

Emotion und Existenz

Alfried Längle

Abstract

Als entscheidendes Charakteristikum für eine erfüllte Existenz gilt in der Existenzanalyse die dialogische Offenheit der Person für sich selbst und zur Welt hin. Diese Offenheit ist nicht nur Ziel existenzanalytischer Gesprächsführung, sondern zugleich ihr wichtigster Wirkfaktor, der seine Dynamik daraus bezieht, daß er zu existentieller Erfüllung führt.

Um an einer (pathologisch) gestörten Offenheit arbeiten zu können, ist zur Prozessebene der Person vorzustoßen. Für einen dialogischen Zugang in der Psychotherapie ist dafür das subjektive Erleben zentral. Es eignet sich als Ausgangspunkt für den psychotherapeutischen Prozeß deshalb so gut, weil es eine Wahrnehmung ist, die mit affektiver Resonanz, somit mit der subjektiv empfundenen Lebensbedeutsamkeit, verbunden ist. Erleben bildet daher die Schnittstelle zwischen Innen- und Außenwelt dar. Unverständliche oder verletzende Gefühle können den Zugang zum Erleben blockieren oder den Umgang mit ihm entfremden und dadurch einen erheblichen Störeinfluß auf die Existenz entwickeln.

Im weiteren wird dargestellt, wie aus einem Ereignis ein Erlebnis wird. Dies geschieht zuerst durch die Auslösung der Affektivität, die dann in einer emotionalen Gegenbewegung verinnerlicht wird und schließlich in eine Willensdynamik übergeht. Erleben ist daher nie nur Sacherleben, sondern immer auch Selbsterleben am Ereignis. Modellhaft ist dieser Vorgang in der Personalen Existenzanalyse (PEA) strukturiert.

Durch die Wahl eines dialogischen Zugangs in der Psychotherapie erhält die Emotion einen hohen Stellenwert in der Existenzanalyse, der in seiner anthropologischen Bedeutung neu zu reflektieren ist. Das darauf beruhende neue Verständnis der Existenzanalyse wird definiert und damit ein Brückenschlag zu den personal-existentiellen Grundmotivationen geschlagen.

1. Grundlage existentieller Psychotherapie

Die Existenzanalyse verfolgt das Ziel, die *Offenheit des Menschen für sich selbst und einen offenen, dialogischen Austausch mit seiner Welt* zu bewirken - sie entweder wiederherzustellen oder zu verankern (vgl. z.B. Längle 1999b, 2001, 2002c). Die Arbeit an diesem Prozeßvermögen und an dieser Haltung ist die Grundlage für jene Verhaltensweise, die Frankl (z.B. 1982a, 226f) für die Existenzanalyse und Logotherapie als Ziel angegeben hat: „... die Hinführung des Menschen zum Bewußtsein seines Verantwortlichseins“.

In existenzanalytischen Gesprächen geht es daher einerseits darum, das innere Mit-sich-Sprechen-Können zu entwickeln oder zu verbessern. Mit diesem *inne-*

ren Gespräch einher geht der *dialogische Austausch* mit *anderen* Menschen. Ohne sich auf „Andersheit“ beziehen zu können, wird der Mensch nie „ganz“ er selbst, findet er weder sich selbst noch seine Erfüllung (vgl. z.B. Frankl 1982a, 160f). Wesentlich dabei ist in unserem Verständnis das Bezogensein auf ein Du (vgl. Buber 1973, 15, 32; Frankl 1982a, 13). Dies geschieht in der Beziehung und der unmittelbaren Begegnung, aber auch in Auseinandersetzung mit Äußerungen des Du, die sich in Sprache, Schrift, Kunst, in einer Theorie, ja selbst in der (in geisteswissenschaftlichen Kreisen meist weniger beachteten) Technik niederschlagen. Auch das Bezogensein zur Natur, zur Tier-, Pflanzen- und Sachwelt erlaubt eine Form von dialogischem Austausch, das für ein erfülltes Dasein - vielleicht sogar für die Erfüllung der Existenz - eine Grundlage darstellt.

Offenheit nach innen und nach außen bzw. inneres Gespräch und äußerer Dialog sind miteinander eng verwoben. Sie sind wie zwei Seiten einer Medaille. Denn kein Subjekt existiert unabhängig von Objekten, jeder Mensch ist mit seinem Erleben wie auch durch seine Wirkung unmittelbar „in der Welt“. Es besteht ein unaufhebbares Verbundensein und eine ständige Wechselwirkung. Wenn die Wechselwirkungen nur Reaktionen sind, bleibt das Subjekt in sich verhaftet. Dann öffnet es sich nicht, nimmt nicht Bezug, sondern schützt sich. Es besteht eine reaktive Verbundenheit, aber keine Einheit zwischen Subjekt und Objekt.

Wenn hingegen ein geistiger Austausch besteht, bezieht sich das Subjekt auf das „Objekt“, öffnet sich ihm, nimmt es in sich auf und gibt sich hin. Damit ist die Trennung zwischen Subjekt und Objekt für diese Zeit und in geistiger Hinsicht aufgehoben. Das Subjekt bedarf des „Objekts“, des Gegenübers, um seine Wirkung entfalten zu können. Damit erfährt es auch *sich* in seiner Wirkung auf das Gegenüber. Das Subjekt kann so sich selbst werden. Es bedarf des Objekts sogar dazu, um sich erleben und finden zu können.

Umgekehrt wirkt natürlich auch das „Objekt“ auf das Subjekt ein, erfährt das Subjekt seine Wirkung. Dabei dürfen wir davon ausgehen, daß die Wahrnehmung des Subjekts auf das unbelebte Objekt keine Wirkung hat.¹

Dieses strukturelle Auf-einander-bezogen-Sein wird im psychotherapeutischen Gespräch genützt: in einer bestmöglichen, verstehenden, warmen, begegnenden Gesprächsform im geschützten Rahmen kann sich einerseits das Subjekt äußern und sich am Gegenüber erfahren, und andererseits hat der Gesprächspartner eine Wirkung auf das Subjekt und sein inneres Sprechen. Durch dieses „Sich-selbst-werden-Können am anderen“ erhält der therapeutische Dialog seine heilsame Wirkung. Er stellt ein Muster und ein Erfahrungsrahmen dar für die dialogische Offenheit nach außen hin und kann zugleich Vorbild sein, wie das Subjekt in einer wohlthuenden Art mit sich selbst sprechen kann. Psychotherapeutische Wir-

¹ Darauf hat Erwin Straus (1978, 82f) hingewiesen, um zu begründen, daß die Verbindung zwischen „Geschehnis und Erlebnis“ nicht naturwissenschaftlich-deterministischen Gesetzen unterworfen und auch kein materieller Vorgang ist, sondern der Sphäre der Person angehört. Ein Ereignis wird durch „den Sinngehalt, der ihm entnommen wird“ zum „Erlebnis“. Darum fehle eben die „Reactio“, die beim Zusammenhang von Ursache und Wirkung besteht. Fährt ein Automobil gegen einen Baum, so wird im Anprall nicht nur der Baum beschädigt sondern auch der Wagen selbst. Das Naturereignis dagegen erfährt durch die Sinnentnahme an sich selbst keine Veränderung.“ (ebd.)

kung entfaltet das existenzanalytische Gespräch vor allem dann, wenn sich das Subjekt in diese Begegnung einläßt und dabei lernt, sein Muster nach außen und nach innen hin zu übernehmen.

