

EXISTENZANALYSE UND RESONANZ

Psychotherapie als Resonanzraum

KARIN STEINERT

Hartmut Rosa, Soziologe und Sozialphilosoph, hat 2016 eine umfassende Theorie vorgestellt, in der er Resonanz als Beziehungsgeschehen zwischen Subjekt und Welt beschreibt und als mögliche Lösung für die zunehmende Beschleunigung und Entfremdung in modernen Gesellschaften darstellt. Dabei zeigt sich, dass die anthropologischen Annahmen, auf denen er seine Theorie gründet, der Existenzanalyse sehr nahe stehen. Diese Parallelen werden im Artikel aufgezeigt und daran anschließend wird existenzanalytische Psychotherapie aus dem Blickwinkel eines „entgegenkommenden Resonanzraumes“ im Sinne von Rosa beschrieben, der verschiedenen Entfremdungserfahrungen entgegenwirken und Resonanz erleben bzw. Leben mit Zustimmung (wieder) möglich machen kann. In dieser Sichtweise des Menschen und seiner Weltbeziehung können sowohl die Resonanztheorie als auch die Existenzanalyse als gesellschaftskritische Positionen verstanden werden.

SCHLÜSSELWÖRTER: Beschleunigung, Entfremdung, Existenzanalyse, Gesellschaft, Resonanz, Zustimmung

EXISTENTIAL ANALYSIS AND RESONANCE
Psychotherapy as a room of resonance

In the year 2016, Hartmut Rosa, sociologist and social philosopher, presented a comprehensive theory in which he describes resonance as a happening of relationship between the subject and the world, featuring it as a possible solution for increasing acceleration and estrangement in modern societies. It thereby becomes apparent, that the anthropological assumptions on which his theory is based are very close to Existential Analysis. These parallels are outlined in the article and subsequently psychotherapy is described from the perspective of an "approaching room of resonance" in the spirit of Rosa which can counteract different experiences of estrangement and enable a life of approval (again). In this perception of mankind and relationship to the world, the theory of resonance and also Existential Analysis can be understood as positions critical of society.

KEYWORDS: acceleration, estrangement, Existential Analysis, society, resonance, approval

1. Einleitung

Schneller, effizienter, besser, mehr,... und immer größerer Druck, der sich gesellschaftlich aufbaut. Das ist nicht nur Theorie, sondern auch mein alltägliches Erleben, das ich mit vielen Menschen meiner Umgebung teile. Es gibt unendlich viele Dinge, die noch getan werden sollen, wollen, müssen – Termine erledigen, Wohnung putzen, Bücher lesen, Freunde treffen, Reisen unternehmen usw. usw. Die Scheunen des Lebens scheinen prall gefüllt und fühlen sich doch immer zu leer an. Ein permanentes Defiziterleben ist die Folge.

„Wenn Beschleunigung das Problem ist, dann ist Resonanz vielleicht die Lösung.“ (Rosa 2017a, 13) So beginnt der Soziologe und Sozialphilosoph Hartmut Rosa sein Buch „Resonanz – eine Soziologie der Weltbeziehung“, das 2016 erschienen und mit dem er inzwischen einer breiten Öffentlichkeit bekannt geworden ist.¹ Er beschreibt darin Resonanz als mögliche Zugangsweise, um der wachsenden Beschleunigung eine „Qualität der Weltbeziehung“ (ebd., 19) entgegenzusetzen. „Ausbeutung und Externalisierung sind [...] die Folge einer radikalen, erzwungenen Steigerungsorientierung, die zu stummen,

indifferenten, verdinglichenden Weltbeziehungen führt; und Resonanz ist das Einfallstor, von dem aus die institutionell und kulturell eingeschriebene Welthaltung des Verfügbarmachens in der und aus der Erfahrung in Frage gestellt wird.“ (Rosa 2017b, 328) Rosa will mit seiner Resonanztheorie „das Bewusstsein für und die Hoffnung auf die Möglichkeit eines anderen In-der-Weltseins, und damit einer alternativen gesellschaftlichen Formation aufrechterhalten“ (ebd., 312).

In seinen soziologischen Beschreibungen habe ich mich und mein oben beschriebenes Alltagserleben wiedergefunden. Rosa vertritt die These, „dass soziale Beschleunigung in ihrer gegenwärtigen, ‚totalitären‘ Form zu schwerwiegenden und empirisch beobachtbaren Formen der sozialen Entfremdung führt, die als die größten Hindernisse begriffen werden können, die der Verwirklichung einer modernen Konzeption des ‚guten Lebens‘ in spätmodernen Gesellschaften entgegenstehen.“ (Rosa 2018, 10) Mit Resonanz versucht er eine Lösung für diese permanente Beschleunigung zu finden. In seinen umfassenden Darstellungen führt Rosa mehrere Kernmerkmale einer gelingenden Resonanzbeziehung aus, darunter auch die Wichtigkeit von „entgegenkommenden Resonanzräu-

¹ Rosas Ideen werden vielfältig kritisch diskutiert (vgl. Peters, Schulz 2017) und es entstehen Verbindungen über die Sozialwissenschaften und die Philosophie hinaus zu Nachbardisziplinen, wie z. B. zur Pädagogik (vgl. Rosa, Buhren, Endres 2016) oder zur Theologie (vgl. Kläden, Schüßler 2017).

men“ (Rosa 2017b, 316).

Existenzanalytische Psychotherapie erlebe ich als so einen „entgegenkommenden Resonanzraum“. In meiner Arbeit als Psychotherapeutin in freier Praxis spüre ich kaum Druck oder Beschleunigungszwang. Für 50 Minuten werden die Handys abgedreht und es ist klar, dass es um Beziehung geht, um Dialog, um Gespräch. 50 Minuten, um sich auf ein einziges Gegenüber und auf ein Thema einlassen zu können, Zeit zum Verweilen. Therapiestunden erlebe ich als Oasen innerhalb meines sonst oft gehetzten Alltags.

Die Resonanztheorie berührt mich auch deshalb, weil sie mit ihrem Menschenbild der Existenzanalyse sehr nahe steht. Während Rosa als Soziologe gesellschaftliche Phänomene mit einem Blick von außen auf den Menschen beschreibt, richtet die Existenzanalyse als Psychotherapiemethode ihre Aufmerksamkeit auf die inneren Prozesse des Menschen in der Gestaltung seines In-der-Welt-Seins. Wie kompatibel die beiden Theorien auf einer streng philosophischen und wissenschaftstheoretischen Grundlage sind, kann und will ich als in erster Linie praktisch tätige Psychotherapeutin nicht beurteilen. Beurteilen kann ich allerdings, dass die Auseinandersetzung mit der Resonanztheorie für mich ein sehr befruchtendes Erleben war und ist. Der vorliegende Artikel ist ein Versuch, diesen Funken der Befruchtung spürbar werden zu lassen. Mir ist bewusst, dass dadurch in den nachfolgenden Ausführungen immer wieder Unschärfen und an manchen Stellen auch Theorievermischungen passieren werden. Diese sind der Freude an der Begegnung zwischen zwei inspirierenden Theorien und der Lust an Sprache geschuldet. „Es ist Zeit für eine poetische Revolution“, schreibt Ariadne von Schirach in ihrem Buch mit dem provokanten Titel „Du sollst nicht funktionieren. Für eine neue Lebenskunst“ (2018). Und weiter: „Wir brauchen eine neue Sprache, die wieder Platz lässt für Ambiguität und Poesie. Eine Sprache, welche die Dinge und Menschen zum Leben erweckt, anstatt sie zu beziffern und konsumierbar zu machen.“ (von Schirach 2018, 181) Diesem Motto folgend werde ich im Folgenden zuerst Beschleunigung, Entfremdung und Resonanz aus der Sicht von Hartmut Rosa skizzieren und einige Parallelen zur Existenzanalyse aufzeigen, um daran anschließend existenzanalytische Psychotherapie im Sinne eines „entgegenkommenden Resonanzraumes“ zu beschreiben. Dadurch, dass Existenzanalyse innerhalb des alltäglichen Beschleunigungswahnsinns Resonanzräume schaffen kann, nimmt sie neben der ihr ureigenen Aufgabe eines

Heilverfahrens auch eine gesellschaftskritische Position ein, die ich am Ende meiner Ausführungen erläutern möchte.

