

Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie

A. Längle

Intern. Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, Wien

Schlüsselwörter

Existenzanalyse, Motivation, Existenz, Wirkelemente, Nosologie

Zusammenfassung

Nach einer kurzen Reflexion über Wirkinhalte und deren Einfluss auf Therapieeffekte werden als zentrale Vorgangsweise in der Existenzanalyse die Inhaltsebene und die Prozessebene unterschieden. Auf der Inhaltsebene stellen die vier Grundmotivationen die Wirkstruktur dar, die zur Erreichung einer erfüllten Existenz notwendig sind und daher eine Dynamik als Motivationen entfalten. Die Inhalte und Zugangsweisen zu Weltbezug, Lebensbezug, Selbstbezug und Sinnbezug werden als maßgebliche Eckpfeiler gelingenden Lebens einzeln diskutiert. Die dafür notwendigen Voraussetzungen werden beschrieben und ihre Auswirkung auf die Existenz bzw. auf pathologische Entwicklungen reflektiert.

Keywords

Existential analysis, motivation, existence, active agents, nosology

Summary

After a short reflection about the active agents and their influence on therapeutical effects as well as the main procedure of existential analysis, the four fundamental conditions for a fulfilling existence are presented and explained in their dynamics as motivational forces. One's relation to the world, to life, to oneself and to meaning represent the decisive cornerstones of a successful life. The necessary prerequisites are described and their effect on existence and pathological development respectively are discussed.

The fundamental motivations of human existence as effective structure of existential analytical psychotherapy

Fundamenta Psychiatrica 2002; 16: 1–8

Wirkinhalt und Therapieeffekt

Obwohl die rein ergebnisorientierte Psychotherapieforschung (ca. 1930–1970) seit den achtziger Jahren einer prozessorientierten Forschung gewichen ist (4), wird die Wirkung psychotherapeutischer Methoden weiterhin vorwiegend an ihren Effekten gemessen, die sie bei definierten Störungen zu erzielen vermögen (z. B. 8, 21). Bei aller Zurückhaltung gegenüber vorwiegend utilitaristischen Fragestellungen, ist die Untersuchung des Einflusses der Psychotherapie auf die Störungen ein vordergründiges und berechtigtes Anliegen, sowohl der Therapie-Ökonomie als auch der Ver-

gleichsforschung. Klassischerweise werden diese Effekte unspezifischen und methodenspezifischen *Wirkfaktoren* zugeordnet (z. B. 22). Diese Forschungen sind geprägt von linear-kausalen Denkmustern, die sich an naturwissenschaftlichen Modellen und oft einfachen Ursache-Wirkungsrelationen orientieren, wie dies z. B. bei der Medikamentenprüfung der Fall ist (vgl. 8, 9), was heute aber immer mehr und grundsätzlich kritisiert wird (z. B. 3, 5, 12).

Zum besseren Verständnis der Wirkungsweise von Psychotherapie schlug Längle (13, 66ff) vor, psychotherapeutische Wirkung nach *Wirkinstrumenten*, *Wirkbedingungen* (wie Setting, therapeutische Be-

ziehung, Offenheit, Reife und Motivation des Patienten usw., was in seiner Gesamtheit eine »Matrix« für die Wirkung darstellt)¹ und *Wirkinhalten* zu unterteilen. Wirkinhalte sind z. B. die zugrunde liegende Anthropologie, das implizite Weltverständnis der Methode bzw. des Therapeuten, das Finden haltgebender Gedanken oder bewegender Werte. Ihnen dürfte ein nicht unerheblicher Anteil als Wirkfaktoren auf das übliche, unmittelbare Therapieziel (d. i. die Behebung der Störung bzw. der Symptome) zukommen. Sie können daneben auch erhebliche Effekte im »außerklinischen Bereich« entfalten, z. B. in der Persönlichkeitsebene oder in der Einstellungsebene, was die Effizienzforschung aber im Allgemeinen weniger interessiert. Therapieinhalte haben vor allem strukturbildende Wirkung und tragen somit das Potenzial für einen Langzeiteffekt in sich. Dieses zeigt sich in der Existenzanalyse in der Praxis immer wieder und darf auch mit einiger theoretischer Berechtigung² und mit ersten empirischen Indizes angenommen werden (vgl. 19).

¹ Im gleichen Sinne fordert auch Eckert (1, 327), dass die Bedingungen zu nennen (und zu erforschen) wären, unter denen die Wirkfaktoren ihre Wirkung entfalten können.

² Die Existenzanalyse arbeitet viel mit anthropologischen Inhalten und vermittelt den Patienten basale Elemente für einen existenziellen Umgang mit sich und der Welt. Die Patienten lernen mit einer phänomenologischen Offenheit der Welt und sich selbst gegenüberzutreten. Die Problematik und Symptomatik ist für diesen persönlichkeitsbildenden Prozess nur Anlass, ihre Beseitigung eigentlich ein Nebeneffekt und nicht primäres Ziel.