„Innere und äußere Dialogfähigkeit“, wie wir auch verkürzt sagen können, ist somit nicht nur das Ziel existenzanalytischer Arbeit, sondern stellt auch den zentralen *Wirkfaktor* existenzanalytischer Psychotherapie dar (vgl. auch Längle 1988). Denn durch den dialogischen Austausch mit der Welt erhält die Person die erforderliche „geistige Nahrung“ für die Entwicklung ihrer Innerlichkeit. Der Austausch „konturiert“ die Person, fördert die Bildung der Ich-Strukturen, bettet das Subjekt in ein größeres Gefüge, worin es Sinn erfahren kann. In einem kontinuierlichen inneren Gespräch kann das Erlebte verarbeitet und die eigene Kreativität dazugeschaltet werden. Das ermöglicht ein kontinuierliches (oder auch nachträgliches) Verarbeiten der Eindrücke und Erlebnisse des Subjekts, also auch der Defizite, Traumata, Konflikte, die Leid verursachen und Anlaß für therapeutische Gespräche sind. Daß die innere und äußere dialogische Offenheit eine solche Kraft hat, kann dadurch erklärt werden, daß ihre Realisierung zu dem führt, was wir unter „vollem Leben“ und „existentieller Erfüllung“ verstehen.

2. Die Bedeutung des subjektiven Erlebens in der existenzanalytischen Psychotherapie

Entwicklungspsychologisch dürfen wir davon ausgehen, daß jeder Mensch die Veranlagung zu Offenheit und Dialogfähigkeit hat. Anthropologisch gesehen gilt sie als ein Charakteristikum der geistigen Dimension des Menschen (Frankl 1982b, 220 ff; 1957, 666f) bzw. des Personseins (Buber 1973, 53). Zu ihrer Ausgestaltung bedarf es der dialogischen Erfahrung mit anderen Menschen und mit der Welt ganz allgemein. Bestehen hier Defizite, kann diese personale Fähigkeit verkümmern oder unterentwickelt bleiben. Geschehen Verletzungen, kann es zu Blockaden und Fixierungen in Schutzhaltungen kommen, so daß die Fähigkeit, sich offen auszutauschen, nicht mehr zum Zuge kommt. In beiden Fällen kann eine Hilfe von außen erforderlich sein, um die Defizite und Symptome überwinden zu können.

Wird ein *dialogischer Zugang* zur Bearbeitung der psychischen und geistigen Probleme gewählt, wie das in der Existenzanalyse der Fall ist (und nicht z.B. ein übend-lernender, ein psychodynamischer, ein kreativ-therapeutischer, um nur einige zu nennen), so stellt sich die Frage, wo mit diesem angesetzt werden kann („Substrat“ des therapeutischen Arbeitens), um eine optimale therapeutische Wirkung zu erhalten. Kann doch ein *Gespräch sehr unterschiedlich* gestaltet sein und sich einmal mehr auf Inhalte beziehen, wie es bei *Diskussionen* der Fall ist, ein andermal mehr auf die spontane Kreativität und den assoziativen Reichtum beider Gesprächspartner, wie es beim *Erzählen* und im freundschaftlichen Kontakt geschieht, oder es kann das Gespräch mehr einem *Ausdruck* dienen, z.B. einem psychischen Zweck wie Selbstdarstellung, Eindruck machen, sich rechtfertigen usw., und schließlich kann es der Behauptung einer Position dienen, wie es in einer *Debatte* geschieht (vgl. zu den möglichen Informationsebenen der Kommunikation auch die Darstellungen von Schulz von Thun 1981).

Diese Formen des Gesprächs sind therapeutisch wenig effektiv. Sie bleiben zu sehr an der Oberfläche, sind zu einseitig oder enthalten zu viel neue Information, sodaß sie zu wenig dicht an die Aufarbeitung von Belastungen oder an die Selbstfindung heranführen. Diskussionen, Debatten, Selbstdarstellungen u.ä. beziehen sich nicht auf die prozessualen Verarbeitungskräfte der Person. Sie haben den Fokus auf der Sachebene oder in der Dynamik eines Zieles, das sie verfolgen. Diese Gesprächsformen sind daher zu schwach, um einen traumatisch blockierten Verarbeitungsprozeß wieder anzustoßen oder ein Strukturdefizit langsam zu beheben. Jeder Therapeut² weiß, daß die Wirkung eines Therapiegespräches aussetzt, wenn man ins Diskutieren gerät oder gar Positionen verteidigen würde.

Um die *Prozeßebene der Person* bzw. die *Strukturebene des Ichs* zu erreichen, bedarf es im therapeutischen Gespräch möglichst viel Information über die *Verarbeitungsweise* der Person. Es interessiert uns in der Psychotherapie, wie eine Information beim Subjekt „ankommt“, wie sie sie versteht, wie sie mit ihr „umgeht“, was sie aus ihr „macht“. Diese Prozeßinformation ist am dichtesten im subjektiven Erleben gegeben. Für eine dialogische Therapierichtung wie die Existenzanalyse ist daher die Bezugnahme auf das *subjektive Erleben* der Patienten bzw. Klienten am besten geeignet. Das Erleben enthält die meiste Information für psychotherapeutisch effiziente Gespräche. Im Erleben verbinden sich Informationen aus der Situation in einem fließenden Aufnahme- und Verarbeitungsprozeß mit allen wichtigen inneren Kräften und Informationen zu einer Einheit.

Damit soll nicht gesagt sein, daß das Erleben die einzige Erkenntnisquelle des Menschen darstellt (Empirismus). Vielmehr soll auf die psychologisch zentrale Stellung des Erlebens verwiesen werden. Das Erleben stellt die „Schnittstelle“ zwischen Innen- und Außenwelt dar. Es ist die Grundlage für die Bewältigung und Gestaltung des Lebens in der konkreten Welt der Bedingungen, Möglichkeiten und Anforderungen. Ein guter Zugang zum Erleben ist daher eine Voraussetzung für die Existenz - für das persönlich gestaltete, dialogisch-offene Leben inmitten der „Welt“.

Wir haben weiter oben gefragt, wo der Dialog ansetzen kann, damit er therapeutische Wirkung entfalten kann, und stellten das Erleben in den Vordergrund. Diese ersten Überlegungen werfen nun auch ein Licht auf die Frage, wie die Offenheit erreicht werden kann. Fehlt nämlich der Zugang zum Erleben, so hängt dies weitgehend von der blockierten oder nicht bewältigten Verarbeitung des Erlebten dar. Dieses ist dann entweder unverständlich oder verletzend. Eine mehr oder weniger bewußte emotionale Reaktion der Ablehnung oder Abwehr des Erlebten und in der Folge von allem, was dem Erlebten ähnelt, führt zum Verlust jener Offenheit, die für eine erfüllende Gestaltung der Existenz erforderlich ist.³ Hier wird der enge und notwendige Zusammenhang zwischen Emotion und Existenz erstmals besonders deutlich.