2. Beschleunigung und Entfremdung

Begonnen hat Rosa seine Überlegungen zum modernen Leben mit der Frage danach, was ein „gutes Leben“ aus sozialphilosophischer bzw. soziologischer Sicht ausmacht. Diese Fragestellung führt ihn zu einer Auseinandersetzung mit Zeit und mit Beschleunigung (Rosa 2018a).

Als Motoren der Beschleunigung nennt Rosa unter anderem die „Verheißung der Ewigkeit“ (ebd., 39), d. h. das Leben will in all seinen Zügen ausgekostet werden, weil in einer säkularen Welt das Leben vor dem Tod die zentrale Bedeutung hat. Wer also „doppelt so schnell“ lebt, kann die „Summe“ von Erfahrungen in seiner Lebensspanne verdoppeln. Aber: „Ganz egal, wie schnell wir werden, unser Anteil an der Welt, also das Verhältnis der realisierten Optionen und der gemachten Erfahrungen zu denjenigen, die wir *verpaßt* haben, wird nicht größer, sondern konstant kleiner.“ (ebd., 41) Dieser Drang zur Beschleunigung führt nicht zu einem erfüllteren Leben, sondern vielmehr zu einem Erleben von Entfremdung. „Entfremdung kann dabei zunächst als ein Zustand definiert werden, in welchem Subjekte Ziele verfolgen oder Praktiken ausüben, die ihnen einerseits nicht von anderen Akteuren oder äußeren Faktoren aufgezwungen werden – sie verfügen durchaus über praktikable alternative Handlungsmöglichkeiten –, welche sie aber andererseits nicht ‚wirklich‘ wollen oder unterstützen.“ (ebd., 120) Wir können uns entfremdet fühlen, wenn wir bis Mitternacht arbeiten, ohne dass uns das jemand vorschreibt und obwohl wir wirklich früh nach Hause gehen „wollten“. Wir handeln also „*zugleich freiwillig‘ und gegen unseren ‚eigentlichen‘ Willen*“ (ebd., 121).

Rosa beschreibt fünf konkrete *Entfremdungsbereiche*² (ebd., 122ff):

1. *Entfremdung vom Raum*: Durch die soziale Beschleunigung werden eine erhöhte räumliche Mobilität und eine Herauslösung aus dem physischen Raum (hinein in virtuelle Räume) ermöglicht. Um aber „mit einem Ort ‚Bekanntheit zu machen‘ oder uns in einer räumlichen Umgebung ‚zu Hause‘ fühlen zu können, müssen wir eine gewachsene Intimitätsbeziehung auf-

² Diese fünf Entfremdungsbereiche lehnen sich an der Auffassung des jungen Karl Marx an, der meinte, dass der kapitalistische Produktionsprozess notwendig zu einer fünffachen Entfremdung der Subjekte von ihren Handlungen (ihrer Arbeit), von ihren Produkten (den Dingen), von der Natur, von anderen Menschen (der sozialen Welt) und von sich selbst führt (vgl. Marx 1968).

gebaut haben.“ (ebd., 124) Gelingt dies nicht, erleben wir eine Entfremdung von unserer räumlichen und materiellen Umgebung.

2. *Entfremdung von der Zeit:* Im Zeitalter digitaler Medien bildet sich eine neue Form der Zeiterfahrung heraus. „Die Zeit vergeht im Erleben rasch, schrumpft aber in der Erinnerung“ (ebd., 137) Da „entsinnlichte“ und „dekontextualisierte“ Erfahrungen für unsere Identität und unser Leben als solches nicht relevant sind, vergessen wir sie gleich wieder. Sie hinterlassen keine Erinnerungsspuren im Gehirn. „Es scheint jedoch die Existenz oder Nichtexistenz von nachhaltigen Erinnerungsspuren zu sein, welche die Länge der Erinnerungszeit bestimmt.“ (ebd., 139) Das Ergebnis dieser Entwicklung ist eine Zeiterfahrung, „bei der die Zeit gleichsam ‚an beiden Enden‘ zu rasen scheint: Sie vergeht schnell im atemlosen Erleben, und sie schrumpft oder verschwindet in der Erinnerung.“ (ebd., 140)
3. *Entfremdung von den Dingen:* In einer Beschleunigungsgesellschaft veralten Dinge schnell, werden nutzlos und daher weggeworfen und entsorgt. Eine Aneignung und Anverwandlung gelingt selten. Dadurch entsteht nicht nur ein Gefühl der Entfremdung, sondern auch ein schlechtes Gewissen gegenüber den Objekten. „Sie sind so wertvoll und so teuer, und wir haben so wenig Zeit und Aufmerksamkeit für sie übrig.“ (ebd., 128)
4. *Entfremdung gegenüber den eigenen Handlungen:* „Es ist eine Tatsache, daß Menschen in der Spätmoderne häufig das Gefühl haben, nicht das zu tun, was sie ‚eigentlich‘ tun wollen; statt dessen tun sie – freilich ohne gezwungen zu werden –, was sie in Wirklichkeit gar nicht so gerne tun möchten.“ (ebd., 134) Es herrscht häufig die Erwartung vor, etwas zu müssen (To-Do-Listen abarbeiten zu müssen, sich gesund ernähren und Sport machen zu müssen, die Freizeit aufregend gestalten zu müssen, sich endlich wieder einmal bei den Freunden melden zu müssen etc.), wodurch ein Gefühl der Entfremdung gegenüber den eigenen Handlungen entsteht.
5. *Selbstentfremdung und soziale Entfremdung:* Eine gescheiterte Aneignung unserer Handlungen und Erfahrungen führt zu einer Verstärkung der Selbstentfremdung. Gleichzeitig wird es auch schwieriger mit anderen Menschen wirklich in Beziehung zu treten und nicht nur Informationen auszutauschen oder

sachbezogen zu kooperieren. „Wenn wir tatsächlich von der Zeit, von Raum, von den Handlungen, Erfahrungen und Interaktionspartnern unseres Lebens entfremdet sein sollten, dann können wir ein Gefühl der tiefen Selbstentfremdung wohl kaum vermeiden.“ (ebd., 142) Und weiter: „Selbstentfremdung und Weltentfremdung bezeichnen nicht zwei unterschiedliche Pathologien, sondern zwei Seiten einer Medaille. Sie resultieren aus einem ‚Verstummen‘ der Resonanzachsen zwischen Selbst und Welt.“ (ebd., 143)

Was kann also ein „gutes Leben“ sein? Rosa schließt aus seinen Beobachtungen, „daß die Idee des ‚guten Lebens‘ letztlich auf ein Leben verweisen könnte, das reich an vielschichtigen Resonanzenerfahrungen ist.“ (ebd., 148) „*Resonanz ist das Andere der Entfremdung*“ (Rosa 2017a, 306), so lautet seine grundbegriffliche Kernthese aus der heraus er den Resonanzbegriff weiter entwickelt und 2016 in seinem Buch „Resonanz – Eine Soziologie der Weltbeziehung“ ausformuliert.

3. Resonanz als Weg zu einem guten Leben

Resonanz ist nicht etwas, das sich erst zwischen einem Subjekt und seiner Welt herausbilden muss, sondern Resonanz ist bei Rosa infolge von einem an die Existenzphilosophie angelehnten Verständnis von Welt das „Anfangsgeschehen“ (Rosa 2017a, 66). Darin folgt Rosa ebenfalls Konzepten aus der Existenzphilosophie, wie dass Antwort zu geben („Responsivität“) die elementarste Grundeigenschaft des Menschen ist (vgl. Waldenfels 2007 zit. nach Rosa ebd., 67f). Er bezieht sich weiter auf Heidegger, wenn er ausführt, dass der Mensch immer schon auf eine Welt als Ganzes bezogen ist. Der Mensch kann nicht isoliert von seiner Welt betrachtet werden, sein Sein ist ein „In-der-Welt-Sein“ (vgl. Heidegger 2006 zit. nach Rosa ebd., 66). Und auch Martin Buber mit seiner These, dass „alles wirkliche Leben [...] Begegnung“ ist (vgl. Buber 1994 zit. nach Rosa ebd., 87), untermauert die zentrale Stellung von Resonanz.

Die elementarste Art und Weise, in der Menschen in Beziehung zur Welt sind und in der In-der-Welt-Sein für sie wahrnehmbar und erlebbar ist, ist die leibliche Erfahrung. Der Körper als ganzer bildet somit ein *Resonanzorgan* (ebd., 129). „Der Körper tritt nicht zwischen Selbst und Welt, sondern er ist der konstituierende Ausgangspunkt für beide.“ (ebd., 146), denn menschliche Subjekte *sind* einerseits wahrnehmender und agierender *Leib*, können sich andererseits aber auch auf diesen beziehen, d. h. sie können ihren Leib als Gegenstand in der Welt wahrneh-

men und *haben* auf diese Weise einen *Körper*.

