotherapeut:innen vor die Frage der eigenen psychohygienischen Haltung. Es wird deutlich, wie wichtig es ist, immer wieder in Selbstreflexion über die in den ersten beiden Buchteilen beschriebenen Aspekten der psychotherapeutischen Tätigkeit zu gehen und gegebenenfalls Settings, Arbeitszeiten sowie Work-Life-Balance zu adaptieren.

Im Kapitel zum Umgang mit krisenhaften Situationen in der Praxis werden die wichtigsten Aspekte hervorgehoben, wenn Kriseninterventionen erforderlich werden. Vom BELLA-Kriseninterventionskonzept zu Maßnahmen bei Suizidgefährdung sowie zur Deeskalation bekommen die Leser:innen ein Rüstzeug in die Hand, mit diesen herausfordernden Situationen in der Praxis nach bestem Wissen und Gewissen umgehen zu können.

Im vierten und letzten Teil des Buches – „Arbeit mit speziellen Gruppen und Settings“ – werden die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die psychotherapeutische Arbeit in Gruppensettings sowie die Vor- sowie Nachteile einer eigenen Praxis besprochen. Es wird deutlich, dass es für jedes dieser Settings eine klare Entscheidung braucht, daher sind diese Kapitel besonders denjenigen zu empfehlen, die nicht nur im Einzelsetting mit Erwachsenen arbeiten wollen und, die mit der Frage ringen, ob die Arbeit in einer Institution für sie auch ansprechend sein könnte.

Eine unbedingte Leseempfehlung für Einsteiger:innen in die psychotherapeutische Selbstständigkeit, die sich gut begleitet fühlen wollen, sowie eine Erinnerungshilfe und Ratgeberin an erfahrene Psychotherapeut:innen.

Mag.^a Julia Günther

ABSCHLUSSARBEITEN

Behandlung im Voraus Planen

Integration existenzanalytischer Aspekte in der
Gesprächsbegleitung nach DIV-BVP

DIPL.-PÄD. KERSTIN BUGOW

In dieser Arbeit wird untersucht, wie eine Existenzanalytische Beraterin trotz einer durch die Fachgesellschaft DIV-BVP vorgegebenen Interviewstruktur Gespräche zur Behandlungsplanung in Voraus in einem phänomenologisch orientierten Gesprächsstil führen kann. Bei diesen Gesprächen geht es insbesondere darum, die individuellen Wünsche sowie die persönlichen Wertvorstellungen der Klienten für die Gestaltung Ihrer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht zu erfassen und möglichst rechtsicher zu dokumentieren.

Dieser Beitrag erläutert rechtliche Aspekte dieser Gespräche und fasst die Interviewrichtlinien der DIV-BVP (Deutsche Interprofessionelle Vereinigung – Behandlung im Voraus Planen) zusammen. Zentrale Aspekte der Existenzanalyse wie Persönlichkeit, PEA, Motivation, Ich-Funktionen und Psychodynamik werden in Bezug auf das Thema erörtert. Existenzielle Kommunikation und die von C. Kolbe beschriebene Persönlichkeitstypologie werden zur Antizipation von Gesprächssituationen herangezogen. Ziel dieses Beitrags ist es, Empfehlungen für einen phänomenologischen Gesprächsansatz zu geben, der auf diese Situationen zugeschnitten ist.

Schlüsselwörter: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Person, Struktur, PEA, phänomenologische Gesprächshaltung, Persönlichkeitstypologie basierend auf existenziellen Grundbedürfnissen

...zwischen den Körperleibern – das Wirken von Atmosphären zwischen Therapeut*in und Klient*in ...

ELISABETH PITTL

In der vorliegenden Arbeit wird der körperorientierte Zugang der Existenzanalyse, das existenzielle Grounding (Angermayr, Fischer-Danzinger) in Verbindung zur philosophischen Theorie der Atmosphären der Gefühle (Schmitz) gebracht. Dabei wird der zwischenleibliche Raum (Fuchs) zwischen Klient*in und Therapeut*in in den Blick genommen. Schmitz geht davon aus, dass Atmosphären über körperleibliche Dynamiken erlebbar werden können.