² Der leichten Lesbarkeit halber wird das generische Maskulinum verwendet - es meint gleichermaßen Männer wie Frauen.

³ Vgl. die Arbeit „Das Bergen des Berührtseins“ in diesem Buch, S 77-100

3. Was ist Erleben?

Weil das Erleben für existentielle Therapierichtungen und dialogische Gesprächsformen eine so zentrale Bedeutung hat (vgl. z.B. auch Ofmann 1988, 257), soll im folgenden etwas näher erläutert werden, was „Erleben“ ist und woraus es besteht.

Der Begriff verweist auf den Kontakt mit dem Leben, der in einer Situation geschaffen wird.⁴ Er-leben könnte übersetzt werden mit: in Kontakt treten, indem auf das Leben Bezug genommen wird; die Situation über diese Informationsschiene der Abstimmung auf das eigene Leben in sich aufnehmen.⁵

Praktisch gesehen bedeutet das, daß das Erlebens dadurch gekennzeichnet ist, daß es *Gefühle* beinhaltet. *Erleben ist Wahrnehmung mit affektiver Resonanz*. Ohne diese bliebe es eine reine Kenntnisnahme von Information, ein Gedanke, eine Assoziation, eine Wiederholung einer Zahl usw. Gefühle stellen das *Substrat des Erlebens* dar. Sie sind ja auch die Form, durch die wir uns auf das Leben beziehen (vgl. die Theorie der 2. Grundmotivation, z.B. in Längle 1993a, 1994, 2003). Da Gefühle Zeit für ihre Resonanz brauchen, ist für die Intensität des Erlebens i.a. auch Zeit-Haben eine Voraussetzung (wenn es sich nicht um besonders intensive, starke Eindrücke handelt). Es nimmt die Erlebnisdichte ab, wenn man unter Zeitdruck steht („Stress“ hat). Zum „Erlebnis“ wird eine Reise, eine Musik, ein Gespräch dann, wenn man sich dem Inhalt hingeben kann, ohne ständig auf die Uhr schauen zu müssen.

Bei genauerem Besehen ist natürlich jeder Gedanke, jede Erinnerung, jede Tätigkeit, und sei sie noch so automatisiert, von einem Gefühl begleitet und stellt somit im Ansatz auch schon ein Erleben dar. Wenn sich die Begleitgefühle aber weniger auf den Inhalt beziehen, mit dem man beschäftigt ist, sondern schwerpunktmäßig an mitgebrachten Stimmungen oder Erinnerungen hängen, die durch die aktuelle Beschäftigung vielleicht etwas moduliert werden, handelt es eben nicht um ein Erleben in unserem Sinn. Denn das Leben ist für die Situation nicht frei gegeben. - Erleben meint eine gefühlsmäßige Resonanz mit der aktuellen Situation bzw. mit dem, womit man sich gerade beschäftigt. Man könnte das Erleben auch als Niederschlag einer offenen „Situationsdialogik“ bezeichnen.

⁴ Es mag von Interesse sein, daß es im englischen kein Wort für erleben gibt (experience ist mehr die Erfahrung, wird dann auch für Erleben herangezogen). Im Spanischen ist der Begriff *vivenciar* in Anlehnung an das Deutsche Wort gebildet worden.

⁵ Es ist hier nicht die Absicht, auf die Verwendung des Begriffs in der Folge von Dilthey und der geisteswissenschaftlichen Psychologie einzugehen, obwohl der Begriff gerade im deutschen Sprachraum eine große Geschichte innerhalb der Psychologie und Philosophie hatte.

4. Die Stufen des Erlebens am Modell der Personalen Existenzanalyse

Fragen wir uns nun aber noch näher, wie ein Geschehnis zum Erlebnis wird. Welche Form von Gefühlen schwingt im Erleben mit? Ist das Erleben ein prozeßhaftes Geschehen oder ein Phänomen, das als Ganzes auf einmal entsteht und sich nicht weiter verändert oder vertieft?

Wie kommt es zum Erleben? Ein Spaziergang durch den Park, ein Sonnenuntergang, eine Autoreise, eine Begegnung, ein Film, eine Wut ... was macht das Geschehnis zum Erleben, und wann sprechen wir nicht von einem Erleben? Das Erleben entsteht, wenn bei einer Beschäftigung Gefühle zu ihrem Inhalt bzw. zur Situation auftauchen. Wenn also das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, zur Entwicklung von Gefühlen führt. Ein Beispiel soll das erläutern. Stellen wir uns einen Frühlingsspaziergang vor. Wir gehen durch die Natur, die Sonne, die Blüten, der Wind „sprechen“ gewissermaßen zu uns. Wenn wir offen sind für all diese Eindrücke, wenn wir uns von dieser Natur „ergreifen“ lassen können, dann entsteht eine begleitende „Gefühlsmusik“ von deutlicher Intensität. Diese Gefühle passen zu den Sinneseindrücken und bilden das Wahrgenommene in unserer Innerlichkeit ab, schaffen eine „affektive Repräsentation“. In so einem Fall sprechen wir von einem Erleben.

Um ein Erleben handelt es sich auch, wenn es sich nicht um ein schönes Erlebnis handelt, sondern wenn wir z.B. durch eine Gefahr plötzlich in Spannung geraten und dadurch einer Gefühlswallung unvermutet ausgesetzt sind. Wenn z.B. bei einer Autofahrt mitten im Gespräch der Wagen plötzlich ins Schleudern gerät, wird sich die Aufmerksamkeit blitzschnell der Gefahr zuwenden und nach Ablauf einer Schrecksekunde mit ihrer Erstarrung und vielleicht ganz nüchternen, emotionslosen Wahrnehmung kommt eine Woge von Gefühlen auf, die so heftig und tiefgreifend sein kann, daß das ganze Geschehen zu einem „unvergeßlichen Erlebnis“ wird.

Jedes Erleben beginnt mit einem unmittelbaren Affiziertsein. In der Theorie der Personalen Existenzanalyse (vgl. Längle 1993b, 2000) wird dieses Phänomen *primäre Emotion* genannt (vgl. auch in diesem Buch das Kapitel über die Emotionsbegriffe, S 185ff). Die primäre Emotion enthält jene Kraft und Vitalität, die für das Erleben charakteristisch ist und die es ausmacht, daß so sehr nach dem Erleben gestrebt wird. Im Erleben erfahren wir eine Anbindung an das Leben, bekommen seinen Geschmack und seine Kraft zu spüren. Unser Dasein schöpft viele wichtige und zentrale Inhalte aus ihm, und unsere Erinnerung ist voll von Erlebnissen. Wie bei allem, das einen guten Geschmack hat, besteht auch hier die Gefahr, von solchem Erleben nicht mehr loszukommen, von ihm abhängig zu werden. Es kann sich eine Erlebnissucht entwickeln, wenn das Leben nicht auch von innen her und nicht nur aus der äußeren Anregung erfaßt werden kann.