Rosa bezieht sich auf die Spiegelneuronen- und Empathieforschung in der sich zeigt, dass „Menschen Wesen sind, die als Resonanzkörper zu fungieren vermögen, ja mehr noch, dass sie ihre sensomotorischen und sprachlichen, ihre kognitiven und moralischen Qualitäten dadurch entwickeln, dass sie auf Anstöße und ‚Anrufungen‘ aus der Welt antwortend *reagieren*. Subjekte erscheinen aus dieser Perspektive gleichsam als *zweite Stimmgabeln*: Sie beginnen geradezu unwillkürlich mit ihrer [...] Umwelt ‚mitzuschwingen‘.“ (ebd., 269)

Menschen wollen aber nicht nur reagieren, sie „wollen Resonanzen gleichermaßen *erzeugen* wie *erfahren*.“ (ebd., 270) Diese Fähigkeit, Resonanz hervorzurufen, nennt Rosa „*erste Stimmgabel zu sein*“ (ebd.), darin erlebt sich der Mensch in seiner Selbstwirksamkeit, er ist seiner Welt nicht nur passiv ausgeliefert, sondern er traut sich zu, Herausforderungen zu meistern und auf die Umwelt Einfluss nehmen zu können. „Selbstwirksamkeitserwartungen [...] können gleichsam als Resonanzerwartungen verstanden werden; als die Erwartung durch eigenes Handeln die Welt zu erreichen und zum Sprechen zu bringen. Je ausgeprägter sie sind, desto größer ist *das Interesse an, die Energie für* und die *Lust auf* die Welt-dinge.“ (ebd., 273f.)

Zwischen Subjekt und Welt entsteht ein „vibrierender Draht“ (ebd., 279). Auf der einen Seite dieses vibrierenden Drahtes wird der Mensch „von einem Weltausschnitt affiziert, also berührt und bewegt“ (ebd.). Auf der anderen Seite des Drahtes reagiert der Mensch „mit einer entgegenkommenden, nach außen gerichteten emotionalen Bewegung, mit intrinsischem Interesse (*Libido*) und entsprechenden Wirksamkeitserwartungen“ (ebd.). Rosa bezeichnet daher die beiden Drahtenden (ein bisschen verspielt) als „Af←fekt“ (Berührtwerden, Durchströmtwerden) und „E→motion“ (einen emotionalen Ausdruck finden). Allerdings bezeichnet Resonanz keinen Gefühlszustand, sondern „sie ist vielmehr ein Beziehungsmodus, der gegenüber dem emotionalen Inhalt offenbleibt“ (ebd., 280).

Resonanz entsteht nur, „wenn durch die Schwingung des einen Körpers die *Eigenfrequenz* des anderen angeregt wird“ (ebd., 282), sie darf also nicht mit *Echo* verwechselt werden, „dem Echo fehlt die *eigene Stimme*“ (ebd., 286). Außerdem setzt Resonanz „notwendigerweise einen unmittelbaren und intensiven Welt- beziehungsweise Sachbezug“ (ebd., 291) voraus, sonst handelt es sich um Sentimentalität oder Rührseligkeit und nicht um Resonanz. Resonanzerfahrung kann dann als „ein momenthafter Dreiklang aus konvergierenden Bewegungen von Leib, Geist und erfahrbare Welt“ (ebd., 290) verstanden wer-

den, „in Resonanzmomenten stimmen Sein und Sollen überein“ (ebd., 291f.), in der Resonanzbeziehung stellt sich die Sinnfrage (zunächst) auch gar nicht mehr (ebd., 234). Für Rosa ist das Verlangen nach Resonanzbeziehungen existentiell für den Menschen. „Menschliches Begehren lässt sich deshalb schlechthin als Resonanzbegehren interpretieren“ (ebd., 294), dieses Begehren kann allerdings (ebenso wie das Begehren nach Nahrung oder nach Anerkennung) unerfüllt bleiben.

Damit Resonanzbeziehungen möglich werden können, braucht es „*Resonanzräume*“ (ebd.), in denen sich „*Resonanzachsen*“ (ebd., 296) bilden können. Resonanzachsen ermöglichen dem Menschen, mit einem bestimmten Weltausschnitt stabil und wiederholt in Resonanz kommen zu können. Die Stabilität von Resonanzachsen und die dadurch ermöglichten Resonanzerfahrungen führen zu existentieller „*Resonanzgewissheit*“ (ebd., 297). Rosa beschreibt drei Resonanzachsen, nämlich eine *horizontale* (Resonanzbeziehungen zu anderen Menschen), eine *diagonale* (Resonanzbeziehungen zur materiellen Dingwelt) und eine *vertikale* (Resonanzbeziehungen zum Dasein bzw. zum Leben als ganzem, wie sie in Religionen, in der Beziehung zur Natur, zur Kunst und zur Geschichte erlebt werden können).

Wesentlich ist, dass Resonanz dem Prinzip der *Unverfügbarkeit* unterliegt (vgl. dazu ausführlich Rosa 2018b), dass sich Resonanz also ereignen, aber nicht gemacht werden kann. Welt besitzt ihre eigene Stimme und damit ihre eigene Antwortqualität. Und das Subjekt verwandelt sich, *transformiert* sich im Verlauf der Anverwandlung des Fremden (Rosa 2018a, 59f).

Zusammenfassend lassen sich die *fünf wesentlichen Kernmerkmale der Resonanzbeziehung* folgendermaßen beschreiben (vgl. Rosa 2017b, 315f):

1. *Affizierung*: ein Berührtwerden durch ein Anderes, ohne dadurch dominiert oder fremdbestimmt zu werden
2. *Selbstwirksamkeit*: ein Anderes zu berühren, ohne über dieses zu verfügen oder es zu beherrschen
3. *wechselseitige Anverwandlung*: im Sinne einer Selbst-Transformation in ein sich eröffnendes Gemeinsames hinein
4. *Unverfügbarkeit*: einerseits lässt Resonanz sich nicht erzwingen, andererseits ist eine Resonanzbeziehung grundsätzlich ergebnisoffen
5. *entgegenkommender Resonanzraum*: es braucht resonanzaffine Kontextbedingungen (räumlich, zeitlich, physisch, psychisch und sozial)

4. Existenzanalyse und Resonanz

Existenzanalyse gründet auf der Existenzphilosophie und weist damit anthropologische Parallelen zur Resonanztheorie auf. Die Ausrichtung des existenzanalytischen Blicks ist auf die existentielle Situation des Menschen als Person. Die aus der Soziologie heraus entwickelte Resonanztheorie nimmt hingegen einen beschreibenden Blick auf das Individuum und seine Verortung in der Gesellschaft ein. Überlegungen, *wie* „Weltbeziehung“ für das jeweilige Individuum konkret realisierbar ist, welche inneren Prozesse stattfinden müssen, damit Resonanz überhaupt gelingen kann, werden nicht ausgeführt. „Zumindest eine vierte Resonanzachse, nämlich die der Selbstbeziehung, einzuführen [...] scheint mir aus einer ganzen Reihe von Gründen plausibel“ (Rosa 2017b, 321) schreibt Rosa, ohne jedoch diese Gründe oder die vierte Resonanzachse aus seiner Sicht genauer auszuführen.