Die Bedeutung des Fühlens und Spürens von Gefühlen spielt dabei eine wesentliche Rolle. Die Frage, inwiefern

Atmosphären der Gefühle in diesem Raum über körperleibliche Bewegungsdynamiken erfasst werden können und die Möglichkeit, diese im existenziellen Grounding zu integrieren, steht im Mittelpunkt der Überlegungen.

Schlüsselwörter: existenzielles Grounding, körperorientierte Psychotherapie, zwischenleiblicher Raum, Atmosphären der Gefühle

Vergebung als Antwort und Prozess des „Zu-sich-Findens“

Aspekte zum Prozess des Vergebens nach seelischen Verletzungen in der Beratung

MAG.^A JULIA POSTL

Seelische Verletzungen wie Kränkungen, Zurückweisungen oder Trennungen geschehen in jedem Leben. Sie hinterlassen Spuren, bis hin zum erlebten Verlust des Selbst. Scham, Distanzierung oder Gefühle wie Groll oder Zorn können folgen. Vergebung als Antwort und Prozess des „Zu-sich-Findens“ kann den Weg aus dem Blick in die Vergangenheit in die Freiheit der Gegenwart und der Zukunft weisen. Dazu braucht es den Willen des Betroffenen, sich mit der Verletzung und dem Selbstverlust zu befassen und sich für die Vergebung zu entscheiden. In der vorliegenden Arbeit gehe ich zunächst auf die existenzanalytischen Grundlagen von Beratung ein. Daran schließen Ausführungen zur personalen Aktivität des Verzeihens an. Schließlich werden die Schritte im Prozess erörtert. Im Schlussteil nenne ich Aspekte für eine mögliche Weiterführung der dargelegten Inhalte.

Schlüsselwörter: Verletzung, Selbstverlust, Vergebung, Zu-sich-Finden

Das Erleben von Scham in Sozialphobie und Hysterie Die via regia zur Person?

SANDRA SEIDL

Die Scham ist unbeliebt – meist mag man sie weghaben – doch sie erfüllt auch eine wichtige Funktion als Hüterin der Intimität und Würde. Sie schützt das Eigene in Abgrenzung vom Anderen und ist daher eng verwoben mit dem Selbstwert. In ihr entsteht das Gefühl, etwas Wertvolles zu sein, das es zu schützen gilt. Doch genau an dieser Stelle liegen die zentralen Themen der Sozialphobie und Hysterie. Die Funktion der Scham, als Sensorium für das eigene Intime in der Auseinandersetzung mit der Welt ist in beiden Störungsbildern von ihrem Ursprung entkoppelt. Während der Hysteriker vermeintlich ohne

Scham auszukommen scheint, kann sich der sozialphobische Mensch kaum ohne dieses Empfinden zeigen. In der phänomenologischen Betrachtung der Fallbeispiele wird deutlich, wie die Bedeutung der Scham mit Blick auf die Person verstanden und in ihren eigenen ihr ursprünglichen Kontext wieder eingebettet werden kann.

Schlüsselwörter: Scham, Hysterie, Sozialphobie, Intimität, Würde

Aus dem Leben gerissen – ins Leben geworfen

Lebendigkeit angesichts von Schicksalhaftigkeit und Unausweichlichem

KLAUDIA SZALAY-REDERER

Schicksalhaftigkeit und Unabwendbares trifft den Menschen unmittelbar, Freiheit und Lebenswertes sind bedroht oder gehen verloren – damit auch die Lebendigkeit. Diese Abschlussarbeit befasst sich mit den Themen Leid, Hoffnung und Entscheidung angesichts eines schweren Schicksals. Es wird beleuchtet, was im existenziellen Sinn unter Hoffnung verstanden wird und wann diese in eine Fehlhaltung kippen kann. Weiters wird dargestellt, wie ein personaler Umgang mit dem Schicksalhaften gefunden werden kann und welche Voraussetzungen es dafür braucht. Eine existenzanalytische Psychotherapie soll Patient:innen mit der Arbeit an den Einstellungswerten dahin begleiten, trotz dem Unabwendbaren Zustimmung geben zu können und so wieder in die Lebendigkeit zu kommen.