Das unmittelbare Affiziertsein ist Grundlage jeden Erlebens. Doch in der Stille oder durch Übung kann das Erleben eine *Vertiefung* erhalten, die in einer weiteren Verinnerlichung begründet ist. Die Verinnerlichung geschieht durch einen

Prozeß, der mit dem Erfassen des *Inhalts der Situation* einsetzt. Im unmittelbaren Betroffensein ist man einerseits sehr mit sich und seinen Gefühlen beschäftigt. Zum anderen ist in dieser Affektion ein Inhalt verborgen, ein implizites Erfaßthaben von Wesentlichem, um das es in der jeweiligen Situation geht und das für das Subjekt von Bedeutung ist.⁶ Diese Inhalte können viel tiefer und größer sein, als die konkrete Situation mit ihrem manchmal alltäglichen oder gar banalen Charakter vermuten läßt. Ihre Tiefe ist kognitiv manchmal nicht so leicht auszuloten und daher besser in der gefühlsmäßigen Wahrnehmung wiedergegeben. In unseren Beispielen könnte die Person z.B. vom Wachsen der Natur, von ihrer Vielfalt, ihrem Formen- und Farbenreichtum ergriffen sein. Oder sie könnte die Vergänglichkeit und Vorläufigkeit, die der Existenz eigen ist und die einem in einer Gefahrensituation mit aller Deutlichkeit entgegenkommt, als den wesentlichen Gehalt der Situation erfassen. Durch das Heben dieses Gehaltes des primären Affiziertseins wird eine Tiefendimension aufgeschlossen, die dem Erleben etwas Wesentliches gibt.

5. Verinnerlichung des Erlebens

Darüber hinaus kann das unmittelbare Affiziertsein in der primären Emotion einem weiteren Prozeß unterliegen und eine *Antwort aus der eigenen Innerlichkeit* hervorrufen. Dies ist im natürlicherweise und spontan der Fall, wenn keine Blockade vorliegt. Der Vorgang ist aber nicht immer bewußt bzw. wird ihm nicht immer Aufmerksamkeit geschenkt. In dieser Antwort aus der eigenen Innerlichkeit meldet sich die Person in ihrer innersten Erscheinungsform (vgl. Längle 1999c) zu Wort, beginnt unter dem Eindruck des unmittelbaren Erlebens ihr intuitives und ureigenstes Spüren zu finden und dem entgegenzuhalten, was im Eindruck aufgenommen wurde. Die Person löst sich vom Bann des Eindrucks. Sie findet ihre Freiheit wieder in der Rückführung auf ihre eigene „Ursprünglichkeit“, ihren eignen inneren Quell und wird schöpferisch (zum Personmodell vgl. Längle 2002a). Wenn wir zu unseren Beispielen zurückkehren: das Erlebnis in der Natur bleibt in dieser Stufe nicht mehr allein im Ergriffensein, sondern regt zu eigenem, innerem Sprechen an. Es stellen sich Erinnerungen ein, eine Melodie steigt möglicherweise auf, Gedanken strömen herein, Zeilen eines Gedichtes formen sich vielleicht. Unwillkürlich beginnt man mit sich innerlich zu sprechen, wie schön oder wie außergewöhnlich oder wie schwer das ist, was wir gerade erleben. Manchmal kann die Tiefe des Erlebens noch mehr ausgelotet werden, wenn wir dieses Angeregtsein jemandem mitteilen, das Erleben mit dem Leben anderer Menschen teilen, ihr Empfinden erfahren und ihr inneres Sprechen hören.

⁶ Auch Erwin Straus (1978, 14f) beschreibt diese *phänomenologische Tiefenschau*, wenn er sagt, daß sich das *traumatische* Erlebnis der durch die Realität gegebenen *allgemeinen Bedeutung* des Wahrgenommenen zuwendet und nicht an den *besonderen* Umständen wie Zeit, Örtlichkeit, Einzelheiten hängen bleibt. Es steige „zu weiteren Stufen allgemeiner Bedeutung hinauf“, während nicht traumatisches Erleben dadurch gekennzeichnet sei, daß es sich in der Gegenrichtung bewege und von der allgemeinen Bedeutung weggehe zu den „Besonderheiten des Falles, nach denen sich das Handeln im einzelnen richten muß“.

Ein Erleben kann uns nicht nur „ergreifen“, es kann uns auch „überwältigen“. Was meint dieser Ausdruck? Was wird da „überwältigt“, und von wem? - Der Eindruck kann so stark sein, daß er so intensive oder heftige Gefühle auslöst, daß sich die Person passiviert fühlt, unfähig wird zu entscheiden oder vielleicht auch nur zu denken. Man kann sich z.B. unter der Großartigkeit eines Berges so unbeschreiblich klein fühlen, oder man kann von der Gewalt der Natur so beeindruckt sein, daß „einem die Sprache wegbleibt“. Das meint natürlich das äußere Sprechen, aber ebenso verstummt diese innere Sprache, von der oben die Rede war. Oder im Falle einer plötzlichen Gefahr wie etwa bei einem unerwarteten Schleudern, überwältigt die Angstaufwallung die Fähigkeit der Person zu eigenverantwortlichem, stimmigem Verhalten; man gerät in ein bloßes Reagieren.

Erleben kann also unfrei machen, kann uns so stark in seinen Bann ziehen, daß wir unsere eigene Kreativität verlieren, daß wir selber „nichts mehr dazu sagen können“. Dies ist natürlich in besonderem Maße bei seelischen Überforderungen und Verletzungen der Fall. Gerade dann kommt unser Innerstes zum Schweigen, wird der Quell autonomen, kreativen Dazugebens still gelegt, und das Erleben bleibt im Banne des Eindrucks und seiner mächtigen Gefühle stecken.

Das Erleben erhält also eine weitere Vertiefung durch das Finden der eigenen, inneren Resonanz und das Verknüpfen mit der eigenen Kreativität.⁷ Es ist ein Spüren und Aufgreifen dessen, was sich in einem zu „lauten“ beginnt, anmeldet zu dem, was einem im Eindruck widerfahren ist. Dieser Prozeßschritt in der Verarbeitung des Erlebens ist wichtig, um die Autonomie der Person zu bewahren bzw. wiederzufinden. Ansonsten bleiben wir vom Eindruck und damit vom Fremden, Äußeren „ergriffen“, stehen in seinem Bann, sind überwältigt, weggetragen im Schmerz des Erlebens oder in der Lust, in der Übernatürlichkeit⁸ oder in der Schwere, was immer es sein mag, das uns in seine Gewalt bringt. Diese Form weiterer Verinnerlichung durch eine teilweise Lösung vom Eindruck bewahrt uns nicht nur die persönliche *Freiheit* gegenüber dem Neuen, sondern hilft auch zur *Festigung* des Erlebten. Gerade durch das Finden des eigenen, tief aus dem Inneren stammenden Inhalts, der die eigene Position zum Eindruck markiert, entsteht ein innerer Boden, durch den das neue Erlebnis nicht so leicht verloren gehen oder verblassen kann. Es erhält statt dessen „handliche Maße“ für die Person, wird ihr greifbar. Es fügt sich das Fremde mit dem Eigenen zusammen und wird durch das Dazukommen eigener Kreativität im eigenen Leben besser verankert.