Das *dialogische Basistheorem* der Existenzanalyse sieht die Person in einer zweifachen Offenheit nach außen (Weltbeziehung) und nach innen (Selbstbeziehung, Intimität) (vgl. Längle 2008; 2016). „Diese Art des gegenseitigen Bezogenseins von Mensch und Welt ist in sich selbst begründet. Sie ist unausweichlich und hat darin eine Festigkeit. In der Stabilität dieses Bezogenseins erfahren wir ein Getragensein. Doch bleibt diese Stabilität nicht starr. Denn sie trifft auf die Freiheit des Menschen, wodurch auf diesem festen Fundament eine Dynamik entsteht, die dialogischen Charakter hat.“ (Längle 2016, 61) Der Mensch steht von Anfang an in dieser „existentiellen Situation“ (ebd.), in einem Beziehungsverhältnis zur Welt, er wird jeden Moment „angefragt“, d. h. berührt von Welt. Und der Mensch ist ein Antwort-Gebender. „Als dialogisches Wesen entkommt der Mensch dem strukturellen Zwang nicht, zu allem, was ist, Antwort zu geben.“ (ebd.) Um seine eigene, stimmige Antwort geben zu können, muss er sich mit diesem Eindruck befassen, den die Welt auf ihn macht, muss ihn verstehen versuchen, ihn auf sich beziehen, sich unter dem Eindruck auch wieder selbst finden, sonst bleibt seine Antwort bloße Reaktion, in der die Person nicht integriert ist. Letztlich kann sich der Mensch einer Antwort nicht entziehen, aber die Kunst besteht darin, dass er *seine* Antwort findet. Eine Antwort in dieser Weise ist nicht einfach Resonanz. Die personalen Bearbeitung eines Eindrucks bis hin zu einer stimmigen Antwort durchläuft einen komplexen Prozess, den die Existenzanalyse in ihrem Prozessmodell der „Personalen Existenzanalyse“ beschreibt (vgl. Längle 2000b). Eine Patientin kommt als Individuum in die psychothe-

rapeutische Praxis, mit individuellen Problemen, aber selbstverständlich ist sie – wie auch die Psychotherapeutin – eingebettet in eine soziale Welt mit ihren Bedingungen und Voraussetzungen. Die Patientin will entlastet werden und zu einem guten, erfüllten Leben kommen, während die (z. B. kapitalistische) Gesellschaft (Arbeitsmarkt, Krankenkassen etc.) möglichst reibungslos funktionieren fordert und verlangt, dass Psychotherapie schnell und effektiv wieder ein arbeitsfähiges Individuum hervorbringen soll.

Auch Rosas Theorien entstehen aus diesem Spannungsfeld heraus, wenn er sich fragt, wie trotz zunehmender Beschleunigung in vielen Lebensbereichen und den daraus resultierenden Entfremdungserfahrungen für den Menschen dennoch ein gutes Leben möglich sein kann. *Resonanz* ist der Leitbegriff seiner Antwort auf diese Frage aus soziologischer Sicht und beschreibt die Beziehung zwischen Subjekt und Welt mit ihren Kernmerkmalen (Berührbarkeit, Selbstwirksamkeit, Anverwandlung bzw. Transformation, Unverfügbarkeit). *Zustimmung* ist in der Existenzanalyse der Kern ihrer Antwort für ein erfülltes Leben und sie beschreibt die personalen Voraussetzungen, die dafür notwendig sind (wahrnehmen, berührt werden, verstehen, Stellung beziehen, handeln). Sowohl *Resonanz* als auch *Zustimmung* haben beide gewissermaßen mit Klang, mit Stimme zu tun. Rosa verwendet zur Veranschaulichung des Resonanzgeschehens das Bild von zwei *Stimmgabeln*, zwischen denen sich im Fall von Resonanz ein vibrierender Draht spannt. Wenn das Leben erfüllt, wenn es resonant ist, dann entsteht zwischen Subjekt und Welt ein vibrierender Draht, und mit eigener Stimme gibt das Individuum zustimmende, abgestimmte, ein „stimmige“ Antwort.

Welche Rolle spielt die Psychotherapie in Rosas Resonanztheorie? Er nennt drei große Krisentendenzen in der gegenwärtigen Gesellschaft: die ökologische Krise, die Demokratiekrise und die „*Psychokrise*“ (Rosa 2017a, 77)³. In Bezug auf die Psychokrise formuliert er: „Der rasante Anstieg von Depressions- und Burnouterkrankungen [...] resultiert nicht in erster Linie aus Arbeits-, Tempo- oder Anforderungsüberlastung, sondern *aus dem Zusammenbruch der für die Subjekte konstitutiven Resonanzachsen*.“ (ebd., 78) Rosa versteht Burnout als „Zustand des umfassenden Verstummens aller Resonanzachsen und damit [als] eine radikale Form der physischen und psychischen Entfremdung“ (ebd., 180). Aber nicht nur Depression oder Burnout können als Entfremdungsgeschehen beschrieben werden, auch andere Störungs-

³ Rosa bezieht sich bei seinen Ausführungen zur Psychotherapie in erster Linie auf die Psychoanalyse und auf analytische Psychotherapien. Existenzanalyse erwähnt er trotz der anthropologischen Nähe nicht, was vermutlich damit zu tun hat, dass Psychotherapie nicht der spezielle Fokus ist, den Rosa als Soziologe im Blick hat.

bilder lassen sich so verstehen. „Lehrreich ist [...] gerade der Blick auf Entfremdungsphänomene in der Psychopathologie, die aus der Entkoppelung des Subjekts von leiblicher Kommunikation mit der Umwelt beruhen. Sie veranschaulichen von den Extremen menschlichen Erlebens her, welche *latente Entfremdung* in der gesellschaftlichen Entwicklung der Gegenwart liegt.“ (Fuchs 2018, 19) Aus der Sicht der Resonanztheorie braucht es dazu „resonanzaffine Kontextbedingungen“ (Rosa 2017b, 316), also entgegenkommende Resonanzräume.

5. Existenzanalyse als Resonanzraum

Die fünf Bereiche, in denen Rosa Entfremdung beschrieben hat (Raum, Zeit, Dinge, eigene Handlungen, Selbst und soziale Umwelt) können in einer existenzanalytischen Psychotherapie in ein Resonanzgeschehen verwandelt – anverwandelt – werden. Diese fünffache „Anverwandlung“ möchte ich im Folgenden genauer beschreiben⁴. Existenzanalyse kann dabei als Resonanzraum verstanden werden, in dem es darum geht, Entfremdungserfahrungen auf die Spur zu kommen und sie in Resonanz Erfahrungen zu transformieren.

Dabei besteht bei Rosa ein elementarer Unterschied zwischen „Anverwandlung“ und „Aneignung“⁵. Aneignung meint ein Verfügbarmachen, ein Nutzbarmachen. Die Aneignung bleibt „eine *Beziehung der Beziehungslosigkeit*“ (Rosa 2018b, 42). Anverwandlung hingegen beschreibt Rosa als den Prozess, der zu einem Resonanz erleben mit dazu gehört. „Wann immer wir mit der Welt in Resonanz treten, bleiben wir nicht dieselben. Resonanz Erfahrungen *verwandeln* uns, und eben darin liegt die Erfahrung von Lebendigkeit.“ (ebd., 41)

Der spezifische Fokus existenzanalytischer Psychotherapie liegt darauf, „der Person zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischer Stellungnahme und zu eigenverantwortlichem Umgang mit sich selbst und ihrer Welt zu verhelfen“ (Längle 2013, 24). Existenzanalyse zielt in erster Linie also nicht darauf ab, dass etwas angeeignet wird, obwohl das natürlich zu manchen Zeitpunkten in der Psychotherapie durchaus wertvoll und notwendig ist. Dann werden Erklärungen gegeben, Skills geübt und Lösungen gesucht. Aber Existenzanalyse ist in ihrer Grundhaltung nicht Lösungsorientiert, sondern vielmehr Seinsorientiert, d. h. es geht ihr um das In-der-Welt-

Sein, um das Erleben von erfüllenden und sinnvollen Momenten im aktiven Lebensvollzug, um Resonanz Erfahrungen. Sinn kann nicht gemacht oder gegeben werden, er entzieht sich der Verfügbarmachung, Sinn kann nur gefunden werden und unterliegt dem Moment der Unverfügbarkeit (vgl. Frankl 1991, 25).

5.1 Anverwandlung von Raum

Um überhaupt existieren, um da-sein zu können, braucht es (mit Schutz und Halt) einen Raum. „Wir brauchen Orte, wo wir uns aufhalten können, Platz für unsere Entfaltung und unser Wirken, Distanz für den Bewegungsspielraum.“ (Längle 2016, 102). Dabei geht es einerseits um den physischen, äußeren Raum, aber genauso braucht es auch einen inneren Raum. Dem Körper kommt dabei eine zentrale Rolle zu, ist er doch unser erster Raum, in dem wir uns befinden und derjenige, mit dem wir uns Raum erschließen und den wir in uns selbst vorfinden. Es braucht zu dieser Erfahrung unabdingbar die Erfahrung von Schutz durch ein Angenommensein, den basalsten Schutzraum. „Unser Leib [...] ist ursprünglich vertraut mit dem Sein.“ (Angermayr 2010, 101). Mit meinem In-der-Welt-Sein bin ich immer schon in einen Raum gestellt, mit meinem Leib nehme ich Gegebenheiten und Atmosphären im Raum wahr.