Schlüsselwörter: Schicksal, Leid, Hoffnung, Entscheidung, Einstellungswerte

Existenzanalytische-phänomenologische Forschung

Studie zur Evaluation der existenzanalytischen Psychotherapie

JAQUELINE WECHSELBERGER BA

Die spezifisch existenziellen Veränderungen in der Psychotherapie und die Sichtbarwerdung dieser sind essentiell für eine erfolgreiche Therapie. Mit der Frage „Was ist für Sie ein gutes Leben?“ kann eine phänomenologische Ausarbeitung umgesetzt werden. Vor und nach dem Therapieprozess erfolgt ein Interview auf freiwilliger Basis. Durch die Beobachtung und Beschreibung der jeweiligen Antworten aus den Interviews des/der Klienten/Klientin, werden Veränderungen im Therapieverlauf sichtbar – dabei soll eine Veränderung der Einstellung in den Mittel-

punkt gerückt werden. Die phänomenologische Auswertung erfolgt in Form der Epoché von Längle (2019). Bei dieser Methode kommen drei Schritte zur Anwendung (1) die Tatsachen-Interpretation, (2) die affektive Interpretation und (3) die erfahrungsbezogene Interpretation. Darüber hinaus kommt es zu einer Bewertung der Grundmotivationen 1 – 3. Abschließend werden die Interviews gegenübergestellt und der Therapieerfolg bewertet.

Schlüsselwörter: Phänomenologie, Existenzanalyse, Psychotherapie, Epoché, Grundmotivation

PODCAST

AUF DER COUCH – DER THERAPIEPODCAST

ADC 23: SO DÜNN WIE MEINE SCHWESTER

Helene Drexler
2021-11-15



Bevor es los geht, eine Triggerwarnung. Wir sprechen in dieser Folge über Anorexie und gesundheitsgefährdenden Gewichtsverlust. Pass bitte gut auf Dich auf.

Was ist eine adjuvante Methode? Warum

braucht es in der Therapie der Magersucht immer ein multiperspektivisches Vorgehen? Und welche Rolle spielt das limbische System im Umgang mit ungesunden Körperbildern?

Zu finden ist der Podcast auf allen gängigen Plattformen wie Apple, Spotify, Podtail, Google Podcasts.

PODCAST

THE EXISTENTIALISTS

Vier Kanadische Kolleg:innen 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 existenziellen Fragen.

Ist auch auf facebook und instagram anzutreffen.

www.existentialistspodcast.com
facebook.com/existentialistspodcast/
instagram.com/existentialistspodcast/

PODCAST

„FRAGEN DES MENSCHSEINS. DER EXISTENZIELLE PODCAST FÜR EIN GELINGENDES LEBEN“

Die Moderatorin Annette Behnken interviewt Christoph Kolbe zu existenziellen Fragen menschlichen Daseins

Folge 13: *Begegnung*

Folge 14: *Selbstbewusstsein*

Folge 15: *Gutes Leben*

Folge 16: *Haltung beziehen*

Folge 17: *Wertvolles Verlieren*

Folge 18: *Erwartungen*

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



Helene Drexler
Der große Erziehungsirrtum
Wie wir unsere Kinder zu Narzissten machen

152 Seiten, Hardcover, Delta X Verlag
 ISBN: 978-3-903229-43-3
 Preis: 25 Euro
 Erschienen im Dezember 2022

Kann es sein, dass Narzissmus das Produkt eines Erziehungsirrtums ist?

„Die Phänomene, die ich in meiner Praxis immer häufiger sehe, sprechen dafür“, sagt die Psychotherapeutin und Vorsitzende der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, Dr. Helene Drexler.