Diese Art der Verarbeitung geschieht gleichermaßen bei angenehmen, schönen Erlebnissen wie bei leidvollen, verunsichernden, traumatisierenden. Bei solchen verletzenden und belastenden Erlebnissen beginnt es im Subjekt zu sprechen in der Art: „Das will ich nicht; das ist ja schrecklich; wenn das so

⁷ Daß das Geschehnis das Erlebnis nicht determiniert, sondern ihm nur einen Rahmen vorgibt, in welchem eine subjektive Wirklichkeit geschaffen wird, die eine gewisse Ungebundenheit gegenüber der Wahrnehmung hat, darauf hat schon Straus (1978, 84f) hingewiesen. Der Reiz wirke nicht als solcher, „... als einzelner, sondern nur in Relation zu den vorangehenden Reizen.“ (ebd. 89)

⁸ *Mystik* kann als eine Übung in dieser Vertiefung des Erlebens verstanden werden.

ist, dann ist mir alles gleich ...“ Die Neurose ist aus existenzanalytischer Sicht u.a. dadurch gekennzeichnet, daß sie eine *Haltung* gegen das Erlebte ausbildet (vgl. zu diesem Vorgang Längle 2002b)⁹. In der Psychopathogenese der Neurose können wir also auch diesen Verarbeitungsvorgang entdecken - Finden des Eigenen - wie bei der Vertiefung des Erlebens ganz allgemein. Auch hier entsteht als Folge dieses Schrittes eine Festigung des Erlebten. In der Neurose wird allerdings das negative Erleben einer Angst, einer Hysterie, einer Depression und der Umgang mit diesem Erleben zur *Pathologie* fixiert und durch die Kombination mit Copingreaktionen ständig dynamisiert. - Die Fixierungen, die durch solche Stellungnahmen entstehen, können gerade durch den therapeutischen Dialog sehr gut angegangen werden. Denn durch sie können die Patienten in ihren Stellungnahmen angefragt werden und erfahren, daß auch andere Stellungnahmen möglich sind.

Wiederum kann aus dem Modell der Personalen Existenzanalyse (s.o.) einiges an Erklärung auch für diesen Aspekt des Erlebens herangezogen werden.¹⁰ Es geht hier um das „innere Erleben“, wie man es auch bezeichnen könnte, somit um das, was wir in der Existenzanalyse als *Emotionalität* bezeichnen. Sie steht dem von außen stimulierten *Affekt* gegenüber. Unter Emotionalität verstehen wir die tiefsten inneren Gefühle, die aus der Mitte der Person aufbrechen und z.T. wie Fernsinne über die unmittelbare Situation hinausreichen (vgl. den Beitrag auf S 27-42 in diesem Buch). Emotionalität ist mehr ein *Spüren*, ein Erfassen des Inhalts als ein *Fühlen* der Bedeutung des Erlebten für das eigene Leben, wie es im Affiziertsein der Fall ist. Diese tiefe Emotionalität enthält ganz wesentlich auch das Gewissen der Person mit seiner Abstimmung auf das, was „*insgesamt* gut und richtig“ ist. Daneben ist aber auch ein *kognitiver* Aspekt in diesem Abschnitt des Erlebens enthalten, nämlich ein Verstehen und eine Stellungnahme.

6. Das Selbsterleben im Erleben

Schließlich geht der Erlebensprozeß im allgemeinen noch weiter und mündet in einen Abschnitt, den man als „*Selbsterleben*“ in der Folge eines Fremderlebens bezeichnen könnte. - Fragen wir uns, was mit dem Erleben weiter geschieht, nachdem eine innere Antwort gefunden wurde und der Eindruck auf die eigene Ursprünglichkeit bezogen wurde? Wir sagten, daß der Eindruck durch diese Stufe des Erlebensprozesses verinnerlicht und gefestigt wurde und die Person wieder freigegeben hat. Die Person hat nun einige Kraft in die Verarbeitung des Eindrucks investiert. Sie ist in ihrem Leben angesprochen (Affekt), hat dem Eindruck einen wesentlichen Inhalt entnommen und ihre ganz persönliche Stellungnahme (*Haltung*) dazu gefunden. In einem solchen Maß angesprochen zu sein

⁹ Bei schwereren Störungen wie *Persönlichkeitsstörungen* oder *Psychosen* verstummt das innere Sprechen weitgehend oder gänzlich. Der innere Dialog ist gestört oder gelähmt. Die Fixierung der Störung kommt hier durch strukturelle Veränderungen der *Ich-Funktionen* zustande. Die Therapie dieser Störungen bedarf daher mehr als Gespräche, nämlich z.B. auch Üben, aufbauendes Lernen, jahrelange Erfahrungen tragenden Dialogs etc., um die strukturelle Ebene bearbeiten zu können.

¹⁰ Die Personale Existenzanalyse kann deswegen als Modell für die Abläufe im Erleben dienen, weil es in dieser Methode generell darum geht, *Geschehenes ins Erleben zu bringen*, und so einen Rückstau oder eine Blockade in der Verarbeitung zu beheben.

birgt in sich die Dynamik, das Erlebte mit der *praktischen Lebensweise* verbinden zu wollen. Man steht an dieser Stelle vor der Frage: „Was *mache* ich nun damit, daß ich das erlebt und verarbeitet habe?“

Die Person ist in ihrem Wesen viel zu dynamisch, als daß sie einen solchen Eindruck nur auf sich beruhen ließe, ohne ihn in eine *Zukunftsperspektive* zu bringen. Es wäre ein zu großer existentieller Verlust, wenn Verarbeitungsprozesse stattgefunden hätten, ohne daß sie in das weitere Leben einbezogen würden. Das wäre nicht nur unökonomisch, sondern stünde auch gegen das Prinzip des Wachstums als Integration von anderem, Neuem. Erleben als „Nahrung“ für ein Wachsen auf der psychischen und geistigen Ebene geschähe analog zum körperlichen Wachstum.¹¹

Die Person steht somit intuitiv vor der Frage, wie sie das neu Gewonnene und Internalisierte in ihren *Lebensentwurf integrieren* kann, was sie „daraus machen“ kann. Die Entwicklung dieses Abschnittes geht meistens nicht bewußt vor sich, sondern erfolgt *intuitiv* aus der Dynamik der Emotionalität. An dieser Stelle des Erlebnisvorganges wird immer deutlicher eine Kraft spürbar, die aufgrund des Erlebten zu einer Handlung drängt. Dies kann bei unseren Beispielen etwa darin liegen, das schöne Naturerleben auf sich wirken zu lassen, sich ihm im weiteren Spaziergang hinzugeben und diesen fortzusetzen. Oder es kann einen nach einem erschreckenden Erlebnis auf der Straße geradezu dazu drängen, darüber zu sprechen oder den Fahrer zu mehr Vorsicht aufzufordern. Irgend etwas soll getan werden. Genießen, leisten oder leiden stehen dabei grundsätzlich zur Auswahl (was in Anlehnung an Frankls drei Wertekategorien formuliert ist - vgl. Frankl z.B. 1982a, 60f).