Aus diesen Gründen ist der Umgang mit Raum im therapeutischen Setting grundlegend. Um resonanzfähig zu sein oder zu werden, muss ich mich öffnen können für die Anfragen aus der Welt (Berührbarkeit) und für das Finden der eigenen Antwort in mir (Selbstwirksamkeit). Voraussetzung für diese zweifache Öffnung zum Raum ist eine Erfahrung von Schutz und Halt. Der therapeutische Raum (physisch als auch psychisch) soll ein Ort sein, an dem sich die Patientin geschützt und gehalten fühlen kann, um sich ausgehend von dieser Erfahrung auch ihre anderen Lebensräume (Beziehungen, Arbeit, Interessen, das eigene Selbst etc.) zu erschließen und dabei ihr Sein-Können (wieder) zu erfahren.

Um den therapeutischen Raum zu gestalten braucht es einerseits entsprechende faktische äußere Gegebenheiten und andererseits einen entgegenkommenden Beziehungsraum. *Faktische äußere Gegebenheiten* beschäftigen sich z. B. mit folgenden Fragen: Welche Sitzmöglichkeiten gibt es, in denen die Patientin und die Therapeutin gut Platz nehmen können, sodass Nähe und Distanz je nach

⁴ Diese fünf Bereiche, in denen Entfremdung erlebt werden kann und die anverwandelt werden können, lassen sich den vier Grundmotivationen (Strukturmodell der Existenzanalyse) zuordnen: 1. Grundmotivation: Anverwandlung von Raum; 2. Grundmotivation: Anverwandlung von Zeit und Welt; 3. Grundmotivation: Anverwandlung des Selbst; 4. Grundmotivation: Anverwandlung von In-der-Welt-Sein. Genaue Ausführungen zu den existenzanalytischen Grundmotivationen gibt es inzwischen unzählige (vgl. z. B. Längle 1999a; 2013; 2016).

⁵ Diese Unterscheidung trifft Rosa in seinem Buch über Resonanz noch nicht so explizit, sie wird erst 2018 in seiner Auseinandersetzung mit Unverfügbarkeit und Verfügbarmachung herausgearbeitet (vgl. Rosa 2018b).

individueller Bedürftigkeit variiert werden können? Hat der Raum eine Tür, die sich schließen lässt und durch die intime Gespräche nicht nach außen dringen können? Hat der Raum eine Atmosphäre, die dazu einlädt, sich niederzulassen und zu verweilen?

Der *entgegenkommende Beziehungsraum* hingegen wird nicht durch die äußeren Dinge gestaltet, sondern durch die Person der Therapeutin initiiert. Kann sie dem Schweren und Intimen angemessenen Raum geben, so dass es der Patientin nicht zu eng wird, dass sie sich aber auch nicht verlorren geht? Kann die Therapeutin dem Vernommenen Raum geben, ohne sofort ins Reagieren, Bewerten oder Handeln zu kommen? Trägt die Therapeutin die tiefe Offenheit einer phänomenologischen Haltung in sich, die Schutz und Halt gibt und es dem Gegenüber ermöglicht, Vertrauen zu fassen und belastende Themen anzusprechen?

Beziehungsraum ist niemals einseitig, also nur von der Therapeutin abhängig, sondern wird wesentlich durch die Patientin mitbestimmt. Es ist ein gemeinsamer Abstimmungsprozess zwischen Therapeutin und Patientin, der den therapeutischen Beziehungsraum zu etwas jeweils Unverwechselbarem und Einmaligen macht. In diesem Raum kann die Patientin idealerweise wieder so viel Vertrauen finden, dass sie sich berühren lassen kann von dem, was ihr in ihrem Leben von außen zukommt und von ihrem inneren Leben, ihrer Emotionalität. Sie kann den Beziehungsraum mitgestalten und dadurch Erfahrungen von Selbstwirksamkeit machen. Wenn Begegnung stattfindet (die niemals geplant oder verordnet werden kann, sondern unverfügbar bleibt), wird Anverwandlung möglich. Dann kann aus einem als fremd erlebten Raum, aus einem als fremd erlebten Leben, ein Resonanzraum entstehen, in dem Lebendigkeit und Gestaltungsspielraum realisierbar werden.

5.2 Anverwandlung von Zeiterleben

Während der Raum die fundamentalen Bedingungen für das Sein-Können schafft, ermöglicht die Zeit, diesen Raum mit Erleben zu füllen. „Indem wir Zeit aktiv vollziehen und unser Leben *führen*, verwirklichen oder ‚zeitigen‘ wir uns selbst und verhindern zugleich, dass die [...] Zeit über uns herrscht und wir ihr nur noch passiv ausgesetzt sind.“ (Fuchs 2014, 134) Existieren ist leben in der Zeit. „Menschliches Existieren bezeichnet immer einen Prozeß, eine Entwicklung, die in der Zeit verläuft und ihren Bedingungen unterworfen ist. Das Existieren, dieses Aus-sich-Herausgehen, das In-der-Welt-Sein erfolgt immer innerhalb eines gewissen Horizontes: der Zeit.“ (Wicki 2005, 57)

Therapie lädt dazu ein, sich regelmäßig Zeit für sich

selbst zu nehmen, um auf sich und das eigene Leben zu schauen. Existenzanalyse fordert zum Verweilen auf. Um berührbar zu sein braucht es ein Verweilen-Können. Oft wünschen sich Patientinnen eine Pille, die sie schlucken könnten, damit die Schwierigkeiten aufhören, sie sehnen sich nach einer schnellen und einfachen Lösung. In einer Welt, die von Beschleunigung geprägt ist, verwundert das nicht. Hartmut Rosa spricht von *dynamischer Stabilisierung* und meint damit, „dass die Basisinstitutionen der Gesellschaft [...] sich nur im *Modus der Steigerung* zu reproduzieren und erhalten vermögen, dass sie mithin als systematisch auf (ökonomisches) Wachstum, auf (technische und kulturelle) Beschleunigung sowie auf politische Aktivierung und, damit verknüpft, auf beständige Innovationsleistungen angewiesen sind, um ihren Status quo zu stabilisieren und zu erhalten.“ (Rosa 2017a, 518f) Eine moderne Gesellschaft ist also dadurch gekennzeichnet, dass sie sich immerzu steigern muss, um sich überhaupt erhalten zu können. So eine Gesellschaft verlangt vom Individuum, möglichst effektiv zu funktionieren, um nicht auf der Strecke zurück zu bleiben.

Aber auch wenn moderne Gesellschaften so funktionieren, menschliches Leben lässt sich nur bedingt diesen Bedingungen unterwerfen. Und existenzanalytische Psychotherapie – als Hilfestellung für ein erfülltes Leben mit Zustimmung – funktioniert ebenfalls nicht im Modus der Beschleunigung.

Es gibt viele Methoden, die in der Existenzanalyse zur Anwendung kommen können, aber die zentrale Herangehensweise der Therapeutin ist ihre *phänomenologische Haltung*. Es geht nicht darum, etwas zu reparieren, sondern der Person ansichtig zu werden, sie zu verstehen, ihr zu begegnen. Das schafft keine noch so ausgefeilte Technik, das wird nur durch Zuwendung, Hinspüren und dem Mut zur Offenheit ermöglicht – und durch Geduld und Zeit (vgl. Steinert 2007). Es lässt sich nicht bestimmen, wann und wie schnell etwas verstanden werden kann, ob überhaupt etwas Wesentliches sichtbar wird und was genau das dann ist. Es braucht ein Verweilen.

Hartmut Rosa betont immer wieder und beginnt sein Buch über Resonanz damit, dass sein Ansatz, um mit der zunehmenden Beschleunigung zurecht zu kommen, nicht Entschleunigung ist. „Wenn Beschleunigung das Problem ist, dann ist Resonanz vielleicht die Lösung. [...] Die Lösung heißt nicht *Entschleunigung*.“ (Rosa 2017a, 13) Denn Entschleunigung als Lebenshaltung birgt die Gefahr in sich, zurück zu bleiben, aus der Gesellschaft zu fallen. Allerdings braucht Berührbarkeit immer auch Verlangsamung, ich kann nicht durch das Leben hetzen und gleichzeitig berührbar sein. Berührbarkeit aber ist eine notwendige Voraussetzung für Resonanz. Bei hohem Le-

benstempo Resonanz zu finden erscheint mir schwierig, meiner Meinung nach braucht es dazwischen immer auch Entschleunigungsmomente, Verweilmomente, sonst kann sich Resonanz nicht entfalten.