Wirkinhalte haben unserer Erfahrung nach³ auch einen großen Einfluss auf die Akzeptanz der Psychotherapie durch den Patienten und somit auf Motivation, Mitarbeit und Durchhaltevermögen, was sich indirekt auf den Therapieeffekt auswirkt.

Therapeutische Vorgangsweise in der Existenzanalyse

Der genannten Einteilung von Wirkelementen folgend kann in der Existenzanalyse eine Differenzierung ihrer beiden Hauptmethoden vorgenommen werden: Die Personale Existenzanalyse (PEA) (14, 18) als reines *Wirkinstrument* steht als Methode dem Konzept der personal-existentiellen Grundmotivationen (15–17) als zentralem *Wirkinhalt* gegenüber.

Existenzanalytische Psychotherapie fokussiert daher in ihrer praktischen Anwendung vor allem zwei Brennpunkte, die auch eine unterschiedliche Vorgangsweise mit sich bringen:

a) Die Zentrierung der Arbeit auf die **Person**. Im Verständnis der Existenzana-

lyse stellt die Person die verarbeitende Kraft zur Bewältigung von Problemen und unverstandener Situationen dar. Ihre Vorgangsweise entspricht im Kern der Entwicklung einer »inneren Dialogik«, die von außen angestoßen wird. Die Person als »reine Dynamis« bzw. als das explizit »Freie im Menschen« (6, 684ff) hat keinen Inhalt, keine Substanz«. Ihr Wesen besteht in der Entfaltung einer *Wirkung*, also im *Verarbeiten* von Inhalten und im Finden ihres impliziten »geistigen Bandes«, wodurch die Person ihre eigene Existenz begründet. Die Vorgehensweise, mit der die blockierten personalen Kräfte im Menschen angesprochen und mobilisiert werden sollen, bedient sich daher kaum inhaltlicher Vorgaben, sondern ist primär *begegnend* (ansprechend, verstehend) und *dialogisch* (gegenübertretend) und leitet so zur Selbstbegegnung an.

b) Ein weiterer Brennpunkt der existenzanalytischen Arbeit ist die Bezugnahme zu den Vorgegebenheiten und Bedingungen der **Existenz**, um inmitten von ihnen und mit ihrer Hilfe das eigene Bestehenkönnen abzusichern, ihre Inhalte zu nützen und zur Entfaltung zu bringen. Dieser Austausch kann als »äußere Dialogik« beschrieben werden. Ihre Anwendung geschieht auf dem Hintergrund einer Theorie der Existenz, auf die phänomenologisch und erlebend hin gearbeitet wird. Hier kommt konkretes, existenzanalytisches

Wissen zum Einsatz, auf das der Patient in den Fragestellungen und Formulierungen auch hingewiesen wird und nach dessen Vorkommen im Leben der Patienten gefragt und gesucht wird.

Beide Zugänge sind *dynamische Prozesse*, die aber unterschiedliche Ziele verfolgen:

ad a) Mit der Zentrierung auf die Person wird ein **Verarbeitungsprozess** in Gang gesetzt, durch den personale Kräfte, die durch situative Einwirkungen blockiert sind, wieder mobilisiert werden. Diese Vorgangsweise ist indiziert bei der Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen und von Situationen, die der gestaltenden und um eine Entscheidung ringenden Person unverständlich und undurchsichtig sind. Das Ziel ist die Restrukturierung der Person, also eine Freisetzung und Stützung jener Kräfte im Menschen, durch die der Mensch zur authentischen Lebensgestaltung gelangen und sich als »entscheidenden« Faktor in seiner Existenz wahrnehmen und erleben kann. Die dafür entwickelte Methode der Personalen Existenzanalyse führt somit zu mehr »Selbst-Sein«, zur Dynamisierung der eigenen Existenz und Lebensgeschichte durch die Mobilisierung personaler Kräfte.

ad b) Im anderen Fokus der Existenzanalyse geht es weniger um die Restrukturierung des Ichs als vielmehr um die Schaffung eines **offenen Bezugs** zu den **Voraussetzungen erfüllenden Daseins**. Es wird an jenen Inhalten gearbeitet, die als Fundament menschlicher Existenz verstanden werden und eine subjektive Erfüllung ermöglichen. Das aktuelle Leben sowie die vergangene und künftige Lebensgeschichte wird auf diese Strukturen unmittelbar bezogen. Diese Arbeit an den »Grundmotivationen menschlicher Existenz«, wie sie in der modernen Existenzanalyse heißen, ist primär ressourcenfördernd, stabilisierend, die Person neuerlich und auf neue Art in Beziehung bringend zu den vier Grundstrukturen der Existenz: zur Welt, zum Leben, zu sich selbst als Person und zum übergreifenden Horizont – dem Werden und dem Sinn.

Diese vier Grundstrukturen werden nachfolgend in ihrer psychotherapeutischen Relevanz dargestellt.

³ Leider liegen zu diesen Erfahrungen noch keine systematischen Studien vor bzw. sind mir auch von anderen Richtungen der Psychotherapie keine bekannt.