„Gerade noch so euphorische Eltern, die das Beste für ihre Kinder wollten, berichten – manchmal fast beschämt – von unerwarteten Eskapaden ihrer Sprösslinge. Der Nachwuchs scheint mit den gut gemeinten, edlen Vorstellungen ihrer Eltern nichts am Hut zu haben, ja sie scheinen diese geradewegs ad absurdum führen zu wollen.“

In diesem Buch geht sie der Sache auf den Grund. Sie zeigt, mit welchen Rezeptzutaten Narzissmus in der Erziehung entstehen kann und welche Möglichkeiten Eltern haben, um diesen ungewollten Nebenwirkungen vorzubeugen.



Helene Drexler (Hg.)

Gründung einer
 psychotherapeutischen
 Praxis



Helene Drexler (Hg.)
Gründung einer psychotherapeutischen Praxis

254 Seiten, facultas
 ISBN: 978-3-7089-2331-4
 Preis: 24,90 Euro
 Veröffentlicht 2023

Wenn angehende Therapeut:innen ihre eigene Praxis eröffnen, brauchen sie nicht nur eine gute fachliche Ausbildung, sondern auch umfangreiches Know-how zu Betriebsführung, Akquise, zur Einhaltung verschiedener berufsspezifischer Kodizes und nicht zuletzt Wissen über die professionelle Zusammenarbeit mit verschiedenen Berufsgruppen.

Damit die hohe Motivation nicht gleich zu Beginn getrübt wird, soll dieses Buch in wichtigen Fragen bei der Gründung einer eigenen Praxis behilflich sein. In chronologischer Reihenfolge werden Themen wie „Schritte vor Eröffnung der Praxis“, „Start der Arbeit“, „Im Verlauf der Tätigkeit“ sowie „Arbeit mit spezifischen Gruppen“ behandelt und bieten zusammen einen übersichtlichen und hilfreichen Leitfaden für den Start in die Selbstständigkeit.

Die Beitragsautorinnen Helene Drexler, Sabine Dungi-Nemetz, Petra Ehart, Doris Fischer-Danzinger, Barbara Gawel, Sandra Hren, Doris Kisser, Andrea Legeber-Bratengeyer, Karin Matuszak-Luss, Brigitta Mühlbacher, Susanne Pointner und Karin Steinert sind (teilweise lehrende) Existenzanalytikerinnen, die selbst langjährig in selbstständiger Praxis tätig sind und entsprechende Expertise für ihre Beiträge mitbringen.



Sara Kuburic
Angekommen bei dir

Akzeptiere, was ist, entdecke dich selbst und ändere dein Leben

Deutsche Erstausgabe
 Aus dem Englischen von Christina Hackenberg, Ursula Pesch
 Originaltitel: It's On Me
 Originalverlag: Dial Press
 Paperback, Klappenbroschur, 304 Seiten, 13,5 x 21,5 cm,
 10 s/w Abbildungen
 ISBN: 978-3-442-34300-3
 Erschienen am 29. November 2023

Vom Selbstverlust zur Selbstermächtigung

Wer bin ich wirklich? In unserer überkomplexen, stark von äußeren Einflüssen gesteuerten Welt wird es immer schwieriger, sich selbst zu kennen und den Kontakt zu sich zu behalten. Das Gefühl der Entfremdung, Ängste und eine tiefe Verunsicherung können die Folge sein. Doch wie können wir uns mit unserem Selbst nachhaltig rückverbinden? Die Psychologin Sara Kuburic stellt in ihrem ersten Buch ein umfassendes Fünf-Säulen-Programm vor:

- Authentisch und im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen leben,
- sich die Freiheit für autonome Entscheidungen nehmen, auch wenn sie unbequem sind,
- selbstverantwortlich handeln,
- Sinn finden und das Leben beseelen und
- anderen achtsam und offen begegnen.

Ein Manifest der Selbstermächtigung, das uns immer wieder an unsere wichtigste Kraftquelle erinnert: uns selbst.



Aus der Reihe
 Psychotherapie kompakt

Alfred 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.

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:der Autor:in 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 Herausgeberin über. Es liegt in der Verantwortung der Autor:innen 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).