Diese innere Kraft, die sich in der Folge eines integrierten Eindrucks auftut, ist der *Willenskeim*. Darin ist das enthalten, was die Person als ihr ganz Eigenes in die Welt bringen will. Damit tritt sie ihrerseits in eine dialogische Wechselwirkung mit ihr und bringt sich zum Ausdruck. Im Auftauchen dieser inneren Bewegung erfährt sich die Person anhand des Erlebten selbst und spürt ihre schöpferische Kraft.

In der Personalen Existenzanalyse stellt dieser Abschnitt die Abrundung der internalisierten Verarbeitungsphase dar und bildet die Brücke zum konkreten Handeln. Mit diesem Schritt tritt die Person aus der Innerlichkeit heraus und verläßt den Raum des Erlebens. Nun ist sie bereit, wieder auf die Welt zuzugehen.

¹¹ Dies kann vielleicht eine Analogie bzw. sogar Weiterführung zum organismischen Denken von Carl Rogers sein (vgl. Kriz 2000, Rogers 1987), wo der Gedanke des Wachsens aus Ausdruck des Lebendigen eine Entsprechung im Personsein hätte.

7. Emotion und Existenzanalyse

Die Existenzanalyse bearbeitet mit den Patienten neben der Emotionalität natürlich auch andere Themen wie Motivation, Einstellungen und Verantwortung, Entscheidungen, Gespür und Gewissen, Selbstbild, existentiellen und ontologischen Sinn. Sie arbeitet am Wahrnehmen, Erkennen, Erinnern des Vergangenen und Projektieren des Zukünftigen, am Üben, Handeln, an der Selbst-Distanzierung und an der Selbst-Transzendenz. Vor allem in der Personalen Existenzanalyse (PEA) und im Konzept der Grundmotivationen hat die Emotionalität nun eine fundamentale Rolle in der Praxis der Existenzanalyse erhalten.

Allein Emotionen in einer Therapie anzusprechen, Affekte freizulegen und Gefühle zu mobilisieren, kann für sich allein gesehen nicht den Anspruch erheben, Psychotherapie zu sein. Wenn dieses Vorgehen wahllos geschieht und nicht aufgrund einer „Kartographie der seelischen Landschaft“ indiziert erfolgt und theoretisch verstanden ist, kann es sogar eher schädliche als heilende Wirkung zur Folge haben. Solche Effekte konnten in Seminaren der Psychoboomwelle auch tatsächlich beobachtet werden. Emotionen und Affekte müssen gekannt, in ihrer Intensität eingeschätzt, dosiert und zum richtigen Zeitpunkt eingeholt, entsprechend aufgefangen und gehalten werden können. So ist beispielsweise besonders in der Arbeit mit Persönlichkeitsstörungen und Psychosen Zurückhaltung im Ansprechen von Emotionen zu üben. Andererseits ist das Bewegen der Emotion in der Therapie der Neurose gerade das zentrale Drehmoment des Heilungsgeschehens. Die Kunst in der Neurosentherapie besteht ganz allgemein im Auffinden und Aushalten-Lernen der Emotionen, statt ihnen immer wieder geschickt zu entweichen und so zwar das Überleben zu retten, aber existentiell auf der Stelle zu treten.

In der Anthropologie Frankls stand die Emotionalität noch im Schatten der sichtbarereren und philosophisch mehr reflektierten Themen wie Sinn, Gewissen und Verantwortung. Obwohl für Scheler die Emotionalität von großer Bedeutung war (vgl. z.B. Wicki 1991, 61 ff), hatte diese in der Franklschen Anthropologie nur marginale Bedeutung. Frankls Zugang zu diesen zentralen existentiellen Themen war mehr rationalistisch. Ihm ging es um *Erkenntnis* der „Pflicht“, des „situativ Gesollten“ als des Sinns der Situation. Diese Erkenntnis wird dem Menschen dank seines „Willens zum Sinn“ evident. Um die Evidenz in der Therapie zu erreichen, sind dem Patienten „Argumente“¹² und Beispiele zu geben. - Der Sinn „leuchtet“ dann von selbst auf und dem Patienten ein (Frankl 1982a, 76).

Die Existenzanalyse wird sich in Zukunft wohl noch mehr um den Stellenwert und die Bedeutung der Emotionen für gelingendes Existieren bemühen, als dies bisher in den eigenen Reihen geschehen ist. Ein erster Ansatz in dieser Richtung war bereits mit dem Tagungsbericht „Wertbegegnung“ (1993) gemacht, ein weiterer mit jenem über die „Praxis der Personalen Existenzanalyse“ (2000). Wenn das Erleben als Vermittlungsstelle zwischen Person und Welt nun die Drehschei-

¹² Einem seiner Vorträge, der später abgedruckt wurde (Frankl 1990, 79-100) gab er den Titel: „Argumente für einen tragischen Optimismus.“

be existenzanalytischer Therapie darstellt, so ist unter anderem der Stellenwert der Affektivität und Emotionalität in der Anthropologie neu zu überdenken, um Theorie und Praxis kohärent zu halten. Der therapeutische Prozeß soll mit der Anthropologie und der anthropologischen Gewichtung der einzelnen Elemente übereinstimmen.

Mit der Personalen Existenzanalyse wird das *Erleben von Werten als Grundlage* für die persönliche Stellungnahme herangezogen. Somit erhält das Fühlen (und damit auch Psyche und Soma) einen integrativen Stellenwert für die Existenz und wird nicht vom geistigen Prozeß ausgenommen. Der existentielle Prozeß wird damit auf eine ganzheitliche anthropologische Basis gestellt nach der Devise: Nicht nur „trotz“ Leib und Triebwelt, sondern vielmehr „mit“ Leib und Triebwelt Leben gestalten (was Frankl theoretisch an einer Stelle in seiner Literatur auch selbst betont hat - 1957, 666). Nicht am Leib und Gefühl vorbei existieren wollen, sondern durch Leib und Gefühl hindurch zu Sinn und Wert, Gewissen und Verantwortung, Freiheit und Entscheidung und vielleicht in einem religiösen Sinn letztlich zur Erlösung vorstoßen (Teilhard de Chardin 1965).¹³

Die Emotionalität als Empfinden inneren und äußeren Bewegtseins stellt in der Personalen Existenzanalyse den Einstieg dar, um in die Tiefe des Verarbeitens zu gehen. Wenn für Freud der Traum die *via regia* ins Unbewußte war, so kann in der *Emotion der Königsweg in die Tiefe des menschlichen Existierens* und der ihr zugrundeliegenden unbewußten Geistigkeit (Frankl 1979, 23ff) gesehen werden. Über die Emotionalität kann das Erlebte und Erfahrene am Tiefenstrom des persönlichen Existierens, ja des Menschseins als solchem, angebunden werden.