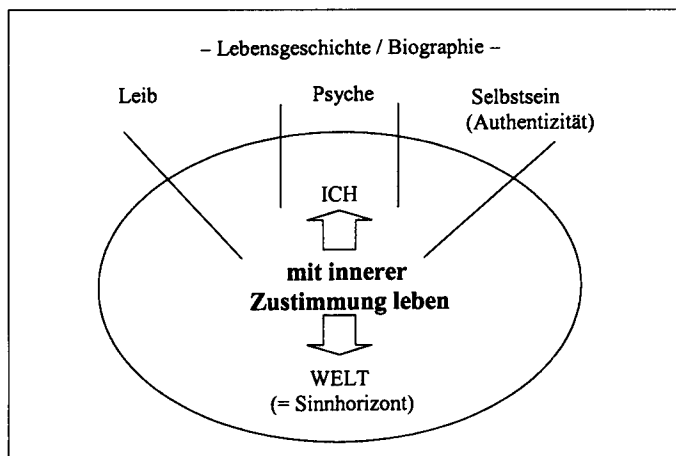


Abb. 1 Ziel der existenzanalytischen Psychotherapie ist die »Lebensaffirmation«, nämlich die Etablierung einer Akzeptanz der Grundbedingungen der Existenz: Ein solches Leben »mit innerer Zustimmung« bedeutet die innere Bejahung bei dem, was man tut oder lässt (= Entschiedenheit, Verantwortung, Sinn). Die Zustimmung hat einen Innenbezug (>Ich) und einen Außenbezug (>Welt). – Diese Haltung aktualisiert das Personsein (Selbstsein) in der eigenen Welt.

Die personal-existentialen Grundbedingungen der Existenz

Der Zentralbegriff der Existenzanalyse, die »Existenz«, wird in dieser Psychotherapie-richtung verstanden als gestalterische Möglichkeit (Herausforderung; Aufgabe) einer jeden Situation. Existenz als Möglichkeit steht im Gegensatz zum Faktischen, das als Bedingungsrahmen der Existenz einerseits den Raum gibt, sie aber andererseits zugleich begrenzt (6, 20). Das Wesen der Existenz besteht somit im interaktiven Austausch zwischen Person und (innerer wie äußerer) Bedingtheit.

Um im Flusse dieser Dynamik Fuß fassen und gestalterisch wirken zu können, bedarf es einer ganz spezifischen Verankerung der Person in Form einer existentiellen Beziehung zu den Vorgegebenheiten menschlichen Daseins. Existentiell wird die Beziehung dann, wenn die personale Freiheit in ihr realisiert wird und zu den Gegebenheiten Stellung bezogen wird. Dort nun, wo die Positionsfindung in eine Affirmation zu Gegebenheiten der existentiellen Bedingungen mündet, kann Existenz als dialogisches »Übersich-hinaus-Sein« (im Sinne gestalterischer und erlebender Interaktion) stattfinden. Ziel der Existenzanalyse ist daher die Etablierung einer Akzeptanz der Grundbedingungen der Existenz, wodurch diese auch auf subjektiv erfüllende Art gestaltet werden kann. In praxi bedeutet dies, dem Menschen zu innerer Zustimmung zu den Grundbedingungen der Existenz zu verhelfen (Abb. 1).

In der Weiterentwicklung der Existenzanalyse und ihrer praktischen Anwendung fand sich empirisch-phänomenologisch in Einzelfallstudien sowie aufgrund theoretischer Schlüsse aus der Anthropologie, dass dieses Existenzverständnis auf vier fundamentalen Bedingungen beruht, welche die Existenz in der vollen und ganzheitlichen Bedeutung des Begriffs erst möglich machen. Diese vier »Grundbedingungen erfüllender Existenz« beziehen sich auf die Auseinandersetzung mit

- der Welt (→ ontologische Ebene),
- dem Leben (→ axiologische Ebene),

- dem Person-Sein (→ ethische Ebene),
- dem erforderlichen aktiven Beitrag zur Zukunft und zum (eigenen) Werden (→ praxeologische Ebene).

Wenn man diese allgemeinen Bedingungen etwas konkreter betrachtet, kann gesagt werden, dass erfüllte Existenz ihren Grund hat

- in der *Akzeptanz* der Realität,
- in der *Zuwendung* zu Beziehungen und Werten,
- im *Respekt* der Individualität (der eigenen wie der anderen)
- in der *Abstimmung* mit dem Sinn, mit dem, was werden soll.

Die Inhalte dieser Grundbedingungen erfüllender Existenz lassen sich in eine einfache Sprachform kleiden – dies muss nicht nur möglich sein, sondern ist gewissermaßen ein Kriterium für die Lebensnähe der Thematik, da sie für jeden Menschen auch ohne Schulbildung von Relevanz ist und zugänglich sein soll. Die deutsche Sprache hat für diese Grundtätigkeit die Modalwörter geschaffen als Ausdruck des spezifischen, aufgabenbezogenen In-der-Welt-Seins: der Bezug zur Realität wird mit dem **Können** umschrieben, der Bezug zum Leben mit dem **Mögen**, jener zum Selbst-Sein bzw. Person-Sein mit **Dürfen** und die Abstimmung mit dem Sinn als **Sollen**.