Auf eine **gendergerechte Sprache** soll geachtet werden, und zwar in folgender Weise: der:die Patient:in oder so oft wie möglich die Pluralform verwenden: die Psychotherapeut:innen usw.

Am Anfang jedes Artikels stehen der **Titel** des Artikels, der **Name** des:der Verfasser:in, 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:in 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:in (Jahr) Buchtitel. Verlagsort: Verleger

Autor:in (Jahr) Beitragsartikel. In: Herausgebername (Hg) Buchtitel. Verlagsort: Verleger, Seitenangabe

Autor:in (Jahr) Titel des Artikels. Name der Zeitschrift, Band, Seitenangabe von–bis.

Den:die Autor:in 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:r Autor:in 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:r Autor:in (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 von den Autor:innen vorzunehmen und auf beim Satz entstandene Fehler zu beschränken.

Der:die Autor:in 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 von den Autor:innen alle Rechte, insbesondere das Recht der weiteren Vervielfältigung zu gewerblichen Zwecken mit Hilfe fotomechanischer oder anderer Verfahren, sowie das Recht der Übersetzung in andere Sprachen. Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in dieser Zeitschrift berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Waren- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Eigentümerin und Copyright-Inhaberin: © 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

NEUER Universitätslehrgang

der Universität Wien in Kooperation mit der GLE-Ö

„Existenzanalytisches Fachspezifikum mit Masterabschluss“

Beginn: Oktober 2024*

* vorbehaltlich der Genehmigung durch den Senat der Universität Wien

Leitung: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Astrid Görtz

Dauer: 8 Semester

Abschluss: Master of Arts (Continuing Education)

Anmeldung und Information:

www.existenzanalyse.at/uniwien

Das Curriculum schließt mit einem Master of Arts (Continuing Education) ab und berechtigt grundsätzlich zu einem Doktoratsstudium. Unverzichtbare Voraussetzung für eine Teilnahme sind ein Bachelorabschluss und ein abgeschlossenes Propädeutikum. Der Universitätslehrgang ist als berufsbegleitendes Teilzeitstudium konzipiert.

Infoabend

Mittwoch, 17. Jänner 2024, 18.00 Uhr
Praxis 1230 Wien, Breitenfurter Straße 376/10/17

Wir laden Sie herzlich zum 1. Informationsabend ein.
Stellen Sie Ihre Fragen und bekommen Sie einen Einblick in das neue Programm.

Um Anmeldung wird gebeten:
astrid.goertz@existenzanalyse.org

Existenzanalyse- Ausbildung in London

In Englischer Sprache

Unter der Leitung von
Dr. Alfred Längle
gemeinsam mit Trainern
aus Kanada

Für mehr Information:
www.gle-uk.com



SAVE THE DATE HERBSTSYMPOSIUM DER GLE ÖSTERREICH

auf Schloß Puchberg/Wels

Das Renaissanceschloß liegt inmitten eines wunderschönen Parks im Norden der Stadt Wels und bietet den perfekten Rahmen für unser Herbstsymposium von

20.–21. September 2024
zum Thema
„MAGIC MOMENTS –
RHYTHMUS UND PRÄSENZ“

Plenarvorträge: Markus Angermayr, Clemens Fartacek, Peter Geißler, Elisabeth Pittl, Julia Purgina, Michael Mattersberger und Marfin Tauss.



UNIVERSITÄTS- KOOPERATIONEN der GLE Österreich



BACHELORSTUDIENGANG Psycho-
soziale Interventionen
MASTERSTUDIENGANG Psychotherapie

Der Bachelorlehrgang (6 Semester, 180 ECTS) und der Masterlehrgang (4 Semester, 120 ECTS) bieten ein berufsbegleitendes VOLLSTUDIUM zur Ausbildung als Psychotherapeut:in und zur Psychotherapiewissenschaftler:in mit einer Berechtigung nach Abschluss ein Doktoratsstudium anzuschließen.