Existenzanalytikerinnen fordern ihre Patientinnen also erst einmal zum Verweilen auf, um sich das Problem in Ruhe anzuschauen (natürlich nur, wenn keine akute Gefahr vorhanden ist) und damit in Berührung zu kommen. „Das Aufkommen von emotionalen Schwingungen kann noch intensiviert werden durch das Aufnehmen und Eingehen von Nähe zu den jeweiligen Objekten bzw. Menschen.“ (Längle 2013, 78) Wenn Nähe aufgenommen wird, verändert sich Tempo von sich aus und Zeit wird dadurch zur Verweilzeit. Bevor ich in meinem Leben etwas ändern kann, muss ich es berühren. Wenn ein großer Stein auf meinem Weg liegt, der mich am Weitergehen hindert, dann muss ich ihn berühren, um herauszufinden, wie schwer er ist, aus welchem Material er besteht etc.⁶ Erst dann kann ich mir überlegen, wie ich weiter vorgehen möchte – ob ich den Stein alleine wegschieben kann, ob ich dazu Hilfe brauche, ob es Wege um diesen Stein herum oder oben drüber gibt etc. Die Therapeutin unterstützt bei diesem genauen und ganzheitlichen (d. h. leiblichen) Hinschauen und Hinfühlen.

Diese sinnliche, in die therapeutische Beziehung eingebettete, Erfahrung hinterlässt bei der Patientin (aber selbstverständlich auch bei der Therapeutin) nachhaltige „Erinnerungsspuren im Gehirn“ (Rosa 2108, 138). Die Therapiestunde ist eine Stunde Lebenszeit, durch das gemeinsame Verweilen wird sie zur anverwandelten Zeit.

5.3 Anverwandlung von Welt

Welt und die Dinge in ihr sind ein Teil unserer alltäglichen Lebenserfahrung, unserer Geschichte und damit auch unserer Identität. „In diesem Sinne dehnt sich das Selbst in die Dingwelt hinein aus, und die Dinge werden gleichsam zu ‚Bewohnern‘ des Selbst.“ (Rosa 2018a, 126). In einer beschleunigten Gesellschaft werden Dinge nicht mehr repariert, sie veralten rasch und werden ausgewechselt. In technischen Bereichen ist diese Entwicklung besonders gut zu erkennen. Während das alte Wählscheibentelefon der Großmutter jahrzehntelang dasselbe geblieben ist, wird ein Handy heutzutage nach kürzester Zeit ausgewechselt, weil es nicht mehr modern genug ist und weil sich die dazugehörige Software so schnell weiterentwickelt hat, dass es eine neue Hardware dazu braucht. Die Dinge rasen an uns vorbei und überholen

sich mit ihren neuen Entwicklungen ständig selbst. Und wir selbst wiederum rasen an den Dingen vorbei. In jedem Fall fällt es schwer, Beziehung aufzunehmen mit der Welt, die uns umgibt.

Hartmut Rosa erzählt, dass er selbst seinem allerersten PC noch einen Namen gegeben hat, weil er davon ausging, dass er ihn lange Zeit behalten würde und sich mit ihm anfreunden wollte. „Die Namengebung ist ohne Zweifel Ausdruck eines Versuchs der Aneignung und Anverwandlung.“ (ebd., 127)

Existenzanalytische Psychotherapie versucht Welt, die für Patientinnen verstummt ist, wieder zum Klingen zu bringen. Am deutlichsten ist dieses Verstummen in der Depression erkennbar, wo kaum mehr Berührung zwischen Person und Welt stattfinden kann. Aber auch in den Bereichen der Selbstwertstörungen ist die Beziehung zwischen Welt und Person eingeschränkt, weil Dinge dann schnell alleine an ihrem Nutzwert gemessen werden und einzig dazu dienen, das eigene Defizit zu kompensieren und z. B. die Angst überdecken sollen, mit sich alleine zu sein.

Patientinnen werden in der Therapie angeleitet, bei den Dingen ihrer Welt zu verweilen. Welche Dinge berühren tatsächlich und wie? Zu welchen Dingen in meinem Leben habe ich Beziehung und welche? Wie trinke ich meinen Kaffee am liebsten? Was mag ich gerne? Bei all diesen Fragen geht es um Anregung zur Wertberührung (vgl. Längle 1993a). Diese Fragen sind selbstverständlich nicht nur kognitiv zu beantworten, sondern vielmehr ganzleiblich zu fühlen. Es genügt nicht, zu denken, dass ich meinen Kaffee am liebsten schwarz und mit Zucker trinke, ich muss mich auch sinnlich davon berühren lassen, damit Anverwandlung möglich wird.

In der „phänomenologischen Sesselübung“ (vgl. Längle 2000a) wird die aktuelle Beziehung zwischen mir und dem Sessel, auf dem ich jetzt gerade sitze zum Zentrum der Seinerfahrung und ein aktiver Dialog „zwischen“ Patientin und Sessel wird angeleitet. Da das Selbst gegenüber den Dingen „porös“ ist (vgl. Taylor 2009) entsteht eine Beziehung zwischen beiden. Der Sessel wird nach so einer Erfahrung nicht mehr als derselbe erlebt.

Im Sinne der Anverwandlung durch Namengebung werden in der Psychotherapie auch Phänomene benannt, die auf den ersten Blick fremd erscheinen. Das „komische Gefühl in der Bauchgegend“ wird in den Raum hereingeholt und verweilend betrachtet, Beziehung wird aufgenommen und es entwickelt sich ein Gespräch mit dem Empfundenen, z. B. in Form eines inneren (in der Thera-

⁶ Das Wort „Problem“ hat seine Wurzeln im Griechischen und kommt vom Wort proballein = „vorwärtswerfen, hinwerfen, entgegenstellen“. Ein Problem ist also etwas, was mir vor die Füße geworfen worden ist und sich mir nun entgegenstellt.

pie nach außen getragenen) Dialogs (vgl. Steinert 2014). Dadurch bleibt das vorher als undefinierbar wahrgenommene Gefühl nicht mehr länger fremd, sondern es beginnt zu sprechen, vielleicht sogar zu „singen“.

Denn schon Rilke schreibt: „Die Dinge singen höre ich so gern.“ Aber er warnt auch: „Ich fürchte mich so vor der Menschen Wort. / Sie sprechen alles so deutlich aus. / Sie wissen alles, was wird und war; / kein Berg ist ihnen mehr wunderbar. / Ihr rührt sie an: sie sind starr und stumm. / Ihr bringt mir alle die Dinge um.“ (Rilke 1995, 189) Oft herrscht die Vorstellung, „man habe eine Sache – ein Ding, ein Ereignis, einen Prozess – ihrem Wesen nach erfasst und damit geistig verfügbar gemacht, wenn man sie auf den Begriff gebracht hat. Dabei übersieht man aber, dass immer ein Riss, ein Spalt zur Welt bzw. zu dem anderen, das man zu erfassen versucht, bestehen bleibt, und dass gerade und nur in diesem Riss, in dem, was un- verfügbar bleibt, was sich entzieht, wirkliche Erfahrung und Lebendigkeit aufscheinen kann.“ (Rosa 2018b, 111)

5.4 Anverwandlung von Selbst

Hartmut Rosa beschreibt eine zunehmende Entfremdung von den eigenen Handlungen und damit von sich selbst. Menschen finden kaum Zeit dafür, das zu tun, was sie wirklich wollen. Es herrscht eine „Rhetorik des Müssens“ (Rosa 2018a, 133). „Wir alle sind so sehr mit dem Abarbeiten der To-do-Listen und mit deren Kompensation durch ‚Instant-gratification‘-Konsumaktivitäten (wie Shoppen oder Fernsehen) beschäftigt, daß wir kaum mehr ein Gespür für das haben, was ‚authentisch‘ oder uns wichtig ist.“ (ebd., 135) Und ein weiteres Phänomen thematisiert Rosa: „Interessanterweise herrscht dieses Gefühl [nie Zeit zu finden das zu tun, was sie wollen] sogar unter denjenigen Personen vor, die tatsächlich die Zeit finden drei oder mehr Stunden pro Tag fernzusehen (oder auch im Internet zu surfen). Nun könnte man natürlich sagen, dass diese Menschen dann wohl ‚in Wahrheit‘ lieber fernsehen wollen als das zu tun, was sie angeblich wirklich wollen (z. B. Geige spielen, wandern, Freunde besuchen oder eine Wagner-Oper hören). Dies ist jedoch nicht der Fall: Studien über das Empfinden und die Befriedigungswerte während verschiedener Aktivitäten haben ergeben, daß die Menschen sich wirklich besser fühlen und eine weit höhere Befriedigung erzielen, wenn sie tatsächlich das tun, von dem sie angeben, daß sie es ‚eigentlich‘ tun wollen. [...] Hier haben wir es also mit so etwas wie einem paradigmatischen Fall von Entfremdung [...] zu tun: Menschen tun freiwillig etwas, was sie nicht ‚wirklich‘ tun wollen.“ (ebd. 133f).