Wenn alle vier Modalwörter bei einer Handlung zutreffen, kann von echtem **Wollen** gesprochen werden (Abb. 2).

Ein solcherart begründetes Wollen wird mit erfüllender bzw. erfüllter Existenz gleichgesetzt. Sie beruht methodisch gesehen auf einer Ontologie (Seinslehre), einer Axiologie (Wertelehre), einer Ethik (Rechtfertigung) und einer Praxeologie bzw. Logotheorie menschlichen Handelns.

Mit diesem gegliederten Existenzverständnis lässt sich die ganze Breite der Existenzanalyse sowohl in der Prophylaxe als auch in der Psychopathologie sehr konkret in der Praxis umsetzen. Die heutige Existenzanalyse setzt daher an definierten Aufgabengebieten an, die den Zugang zu den spezifischen Psychopathologien geben (vgl. Abb. 3).

Existenzvollzug: existieren bedeutet konkret eine vierfache Zustimmung zu finden:

1. Ja → Welt
2. Ja → Leben
3. Ja → Person
4. Ja → Sinn

Da es ein zentrales Anliegen jedes Menschen ist, sein Leben zum Gelingen zu bringen, ist jeder Mensch unablässig mit den vier Grundinhalten der Existenz beschäftigt – entweder, um sie zu bekommen oder um sie zu verstärken, zu erneuern und sich zu erhalten. Deshalb sind die Grundbedin-

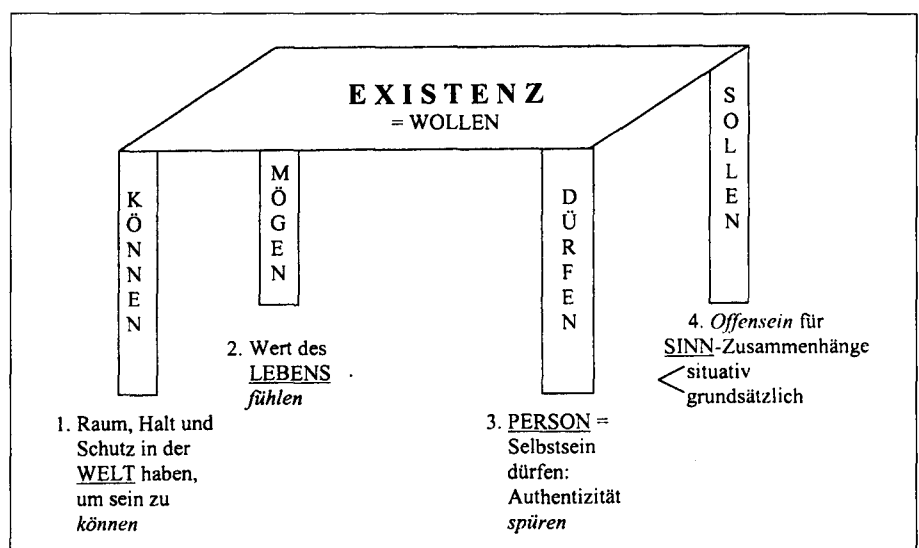


Abb. 2 Die vier Grundbedingungen erfüllter Existenz in der lebensnahen Beschreibung durch die Modalwörter

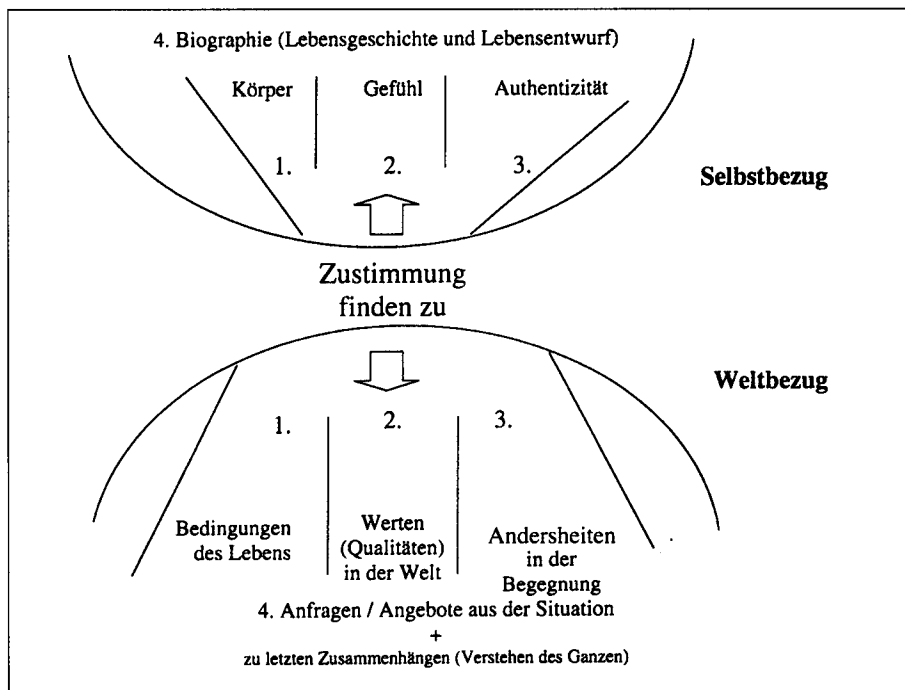


Abb. 3 Gliederungsübersicht der thematischen Bereiche existenzanalytischer Psychotherapie. Drehscheibe ist die ganzheitliche Lebensaffirmation (Entschiedenheit) im Selbstbezug und Weltbezug. Dabei handelt es sich um eine vierfache, innere Zustimmung, die sich im Innen wie im Außen findet: zur Welt, zum Leben, zur Person und zum Sinn. Sie stellen im existenzanalytischen Verständnis die basalen Strukturen (»Bausteine«) der Existenz dar.