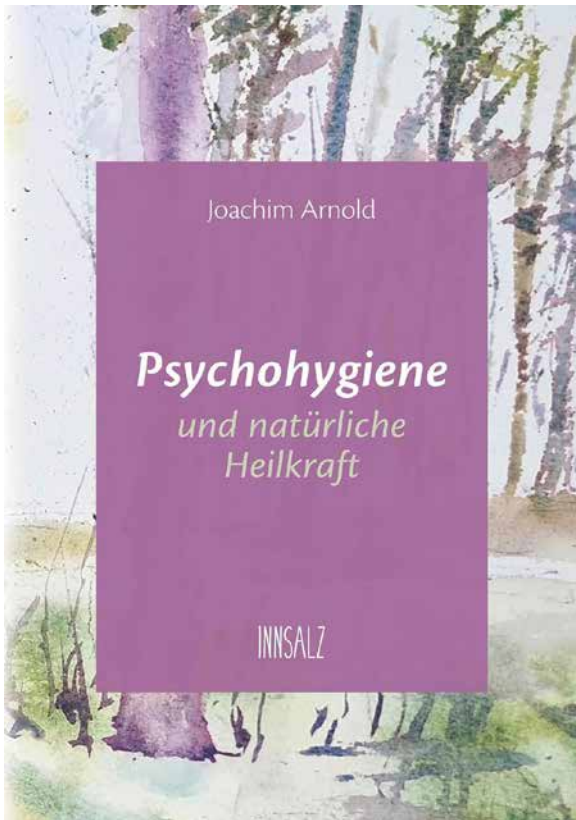


BACHELORSTUDIENGANG Psycho-
therapiewissenschaft
MAGISTERSTUDIENGANG Psycho-
therapiewissenschaft

(PTW)-Studiengänge Bakkalaureat (incl. Propädeutikum), Magister (incl. Fachspezifikum), Doktorat. Das Studium ist in Form eines BERUFSBEGLEITENDEN STUDIUMS oder in Form eines VOLLZEITSTUDIUMS möglich.

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte:

Mag.^a Susanne Pointer –
susanne.pointner@existenzanalyse.org
Dr.ⁱⁿ Astrid Görtz – astrid.goertz@gmx.at
Dr.ⁱⁿ Helene Drexler – hd@helene-drexler.at



Joachim Arnold

Psychohygiene und natürliche Heilkraft

Softcover | 156 Seiten | 978-3-903496-08-8

Verlag Innsalz; EUR 18,00

2., erweiterte Auflage (erschieden im November 2023)

Ein Buch zur Psychohygiene

Bewegung, Eintauchen in die Natur, Regeneration und Schlaf, Sinnerfülltheit, ein stabiles Selbstwertgefühl, ... – dass dies gesundheitsfördernd wirkt, ist durch wissenschaftliche Studien belegt und durch Erfahrung nachvollziehbar. Warum das so ist und wie sich das bewusste Erleben der eigenen Natürlichkeit auf die psychische Gesundheit auswirkt, dieser Frage möchte das Buch auf den Grund gehen. Dabei werden wichtige Zusammenhänge aus dem Umfeld von Medizin, Psychologie und anderen Wissensgebieten beleuchtet. Das Buch vermittelt ein Verständnis, wie krankmachende und heilsame Prozesse aufeinander einwirken. So erklärt es als Sachbuch, wie sich die natürliche Selbstheilungskraft optimal entfalten kann, um das seelische Gleichgewicht zu finden und zu bewahren. Zugleich motiviert es als Ratgeber zur persönlichen Psychohygiene im Alltag.

Der Autor Dr. Joachim Arnold, M.Sc. ist praktizierender Facharzt für Psychiatrie, ausgebildeter Arzt für Allgemeinmedizin und Psychotherapeut (Existenzanalyse, GLE).