Unter einem existenzanalytischen Gesichtspunkt betrach-

tet, lässt sich vermuten, dass in diesen Fällen Entfremdung dadurch entsteht, dass Menschen etwas tun, das sie nicht mit innerer Zustimmung machen. Sie schauen fern, sitzen vor dem Computer, aber eben nicht mit Zustimmung, sondern mit schlechtem Gewissen und somit nicht ganzleiblich, sondern ein Stück entfremdet. Das kann einerseits damit zu tun haben, dass Fernsehen in der eigenen Vorstellung nicht so hoch angesehen ist wie Geigenspielen, obwohl Fernsehen im Grunde genau das ist, was jemand jetzt gerade tun will. In diesem Fall gelingt die *Selbstannahme* nicht, dass nämlich Fernsehen als wertvoller erlebt (nicht gedacht) wird als Geigenspielen, weswegen Zustimmung nicht gegeben werden kann und ein Entfremdungsgefühl zurückbleibt. Es kann aber auch sein, dass es für jemanden gerade wirklich nicht das Richtige oder Sinnvolle ist, noch länger vor dem Fernseher sitzen zu bleiben, dass es aber gerade so bequem, so angenehm ist, dass ein Aufraffen nicht gelingt und das Richtige nicht getan werden kann. Auch dann ist innere Zustimmung nicht möglich. Um welche Form der Entfremdung es sich handelt, um eine mangelnde Selbstannahme oder um eine Handlungsblockade (ob also das Fernsehen oder das Geigenspielen das jeweils Richtige in der aktuellen Situation ist), lässt sich von außen betrachtet nicht feststellen und alleine kognitiv nicht fassen. Diese Unterscheidung ist nur zu treffen durch ein Nachfühlen und Nachspüren, durch das Erleben von primärer und integrierter Emotion (vgl. Längle 1993b; 2005), von Af←fekt und E→motion.

„Will der Mensch sein Leben ‚zu seinem‘ machen, will er selbstverantwortlicher Akteur in seinem Leben sein, dann ist seine persönliche Zustimmung zu dem, was er macht, unerlässlich.“ (Längle 2016, 66). Und weiter: „Tut man nicht das ‚Richtige‘, verliert man sich, entfremdet man sich.“ (ebd., 76) Herauszufinden, was das jeweils ‚Richtige‘ in einer Situation ist, ist die Herausforderung, vor der der Mensch Tag für Tag und Stunde für Stunde steht und bei dem existenzanalytische Psychotherapie unterstützt. Alle Erkrankungen, die in den Bereich „Störungen des Selbst“ fallen, zeichnen sich durch eine Entfremdung vom Selbst aus und können bis in die Tiefen einer Persönlichkeitsstörung hineinreichen (vgl. Längle 1999b).

In der Psychotherapie bekommt die Patientin Raum und Zeit, um über sich selbst zu sprechen und so in Berührung mit dem Eigenen zu kommen. Verhaltensmuster, die als unverständlich, fremd oder hinderlich erlebt werden, werden in den Blick genommen, sodass durch Zuwendung und Berührung damit nach und nach ein besseres Verstehen für die inneren Vorgänge und die äußeren Verstrickungen möglich wird und die Patientin Stellung beziehen kann zu dem, was sie für sich und in Abstimmung mit der Welt als das Richtige in einer bestimmten Situation spürt. Perso-

nale Existenzanalyse ermöglicht dieses Freilegen des als jeweils richtig Empfundene(n) (vgl. Längle 2000b) und das Selbst wird wieder zu meinem Eigenen, wird mir anverwandelt. Dadurch ändert sich auch meine Beziehung zur Welt und zu meinem In-der-Welt-Sein.

5.5 Anverwandlung von In-der-Welt-Sein

„Selbstentfremdung und Weltentfremdung bezeichnen nicht zwei unterschiedliche Pathologien, sondern zwei Seiten einer Medaille. Sie resultieren aus einem ‚Verstummen‘ der Resonanzachsen zwischen Selbst und Welt.“ (Rosa 2018b, 143). Eine existentielle Psychotherapie kann sich also nicht alleine damit begnügen, die Selbstbeziehung der Patientin zu stärken, sondern bindet auch immer die Weltbeziehung mit ein. Wir sind in die Welt hineingestellt, wir stehen immer schon in einem inneren Kontakt mit Dingen (vgl. Merleau-Ponty 1986). Die Einzelne steht im Zentrum der Psychotherapie, aber wenn sich der Zugang zu ihrem Selbst ändert, verändert sich auch ihr In-der-Welt-Sein. Und wenn die Patientin in der Therapie durch die Begegnung mit der Therapeutin neue, resonanzstimulierende Erfahrungen macht, dann ist sie danach nicht mehr dieselbe wie zuvor.

Wenn es das Ziel existenzanalytischer Psychotherapie ist, mit Zustimmung und Entschiedenheit zu leben, dann bezieht diese Entschiedenheit immer auch mein In-der-Welt-Sein mit ein. Es geht nicht darum, dass ich über den Kopf meiner Welt hinweg Entscheidungen treffe, sondern aus einem Eingebundensein mit ihr. Es geht nicht darum, frei „von“ etwas zu werden (z. B. frei „von“ meiner Angst), sondern es soll eine Freiheit „für“ etwas gefunden werden (z. B. trotz meiner Angst bei der Prüfung anzutreten, die mir wichtig ist). In diesem Sinne hat Frankl von „Einstellungswerten“ (Frankl 1992, 82f.) gesprochen, die selbst dann noch verwirklicht werden können, wenn sich an den äußeren Bedingungen nichts mehr ändern lässt⁷. Im Hospiz kann die Sterbende nicht mehr frei von ihrer Erkrankung werden, aber sie ist immer noch eine In-der-Welt-Seiende, ist mit ihrer Welt verbunden, und kann entscheiden, wie sie ihre letzten Tage im Rahmen ihrer Möglichkeiten verbringen will. Oder – weniger dramatisch: Dass mir mein Zug vor der Nase davon gefahren ist, dass ich daher zu spät zu meinem Termin kommen werde, das lässt sich nicht mehr ändern – aber wie ich mich jetzt in

dieser aktuellen Situation, in diesem neuen In-die-Welt-Gestellt-Sein verhalte – darin bin ich frei und darin kann ich mein Leben gestalten.

Wichtig scheint mir an dieser Stelle allerdings, dass die Einstellungswerte nicht zu einem Fatalismus führen und zu der Idee, dass das einzelne Individuum einfach nur die eigene Einstellung ändern bräuchte, dann wäre alles wieder gut. Psychotherapie darf an dieser Stelle nicht zur Dienerin unmenschlicher, d. h. entfremdender Systeme, werden. Psychotherapie ist nicht dazu da, die Menschen wieder zum reibungslosen Funktionieren zu bringen.