Durch diesen Vorgang wird dem Menschen auch die existentielle *Sinn*-Struktur zugänglich und faßbar. Wenngleich die Sinnfindung in der heutigen Existenzanalyse nicht mehr die zentrale Rolle spielt, soll an dieser Stelle auch darauf hingewiesen werden, daß in unserem heutigen Verständnis die Emotionalität auch für die Sinnfindung eine wichtige Rolle spielt. Nur wenn sie in die Sinnfindung eingebunden ist, kann im Leben Erfüllung gefunden werden. Vielleicht wird das im folgenden noch verständlicher, wenn wir uns vergegenwärtigen, worum es in der Existenzanalyse eigentlich geht.

8. Ein neues Verständnis der Existenzanalyse

Durch den Stellenwert des Erlebens in der existenzanalytischen Arbeit und die damit verbundene Bedeutung der Gefühle ist auch eine Veränderung ihres Verständnisses verbunden. Am wichtigsten scheint mir dabei ein Selbstverständnis zu sein, das mehr am Prozeß ansetzt und weniger an der (eher statischen) Beschreibung einer betrachtenden Anthropologie. Was wir in der Existenzanalyse

¹³ Es überrascht und ist bis heute nicht geklärt, warum sich Frankl von der Schelerschen Anthropologie nur auf die Wertphilosophie bezog und nicht ebenso auf die Gefühle und Affekte. Dies ist umso erstaunlicher, als einerseits Scheler die Grundlage für Frankls Anthropologie darstellt und andererseits geradezu als Proponent nicht nur der Wertphilosophie, sondern konsequenterweise auch der Gefühls- und Affektphilosophie in der damaligen Phänomenologie angesehen werden kann (Scheler 1980, 246-369; Wicki 1991).

machen, kann daher m.E. am besten *definiert* werden als *Arbeit an der Zustimmung zum eigenen Handeln* - zur Welt und zu sich selber.

In der Existenzanalyse geht es nicht primär darum, Unbewußtes bewußt zu machen, weil Existieren nicht primär eine Frage des Bewußtseinsgrades ist. Ihr vorrangiges Ziel ist auch nicht Verhaltensrepertoire und Verhaltenskontrollen zu erweitern, Familienstrukturen, Machtverhältnisse und Systeme zu durchleuchten oder angestaute Gefühle zum Ausleben zu bringen. Das alles hat seine Bedeutung und kann auch in Abschnitten einer Existenzanalyse wichtig sein. Dennoch bleiben diese Themen Etappen im existenzanalytischen Prozeß. Existenzanalyse strebt etwas anderes an, nämlich das „Ja“ zum Leben als Ausdruck eines beziehungsvollen und verbindlichen Existierens freizulegen. Darin kommt die freie und verantwortete Geistigkeit des Menschen zum Vollzug (Frankls „Existentialien“, vgl. 1959, 672). Mit anderen Worten und vereinfacht gesagt:

„Existieren“ kann im Sinne der Existenzanalyse verstanden werden als „mit Zustimmung leben bzw. um sie ringen“.

Dort, wo einem die Zustimmung nicht möglich ist, bedeutet „existieren“: alles daransetzen und die Realität so zu verändern, damit die Zustimmung in die Situation möglich wird oder zumindest eine Einwilligung in die momentane Situation gegeben werden kann. Die Zustimmung ist für alle drei Grund-Formen des Aktivseins wichtig, für das Erleben, für das Handeln und für das Sich-Einstellen. Anders gesagt: der existentielle Mensch empfindet ein inneres „Ja“ bei dem,

- *was er erlebt,*
- *wie er sein Leben und seine Welt gestaltet*
- *worauf er sich einstellt, wofür er lebt.*

Diese Grundformen des Aktivseins entsprechen den *drei Wertkategorien*, die Frankl (1982a, 59 ff) in mehr philosophischer Sprache der Logotherapie grundgelegt hat. Wenn wir die drei Wertekategorien in diesen prozessualen Kontext transponieren, dann bedeutet Sinnfindung nicht einfach nur Werterealisation. Dynamisch gesehen entsteht Sinn dadurch, daß der Mensch sein Leben durch Erleben, Gestaltung und Einstellungen „*bejahbar*“ machen kann.

9. Gefühl und Wert

Bejahtes Leben mit existentieller Tragkraft verlangt eine ganzheitliche Zustimmung, weil nur der Mensch als leiblich-seelisch-geistig-soziale Einheit „Existenz“ zuwege bringt. Eine ganzheitliche Zustimmung ist dann gegeben, wenn sie auch emotional aus einem „Ergriffensein“ erbracht wird. Nur so ist es Leben und nicht logische *Reflexion über* das Leben, nicht gedankliche *Abstraktion von* der (dreidimensionalen anthropologischen) Ganzheit. Emotionalität ist eine *qualitative Repräsentanz des Erlebnisinhaltes* und stellt somit genau jene Verbindung zur Sachlichkeit dar, durch die diese lebendig wird. Diese Qualität entsteht durch die Bezugnahme des „Was“ des Erlebens zum eigenen Leben (letztlich zum Grundwert: vgl. Längle 1993a, 27 ff), wodurch das „Was“ ein „Wie“ des Erlebens

erhält. Zustimmung als inneres, freigesprochenes und ganzheitlich empfundenes „Ja“ zu etwas, hat eben diese Emotionalität zur Voraussetzung: das Was in seinem Wie, somit in seiner Bedeutung für das eigene Leben erfaßt zu haben. Erst dann kann ein Gegenstand der Grund sein für eine Bevorzugung¹⁴ und für das Sich-Einlassen. Mit anderen Worten: Um zu einer Zustimmung zu gelangen, müssen zuvor die Dinge, Ziele, Handlungen als *Werte* entdeckt und *erlebt* werden. Zustimmung setzt Wertfindung voraus - aber auf der Erlebnisebene. Das macht uns noch einmal deutlich, warum das Erleben in der Existenzanalyse heute von so großer Bedeutung ist. Und da Wertsuche in der Logotherapie als Voraussetzung für die Sinnfindung gilt (Frankl 1984, 202), ist hier die Brücke zur ursprünglichen Theorie gegeben, als deren Weiterentwicklung dieses Konzept gelten mag.

Jedes Gefühl wird in unserem Verständnis als Wirkung eines wahrgenommenen Wertes angesehen, den das Subjekt, bewußt oder unbewußt, erlebt hat (Längle 1993a, 24 ff). So wie jeder Gedanke eine Aussage faßt, so beinhaltet jedes *Gefühl eine Qualitätswahrnehmung* aus der äußeren oder inneren Welt. Mit diesem Verständnis von Emotionalität arbeitet die Personale Existenzanalyse, die den im Gefühl enthaltenen Wert heben und in seiner Lebensrelevanz verstehbar und lebbar machen will.