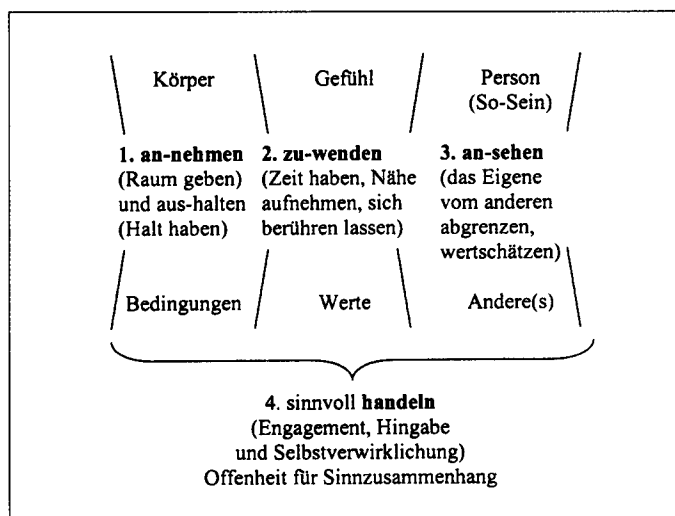


Abb. 4 Psychologische Fertigkeiten für den Existenzvollzug. Schwerpunkte der Eigenaktivität zur Schaffung eines Zuganges zu den »Bausteinen« der Existenz.

gungen der Existenz letztlich Motivationen, die allen anderen Motivationen des Menschen zugrunde liegen (»Grundmotivationen«)⁴. Es gibt kein entschiedenes Handeln, ja nicht einmal ein Reagieren auf psychodynamischer Ebene, das nicht mit mindestens einer der vier Grundmotivatio-

nen verbunden wäre. Denn immer geht es entweder um das direkte Erhalten dieser existentiellen Inhalte oder um den reinen Überlebensschutz in Form von psychodynamischen Copingreaktionen (Abwehrreaktionen, Schutzreaktionen), die themenbezogen sind und daher spezifisch für

die jeweilige existentielle Struktur beschrieben werden können. Abbildung 4 gibt einen Überblick über die Eigenaktivitäten, durch die die Person Zugang zu diesen Grundbedingungen der Existenz finden kann.

Im Folgenden werden nun die vier Grundmotivationen im einzelnen besprochen, beginnend jeweils mit der existentiellen Grundfrage, gefolgt von den spezifischen Voraussetzungen und dem tiefsten Grund jeder Ebene. Anschließend werden die dazugehörigen Störbilder kurz erwähnt, die auftreten, wenn die Bedingungen nicht erfüllbar und erlebbar sind. Das macht deutlich, dass diese Einteilung auch strukturbildend für die Psychopathologie ist und eine Nosologie enthält. Außerdem wird auf die personale Aktivität eingegangen, mit der der aktive Zugang zu den jeweiligen Ebenen geschaffen werden kann.

Der Weltbezug als ontologischer Halt der Existenz

Die erste Bedingung der Existenz entsteht aus dem an sich banalen Faktum, daß der Mensch auf die Welt gekommen ist. Dieses Faktum ist aber mit der existentiellen Frage verbunden, wie der Mensch dieses Dasein bewältigen kann. Hat er genügend Kenntnis über die Bedingungen, Gesetze und Möglichkeiten, dass er weiß, wie das Leben bewältigt werden kann? Dass wir auf der Welt sind, bleibt uns letztlich unverstündlich und verborgen, ist bei näherem Besehen vielleicht Anlass zu (philosophischem) Staunen (10). Für die lebenspraktische Auseinandersetzung mit diesem schlichten Faktum des Daseins ist die existentielle Wendung der Frage hilfreich, weil sie dem

⁴ Epstein (1993) hat vier Grundbedürfnisse im Menschen beschrieben, nach denen sich die gesamte psychische Aktivität ausrichtet. Grawe (1998, 384) sieht in der »Annahme mehrerer gleichberechtigter Grundbedürfnisse die attraktiven Besonderheiten von Epsteins Theorie«. Gleiches gälte für das hier vorgestellte Modell.