6. Gesellschaftskritische Position der Existenzanalyse – ein Schlusswort

„Wenn und sofern es also richtig ist, dass sich die menschlichen Daseinsformen über die Art und Weise ihrer Weltbeziehung erschließen lassen, und wenn es zutrifft, dass sich diese Weltbeziehungen grundlegend über *Resonanzbeziehungen* [...] etablieren, deren Ausbildung (und/oder Verhinderung) ihrerseits wiederum sozial organisiert wird, dann erscheint eine *Kritik der Resonanzverhältnisse* als die elementarste und zugleich umfassendste Form der Gesellschaftskritik.“ (Rosa 2017a, 70)

Wenn eine Psychotherapiemethode, wie eben die Existenzanalyse (aber selbstverständlich nicht nur diese), seinorientiert und nicht lösungs- beziehungsweise zielorientiert ist, dann nimmt sie in diesem Verständnis ebenfalls eine gesellschaftskritische Position ein. Existenzanalyse steht dann schon mit ihrer Grundhaltung im Widerspruch zum gängigen kapitalistischen / gesellschaftlichen Anspruch an den Menschen, der möglichst reibungslos funktionieren soll, um seine Ressourcen zu erweitern, zumindest aber zu erhalten. Patientinnen kommen oft mit diesem Anspruch in die Psychotherapie und möchten möglichst rasch Lösungen für ihre Probleme. Existenzanalyse arbeitet an dieser Stelle im Grunde paradox, weil sie Lösungen nicht notwendigerweise direkt intentiert, sondern diese als „Nebenprodukt“ gerne im Empfang nimmt. Was die Patientin aber lernen soll, ist die Erweiterung ihrer Dialogfähigkeit mit sich und mit der Welt als Basis einer stimmigen Entscheidungsfähigkeit, eine Verbesserung ihrer Resonanzfähigkeit⁸.

Krankenkassen verlangen hingegen möglichst effektive

⁷ Das Wort „Problem“ hat seine Wurzeln im Griechischen und kommt vom Wort proballein = „vorwärtswerfen, hinwerfen, entgegenstellen“. Ein Problem ist also etwas, was mir vor die Füße geworfen worden ist und sich mir nun entgegenstellt.

⁸ Vielleicht ist diese „gesellschaftskritische Position“ der Existenzanalyse einer der Gründe dafür, warum sie – auch in der Psychotherapielandschaft – widersprüchlich wahrgenommen wird. Auf der einen Seite ist die Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE) als Ausbildungsverein in Österreich sehr gut positioniert und auch international weitläufig vernetzt, auf der anderen Seite wird Existenzanalyse immer noch als kleine Randdisziplin innerhalb der verschiedensten Therapierichtungen wahrgenommen und es löst regelmäßig Erstaunen bei Interessentinnen aus, wenn sie von der Größe der GLE hören.

Psychotherapien, damit Patientinnen ihre Ressourcen wieder selbständig erhalten und erweitern und der Beschleunigung, der dynamischen Stabilisierung, standhalten können, damit sie nicht zur Last fallen, damit sie es sich keinesfalls in der sozialen Hängematte bequem machen.

Existenzanalyse kann also auch als ein kleiner Puzzlestein verstanden werden, eine alternative Lebensmöglichkeit zur kapitalistischen Beschleunigungs- und Steigerungsidee anzubieten, ohne die aktuellen Bedingungen deswegen leugnen oder abspalten zu müssen. Schon alleine den Fokus auf die Dialogfähigkeit zu richten (mit all ihren notwendigen Voraussetzungen dafür, wie sie im existenzanalytischen Struktur- und Prozessmodell beschrieben werden) ist per se Gesellschaftskritik. Kapitalistische Steigerungsmoderne ist nicht einfach nur die Ursache, sondern auch eine Folge des spezifisch modernen Weltverhältnisses. „Ein Weg, oder besser: ein Element zu ihrer Überwindung besteht daher darin, die kognitiv-evaluative Landkarte der Moderne zu bearbeiten und umzuprägen und darüber eine Modifikation unserer individuellen und kollektiven Weltbeziehung einzuleiten – indem wir einen anderen als den gängigen Steigerungsmaßstab für die Suche und die Beurteilung von Lebensqualität in Anschlag bringen. Dieser Maßstab [...] ist in der Idee [...] der Resonanzverhältnisse zu finden.“ (Rosa 2017a, 79)

Literatur

- Angermayr M (2010) Im Dialog mit der „großen Vernunft des Leibes“. Zur Einbindung des gefühlten Körpers in den existenzanalytischen Prozess. *Existenzanalyse* 27, 2, 100–105
- Buber M (1994) *Das dialogische Prinzip*. Gerlingen: Schneider
- Fuchs T (2014) Psychopathologie der subjektiven und intersubjektiven Zeitlichkeit. In: Fuchs T, Breyer T, Micali S, Wandruszka B (Hg) *Das leidende Subjekt. Phänomenologie als Wissenschaft der Psyche*. Freiburg / München: Karl Alber, 128–159
- Fuchs T (2018) *Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*. Stuttgart: Klett-Cotta, 2°
- Frankl V (1988) ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: Deutscher Taschenbuch Verlag, 7°
- Frankl V (1991) *Der Wille zum Sinn*. München: Piper
- Frankl V (1992) *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Frankfurt am Main: Fischer, 4°
- Heidegger M (2006) *Sein und Zeit*. Berlin: De Gruyter
- Kläden T, Schübler M (Hg) *Zu schnell für Gott? Theologische Kontroversen zu Beschleunigung und Resonanz*. Freiburg: Herder
- Längle A (1993a) Wertberührung. Bedeutung und Wirkung des Fühlens in der existenzanalytischen Therapie. In: Längle A (Hg) *Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge*. Wien: GLE-Verlag, 22–59
- Längle A (1993b) Glossar zu den Emotionsbegriffen. In: Längle A (Hg) *Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge*. Wien: GLE-Verlag, 161–173
- Längle A (1999a) Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. *Existenzanalyse* 16, 3, 18–29
- Längle A (1999b) Die Persönlichkeitsstörungen des Selbst. Eine existenzanalytische Theorie der Persönlichkeitsstörungen der hysterischen Gruppe. In: Längle A (Hg) *Hysterie*. Wien: GLE-Verlag, 127–156
- Längle A (2000a) Phänomenologische Dialogübung. *Existenzanalyse* 17, 1, 21–30
- Längle A (2000b) *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Wien: Facultas
- Längle A (2005) Kann ich mich auf mein Gefühl verlassen? In: Längle S, Sulz M (Hg) *das eigene leben – Ein Lesebuch zur Existenzanalyse*. Wien: GLE-Verlag, 9–26
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A (Hg) *Existenzanalyse und Daseinsanalyse*. Wien: Facultas, 23–179
- Längle A (2013) *Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen*. Wien: Facultas
- Längle A (2016) *Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie*. Wien: Facultas
- Marx K (1968) *Ökonomisch-philosophische Manuskripte aus dem Jahre 1844 („Pariser Manuskripte“)*. In: Marx-Engels-Werke (MEW), Ergänzungsband 1. Berlin: Dietz Verlag
- Merleau-Ponty M (1986) *Das Sichtbare und das Unsichtbare*. München: Fink
- Peters CH, Schulz P (2017) (Hg) *Resonanzen und Dissonanzen. Hartmut Rosas kritische Theorie in der Diskussion*. Bielefeld: transcript
- Rilke RM (1995) *Die Gedichte*. Frankfurt am Main: Insel Verlag, 7°
- Rosa H (2017a) *Resonanz*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 6°
- Rosa H (2017b) Für eine affirmative Revolution. Eine Antwort auf meine Kritiker_innen. In: Peters CH, Schulz P (Hg) *Resonanzen und Dissonanzen. Hartmut Rosas kritische Theorie in der Diskussion*. Bielefeld: transcript
- Rosa H (2018a) *Beschleunigung und Entfremdung*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 6°
- Rosa H (2018b) *Unverfügbarkeit*. Wien, Salzburg: Residenz Verlag
- Rosa H, Buhren C, Endres W (2018) *Resonanzpädagogik und Schulleitung. Neue Impulse für die Schulentwicklung*. Weinheim: Beltz, 2°
- von Schirach A (2018) *Du sollst nicht funktionieren. Für eine neue Lebenskunst*. Stuttgart: Klett-Cotta, 3°
- Steinert K (2007) Wie die Offenheit der Therapeutin Beziehung ermöglicht. Voraussetzungen einer phänomenologischen Haltung. *Existenzanalyse* 24, 2, 62–64
- Steinert K (2014) (Wie) sprichst du mit Dir? – Anleitung zum inneren Dialog. *Existenzanalyse* 31, 2, 46–49
- Taylor C (2009) *Ein säkulares Zeitalter*. Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Waldenfels B (2007) *Antwortregister*. Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Wicki C (2005) *Zeitlichkeit als Herausforderung wahrhaften Existierens*. In: Längle S, Sulz M (Hg) *das eigene leben – Ein Lesebuch zur Existenzanalyse*. Wien: GLE-Verlag, 57–68

Anschrift der Verfasserin:

MAG. KARIN STEINERT
Eduard Sueß-Gasse 10/22
A–1150 Wien
steinert.karin@drei.at