Die Logotherapie hat von ihrem philosophischen Hintergrund her ein grundsätzliches Interesse für Werte. Als existentiell bedeutsam und daher *Grundlage für den psychotherapeutischen Prozeß* sind *jene Werte*, die von der Person auch *emotional erfaßt* wurden.¹⁵ In anderen Disziplinen sind auch andere, „objektive“ Werte von Bedeutung, die nicht erlebt sein müssen und trotzdem maßgeblich sein können, wie z.B. in der Ethik, Moral, Rechtsprechung, Wertephilosophie. Für die Psychotherapie ist jedoch festzuhalten, daß jeder Mensch ein umfangreiches, ursprüngliches Erleben von Werten hat, das in ihm emotional repräsentiert ist. Die Frage der Psychotherapie ist daher, in welchem Maße der Mensch über dieses Potential verfügen kann, bzw. wie sehr es „eingefroren“ ist oder wieder verlorenging.

¹⁴ Dies ist die allgemeinste und pragmatischste Definition von „Werten“: Wert ist der Grund, eine Sache, Handlung usw. einer anderen vorzuziehen.

¹⁵ Aufgabe weiterer Grundlagenforschung könnte es sein zu untersuchen, unter *welchen Voraussetzungen* ein Geschehen *Gefühle zu mobilisieren* vermag. Nicht jedes Ereignis, selbst wenn es wahrgenommen wird, bewegt. Das Gefühlsleben ist zu energieintensiv und lebensbedeutsam, als daß es beliebig anspringen würde. Man darf annehmen, daß eine *Gefühlsökonomie* herrscht wie in anderen nervös-humoralen Systemen auch. Bleibt die Frage, was ein Ereignis im Menschen „ansprechen“ oder „erreichen“ muß, um eine Gefühlsreaktion auslösen zu können. Unserer These nach erregen jene Ereignisse Gefühle, die Bezug haben zu den vier Grundmotivationen (vgl. z.B. Längle 1999a, b, 2002c). Demnach kann das als „Bewegendes“ angesehen werden, was

1. mit dem Halt in der Welt,
2. mit dem Leben und seinem Wert,
3. mit dem Erhalten des Eigenen,
4. mit dem Sinn im Leben

zu tun hat.

Das bedeutet, daß ein Ereignis nicht per se z.B. verletzen kann, sondern nur dann zum Trauma wird, wenn es einen oder mehrere dieser Themenbereich angeht und als solches wahrgenommen - dann eben auch empfunden - wird.

Wegen der vorpersonalen Unstrukturiertheit des aufdämmernden oder hereinbrechenden ersten Erlebens können diese Einrücke aber leicht verwischt, übergangen oder verdrängt werden. Das persönliche Wertepotential wird unter dem (normativen) Überbau innerer Schemata und Verarbeitungen dann schwer zugänglich. Dem (bewußten) Erleben, Entscheiden und Verhalten kommt in der Folge die Grundlage abhanden. Das Leben verliert das personale Gepräge, die Person wird sich fremd und kann schließlich seelisch und körperlich daran erkranken. Dem entgegenzuwirken ist eine zentrale Aufgabe der Existenzanalyse.

Ohne Zugang zum eigenen ursprünglichen Berührtsein kann jene „richtige Gemütsätigkeit“ nicht entstehen, die zu einem „richtigen Vorziehen“ führt, wie es schon Brentano beschrieben hat (1921, § 31). Wenn die Seele nicht atmen kann, wird die „logique du coeur“ (Pascal) erstickt. Das Gespür und Verständnis für das existentiell Bewegende im eigenen Leben geht verloren, wenn der Zugang zum Erleben des Kontaktes verschüttet ist. Erlebnisintensität, Lebenserfüllung und existentielle Kommunikation hängen von der Fähigkeit des In-Empfangnehmens des ursprünglichen Berührtseins und seiner weiteren Verarbeitung entscheidend ab. Denn was damit in Empfang genommen wird, ist nichts weniger als sich selbst - das jeweils sich neu formulierende Selbst, oder anders gesagt, das situative Auf-sich-selber-Stoßen.

Literatur

- Brentano F (1921) Vom Ursprung sittlicher Erkenntnis. 2^o
- Buber M (1973) Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Lambert Schneider
- Frankl V (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl VE, v Gebssattel VE, Schultz JH (Hrsg) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie, Bd. III. München und Berlin: Urban & Schwarzenberg, 663-736
- Frankl V (1979) Der unbewußte Gott. München: Kösel, 5^o
- Frankl V (1982a) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 10^o
- Frankl V (1982b) Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. Bern: Huber
- Frankl V (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber
- Frankl V (1990) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. München: Piper
- Kriz J (2000) Organismische Erfahrung. In: Stumm G, Pritz A (Hrsg) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer: 478f
- Längle A (1988) Zur methodischen Vorgangsweise in der Existenzanalyse und Logotherapie. In: ebd., 14-16
- Längle A (1993a) Wertberührung. In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 1+2, 7. Wien: GLE, 22-59
- Längle A (1993b) Personale Existenzanalyse. In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 1+2, 7. Wien: GLE, 133-160

- Längle A (1994) Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. In: Bulletin der GLE 11, 1, 3-8
- Längle A (1999a) Die existentielle Motivation der Person. Nach dem Vortrag von 1992 in Zug. In: Existenzanalyse 16, 3, 18-29
- Längle A (1999b) Existenzanalyse - Die Zustimmung zum Leben finden. In: Fundamenta Psychiatrica 12, 139-146
- Längle A (1999c) Die anthropologische Dimension der Personalen Existenzanalyse (PEA). In: Existenzanalyse 16, 1, 18-25
- Längle A (2000) (Hrsg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas.
- Längle A (2001) Gespräch - Kunst oder Technik? Der Stellenwert von Methodik in Beratung und Therapie. In: Existenzanalyse 18, 2/3, 7-18
- Längle A (2002a) Die grandiose Einsamkeit. Narzißmus als anthropologisch-existentielles Phänomen. In: Existenzanalyse 19, 2+3, 12-24
- Längle A (2002b) Die Persönlichkeitsstörungen des Selbst - eine existenzanalytische Theorie der Persönlichkeitsstörungen der hysterischen Gruppe. In: Längle A (Hrsg) Hysterie. Wien: Facultas, 127-156
- Längle A (2002c) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: Fundamenta Psychiatrica 16, 1, 1-8
- Längle A (2003) Zur Begrifflichkeit der Emotionslehre in der Existenzanalyse. In: Längle A (Hrsg) Emotion und Existenz. Wien: Facultas, 185-200
- Ofmann WV (1988) Existentielle Psychotherapie. In: Neurosen. Stuttgart: Thieme, 256-270
- Rogers CR (1987 [1959]) Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. Köln: GwG
- Scheler M (1980) Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Francke, 6°
- Schulz von Thun F (1981) Miteinander reden: Störungen und Klärungen. Psychologie der zwischenmenschlichen Kommunikation. Hamburg:rororo
- Straus E (1978 [1930]) Geschehnis und Erlebnis. Berlin: Springer
- Teilhard de Chardin P (1965) Der Mensch im Kosmos. Le phénomène humain. München: Beck
- Wicki B (1991) Die Existenzanalyse von Viktor E. Frankl als Beitrag zu einer anthropologisch fundierten Pädagogik. Bern: Haupt

Anschrift des Verfassers:

*Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle
Ed. Sueß-Gasse 10
A-1150 Wien
e-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org*