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)

Medieninhaberin, Herausgeberin und Herstellerin:

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.ⁱⁿ Astrid Görtz

Themenheft – Chefredaktion: Dr.ⁱⁿ Astrid Görtz

Redaktion: Dr.ⁱⁿ Barbara Gawel, Christine Koch, Dr.ⁱⁿ Claudia Reifinger, Silvia Schmidt; Ian Lindner

Kongressbericht – Chefredaktion: Mag.^a Julia Günther, Assistentin:

Mag.^a Stephanie Häfele-Hausmann, Redaktion: Ursula Dobrowski;

Mag. Markus Hauser; Dr.ⁱⁿ Barbara Jöbstl; Mag.^a Doris Kissler; Martha Sulz; Ian Lindner

Redaktion Wissenschaftliche Arbeiten

Leitung: Dr.ⁱⁿ 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)

OFFENLEGUNG NACH § 25 MEDIENGESETZ

Medieninhaberin 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:

Geschäftsführendes Präsidium: Sabine Dungal-Nemetz, Christiane Groß, DDR. Alfred Längle. Weitere Vorstandsmitglieder: Dr. Markus Angermayr, MMag. Johannes Josef Bucher, Dr.ⁱⁿ Astrid Görtz, Franziska Linder, Dr.ⁱⁿ Erika Luginbühl.

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.

Erscheinungsweise und Preise:

Jährlich 2 Hefte (je Heft ca. 70–140 Seiten)

Jahresabonnements: € 45,-; Online-Version € 25,-

Preis für Einzelheft: € 25,-; Online-Version € 12,50

In den Preisen sind die Versandkosten innerhalb der EU enthalten.

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

gle@existenzanalyse.org

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

Markus Angermayr
Geertje Bolle
Judith Glück
Christiane Groß
Dagmar Ingwersen

Raffael Kalisch
Christoph Kolbe
Alfried Längle
Karin Matuszak-Luss
Claudia Reitingner
Ralf T. Vogel
Jürgen Wiebicke
Gerhard Zarbock
Ingo Zirks