Unfasslichen die menschliche Dimension des Verstehens und der Verarbeitung gibt. In einer existentiellen Gestalt geht es bei diesem Faktum des In-der-Welt-Seins um die *Grundfrage der Existenz: Ich bin – kann ich sein?*

Anders gesagt, als erstes stellt sich dem Menschen die Frage des Daseins: Kann er unter diesen seinen Bedingungen und mit diesen seinen Möglichkeiten in dieser Welt überhaupt sein? Hat er Platz in dieser Welt, genügend Platz, damit er »frei atmen« kann unter seinen Konditionen? Um sein zu können inmitten der Bedingungen der Realität und ihrer Gesetze bedarf es dreier Voraussetzungen: Schutz, Raum und Halt.

Was kann dem Menschen **Schutz** geben? Was sind seine »psychischen Wände«? – Psychischer Schutz wird ihm dort gegeben, wo sich der Mensch angenommen fühlt: Beim Gesprächspartner, der ihm zuhört, in der Beziehung, in der Arbeit, im Glauben. Im Angenommensein kann ein Aufgehobensein erlebt werden. Hier spielt die lebensgeschichtliche Erfahrung eine besondere Rolle, nämlich die Erfahrung, wie sehr die Person in ihrem Leben von wichtigen Bezugspersonen angenommen worden ist bzw. wieviel Verunsicherung sie diesbezüglich in sich trägt.

Dasein braucht des Weiteren **Raum** – zunächst physischen Raum, der einem gehört und gewährt wird; auch psychischen Raum in der Welt, in der Familie, in der Arbeit, in der Lebensgeschichte, gegenüber den eigenen Problemen, Gedanken und Gefühlen; geistigen Raum für Experimente, Entwicklung, Gedanken und Gefühle. Raum, den wir selbst besiedeln (»kolonialisieren« kommt von *colere* = pflegen) und verteidigen, den wir uns bewusst und frei nehmen und »bewohnen«. Bewohnter, geschützter Raum wird zum Zuhause, stellt im großen Horizont Heimat dar. Der erste Raum in dieser Welt ist der eigene Körper, der erlebnismäßige Spiegel der Raumfülle ist der Atem, das »Lufthaben«. Die Lunge stellt als körperliches Repräsentationsorgan diese Dimension dar.

Halt kommt dem Menschen aus der Welt zu, aus allem, was sich ihm entgegenstellt und Widerstand gibt und somit Festigkeit und Stabilität beinhaltet (wie Boden, Naturgesetze, Regelmäßigkeiten). Aber

auch in sich selbst findet der Mensch Halt im Körper (Festigkeit, Gesundheit, Vorhandenbleiben trotz psychischer Schwankungen und äußerer Veränderungen). Zusätzlich sind es die Erfahrungen mit seinen Fähigkeiten, mit der Verlässlichkeit von Einstellungen und Überzeugungen, die Klarheit der Erkenntnisse und Theorien, die Zuverlässigkeit der eigenen Gefühle, der Psychodynamik und schließlich der alles umfassende letzte Halt, der in einem Glauben gefunden werden kann: Sie alle können das Gefühl des Gehaltenseins vermitteln. Dies wird als **Vertrauen** empfunden und gibt uns den nötigen Mut zum Leben. Aus den Vertrauenserfahrungen mit anderen Menschen entsteht das Urvertrauen, aus der Summe aller Vertrauenserfahrungen, die neben der zwischenmenschlichen auch den Halt und die Beständigkeit der Welt einschließt, bildet sich das Grundvertrauen. Es beruht auf der Wahrnehmung eines tiefen, letzten Gehaltenseins in der Welt, das wir ahnend empfinden und das wir als Seinsgrund bezeichnen können.

Sind diese Voraussetzungen erfüllt, kann sich der Mensch gesichert fühlen in der Welt, was ihm nicht nur Ruhe ermöglicht, sondern auch Festigkeit, Vertrauen und das Gefühl, »sein zu können« und die Möglichkeit sich am Sein-Können aktiv zu beteiligen. Die Voraussetzungen machen es möglich, daß er das Dasein und seine Probleme *aushalten* kann, weil genügend Festigkeit in ihm ist, um dem Schwierigen standzuhalten.

Man kann auch aktiv an der Schaffung dieser Voraussetzungen arbeiten und sie erweitern, indem man sich mit der Wahrnehmung des Gegebenen beschäftigt, es in der Wahrnehmung versucht auszuhalten und als gegeben anzunehmen. Annehmen bedeutet auf einer ontologischen Ebene, das, was ist, sein lassen zu können. Dies wird auf dem Hintergrund von Schutz, Raum und Halt möglich, weil es dem Menschen erlaubt, neben dem Problematischen leben zu können. Während das Aushalten in einer ganz basalen Form allein mit dem Tragen dessen beschäftigt ist, was gegeben (und nicht zu ändern) ist, meint das Annehmen bereits ein Schaffen von Raum und Schutz, um da sein zu können und nicht fliehen zu

müssen. Das zentrale Mittel, um dies zu erreichen, ist die Wahrnehmung, das genaue Betrachten dessen, was ist und wie es sich auf das eigene Dasein auswirkt.

Gelingt dies nicht, treten psychodynamische Schutzreaktionen ein: Vermeidungsverhalten (Flucht), Aktivismus (Ankämpfen), Aggression (zerstörerischer Haß) und Totstellreflexe (Lähmung). Ist beides nicht möglich, wahrnehmendes Verarbeiten und/oder psychodynamischer Schutz, wird die Verunsicherung zur Angst. Daraus entwickeln sich alle Formen von ängstlichem Erleben, von Phobien, generalisierten Angststörungen über ängstliche Persönlichkeitsstörungen bis hin zu (dem psychogenen Anteil der) Schizophrenie.

Der Lebensbezug als Wertebasis

Es genügt dem Menschen nicht, einfach dazusein und sein Dasein gesichert zu haben. Es geht auch um eine Qualität des Daseins. Dieses Verlangen hängt mit der Tatsache zusammen, dass der Mensch ein *Leben* hat, und nicht einfach nur physisch wie ein Stein zugegen ist. Nicht mechanisch läuft das Dasein ab, sondern es wird erlebt und erlitten, als angenehm und unangenehm empfunden, verbunden mit Glück und Freude, Unglück und Leid, Wert und Unwert. Das Dasein des Menschen ist durchzogen von der Welt der Gefühle, von Emotionalität und Affektivität. Die Tatsache, ein Lebendiger zu sein, stellt den Menschen vor die nächste existentielle Frage, verlangt wieder eine Entscheidung auf der Basis von spezifischen Erfahrungen und Fertigkeiten. So bricht die *Grundfrage des Lebens* auf: *Ich lebe – aber mag ich auch leben? Ist es gut dazusein? Ist da genügend Wertvolles, damit es – bildlich und erlebnisnah gesprochen – auch warm und geborgen ist im Leben?*

Um leben zu können inmitten der Anforderungen und Bedingungen der Lebendigkeit, bedarf es wiederum dreier Voraussetzungen: Beziehung, Zeit und Nähe.

Beziehung entsteht aus der Wahrnehmung des anderen. Sein Dasein wirkt sich

auf das eigene so aus, dass unausweichlich darauf Bezug genommen werden muss. Man kann nach einer Wahrnehmung nicht mehr so tun, als ob der andere nicht da wäre. Die Wahrnehmung vorausgesetzt, kann man nicht mehr Nicht-Beziehung haben. Diese Gemeinsamkeit im ontologischen Sinn schafft eine Brücke, eine Verbundenheit und stellt den Keimpunkt des Interesses dar, weil mit dem anderen nun auch umgegangen werden muß. Die Beziehung steckt den Rahmen ab und gibt einen Schutz für die Entfaltung der Lebenskraft.

Aus dem Bezogensein entsteht das Erleben der **Zeit**. Lebt der Mensch seine Fähigkeit, sich zu beziehen, so schenkt er Zeit und wertet damit die Beziehung durch den Einsatz eines Teils seiner eigenen Lebenszeit auf. Zeit ist Nahrung für die Beziehung, auch für die Beziehung zu sich selbst. Sie ermöglicht das Aufkommen von emotionalen Schwingungen, erlaubt Genuss und Freude wie auch das Fühlen von Leid und Schmerz. Die Zeit ist der Raum der Beziehung.

Das Aufkommen von Schwingungen kann noch intensiviert werden durch das Aufnehmen von **Nähe** zu den jeweiligen Objekten. Durch die Nähe drückt sich der Gegenstand in das eigene Erleben ein und gibt ihm die korrespondierende Gestalt des Gefühls. Gefühle sind erlebte Bewegungen des Lebens. Sie erlauben die Wahrnehmung von Werten, das heißt der Bedeutung, die die Objekte für das eigene Leben haben.

Diese drei Bedingungen schaffen die Basis für Zuwendung – um Zuwendung zu geben wie auch zu erhalten und annehmen zu können. Zuwendung ist jene Aktivität, durch die sich das Leben entfalten kann und Raum im eigenen Dasein gewinnt. Durch (aktive und/oder passive) Zuwendung erhält der Mensch das Gefühl, dass er tatsächlich lebt. Sie bringt die Tiefe des Lebens in der Person selbst in Schwingung. Das Erleben des Lebens beinhaltet eine Information über den Wert des Lebens. Sie stellt die Basis für die Grundhaltung zum Leben dar. In jedem Erleben schwingt dieser Grundwert mit, färbt die Emotion und die Affekte ein und stellt die Folie dar für das, was der Mensch als Wert empfinden kann. Dieser Prozess stellt die Grundlage für die existenzanalytische Emotionstheorie dar.

Fehlen die Voraussetzungen, um Zuwendung geben oder erleben zu können, führt dies zu spontanen Schutzreaktionen, die in diesem Kontext vor allem im Rückzug und in der Abwendung bestehen; es können aber auch Aktivismen wie leisten oder reorganisieren entstehen, Aggressionen (in diesem Fall Wut, die kein destruktives Ziel hat, sondern ein beziehungserhaltendes) oder Totstellreflexe wie Lähmung oder Entwertung. Wenn Verluste verarbeitet werden, geschieht dies über den Prozess der Trauer. Gelingt beides nicht, so führt das Gefühl des Lebensverlustes zu ständiger Belastung und früher oder später zu depressiven Gefühlen und Störungen.