Lebensgeschichte **GESTALTEN**

*Biografie und
Freiheit im
existenzanalytischen
Verständnis*

INTERNATIONALER
KONGRESS

FREIE UNIVERSITÄT
BERLIN
4.-5. MAI 2024

www.existenzanalyse.org
gle@existenzanalyse.org

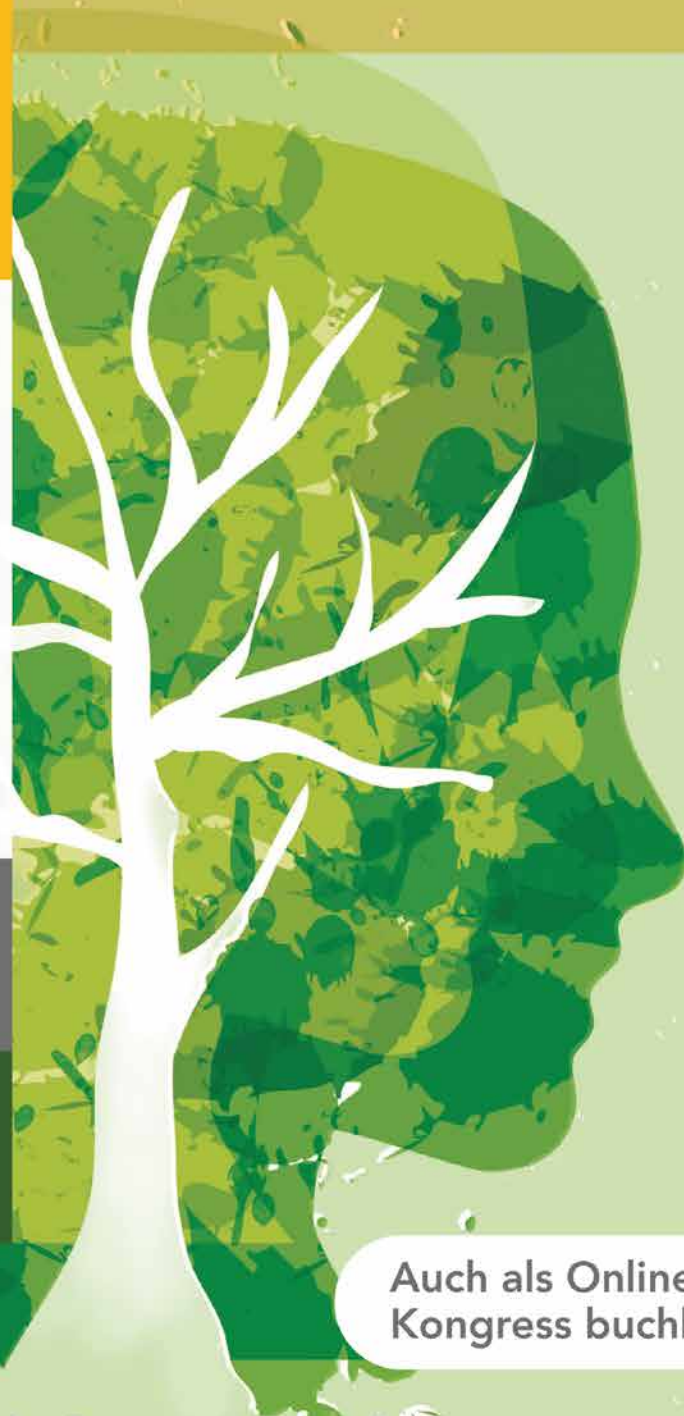


GLE International
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

Abendprogramm
Dialog der Schulen

Pre-Workshops
am 03.05.2024

Auch als Online-
Kongress buchbar



NEUE AUSBILDUNGSKURSE 2023 – 2026

ÖSTERREICH

Infos für alle Ausbildungen in Österreich:

Sekretariat der GLE-Ö:
Tel.: 0043 (0) 1/89 74 339
Mo–Fr 09:00–12:00
sekretariat@existenzanalyse.at
www.existenzanalyse.at

Wien, 19./20.10.2023

(Einstieg noch möglich)

Lebens- und Sozialberatung

Leitung: MAG.^A SUSANNE POINTNER &
MAG.^A EDITH GOUTA-HOLOUBEK

Rum, 02./03.03.2024

Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: MAG.^A RENATE BUKOVSKI, MSc

Wien, 11./12.10.2024

Existenzanalytisches Fachspezifikum mit Masterabschluss an der Universität Wien, Universitätslehrgang Universität Wien in Kooperation mit der GLE Österreich

Kursleitung: DR.^{IN} ASTRID GÖRTZ

Wien, 13./14.12.2024

Existenzanalytisches Fachspezifikum

Leitung: DR.^{IN} HELENE DREXLER

DEUTSCHLAND

Berlin, 01.12.2023

(Einstieg noch möglich)

Existenzanalytische Beratung und Begleitung

Leitung: INGO ZIRKS
Info: Berliner Institut der Akademie für Logotherapie & Existenzanalyse
0049/(0)30/288 692 32
akademie.berlin@existenzanalyse.com

Hannover, 20.06.2025

Existenzanalytische Beratung und Begleitung

Leitung: DR. CHRISTOPH KOLBE
Info: Norddeutsches Institut der Akademie für Logotherapie & Existenzanalyse
0049/(0)5 11/51 79 000
akademie.hannover@existenzanalyse.com

Berlin, Januar 2026

Existenzanalytische Beratung und Begleitung

Leitung: GEERTJE BOLLE
Info: Berliner Institut der Akademie für Logotherapie & Existenzanalyse
0049/(0)30/288 692 32
akademie.berlin@existenzanalyse.com

SCHWEIZ

Bern, 25.05.2024

Existenzanalytische Beratung, Begleitung und Logotherapie

Existenzanalytische Psychotherapie

Leitung: INGO ZIRKS
Info: GES – Gesellschaft für Existenzanalyse Schweiz
Dr.^{IN} med., lic. phil. Erika Luginbühl
0041/(0)31/901 12 11
info@existenzanalyse.ch

Weitere Ausbildungen in:

Tschechien, Rumänien, Polen, Russland, Ukraine, Lettland, Kanada, Chile, Argentinien, Mexiko.