Die Begegnung als Ursprung der Authentizität (Selbstfindung)

Die dritte Bedingung der Existenz beruht auf der Tatsache, dass dem Menschen sein Dasein in einem selbstreferenten Bezug gegeben ist, der ichhaft erlebt wird. Individualität, Subjekthaftigkeit und Personsein sind eine unüberbrückbare Konstante der menschlichen Existenz, die der Mensch in seinen Entscheidungen zu berücksichtigen hat. Existentiell formuliert lautet die *Grundfrage des Personseins: Ich bin ich – aber darf ich so sein?* Diese Anfrage führt zum Aufbau der inneren Struktur, der Identität, Authentizität und Ethik und wirft die Gefahr vor der persönlichen Verletzlichkeit und Verfremdung auf. Ihre Realisierung bedarf dreier Voraussetzungen: Rechtfertigung, Beachtung und Wertschätzung.

Rechtfertigung: Aufgrund seiner Individualität ist es jedem Menschen wichtig, gerecht behandelt zu werden. Er hat ein Gefühl dafür, ob ihm Recht geschieht oder Unrecht widerfährt, wie er auch stets empfindet, ob er selbst recht oder unrecht handelt. Dank dieser Fähigkeit, Recht und Unrecht zu empfinden, kommt ihm das Recht zu, so zu sein, wie er ist, weil er auf dieses, sein Gefühl Bezug nehmen kann, das ihm aufzeigt, ob er das Richtige tut.

In der Begegnung mit anderen Menschen erfährt er die Außensicht durch das Recht-Empfinden anderer Menschen, was zur Präzisierung der Wahrnehmung und zum selbstbewussten Bestehen-Können vor sich und anderen beiträgt. Das Gefühl, in seinem So-Sein und So-Handeln gerechtfertigt zu sein, gibt einen Schutz in der Beziehung zu anderen Menschen und zu sich selbst, weil man sich selbst ist und sich nicht verfehlt hat – somit seinem Personsein gerecht wird.

Durch die Rechtfertigung und Gerechtigkeit wird der Raum der **Beachtung** aufgetan, der Ich-Findung durch das interessierte Hinsehen zur Person, das Ansehen. Sich selbst sehen und gesehen werden hilft, das Eigene zu finden und es von Anderem abzugrenzen. Die dafür erforderliche Distanz, um das Eigene zu Gesicht zu bekommen, ist die Grundlage des Respekts vor der Einzigartigkeit und Einmaligkeit der Person. Diese letztliche Unantastbarkeit der Person in Bezug auf ihr Empfinden des Richtigen und ihrer Entscheidung macht den psychologischen Teil ihrer Würde aus.

Die Beachtung gibt den Blick frei für das Wesen der Person und ihren Wert, was sich in der authentischen, gerechtfertigten Handlung und Entscheidung zeigt. Wird ihr Wesen sichtbar, kann der Person **Wertschätzung** entgegengebracht werden, was als Ausdruck der Anerkennung des ganz Eigenen zu bewerten ist. Umgekehrt fördert die Haltung der Wertschätzung die Selbstfindung, das Finden des ganz Eigenen.

Sind diese Voraussetzungen erfüllt, entsteht das Gefühl, sich selbst zu sein, wodurch personale Begegnung möglich wird: nämlich auch andere in ihrem So-Sein in Empfang nehmen zu können und sich selbst dabei aktiv einzubringen. Das darin stattfindende An-Sehen, Ernst-Nehmen und Sich-Abgrenzen fundiert als tiefstes Gefühl den *Selbstwert*, der sich in der Authentizität ganz entfalten kann.

Fehlen diese Voraussetzungen, setzen Schutzreaktionen ein wie das Auf-Distanzgehen als Grundbewegung; Aktivismen wie Funktionieren oder sich rechtfertigen; Aggressionen vom Typ des Zorns und des Ärgers und Totstellreflexe wie Leugnen und Spalten. Reichen die Copingmechanis-

S
A
1
2
t
tr
S
h
n
A
d
Z
st
ti
4
ü
b
ti
N
in
H
h
M
ri
fa
Pr
de
se
hc
Cl
sc
Ni
Ni
w
Di
pc
ka
st
tie
ch
Ve
dy
Ve
ka
sie
so
scl
So
ba
se
de
All
stü
int
rol
Mi
du
Wi
fol
tik
An
ser
ein
Arz
his
liec
An
Ent
tur
fuh
ph
har
sch
Sch
ter
Hir
bei
die
ner
terr
wirl
Stöi
Syn
kon
Gel
Ver
trat
Gal
verc
zun
krär
Krai
gisc
treti
gun
ther
unw
poir
wur
tere
bun
Solic
N2
(50
108

men nicht aus, führt der Selbstverlust zu Selbstentfremdung, Scham und hysterischen Entwicklungen.

Die aktive Verarbeitung entsprechender Traumata und Entwicklungen geschieht durch das Begegnen des anderen und das Abgrenzen des Eigenen. Letzteres bedeutet, die eigenen Empfindungen und Gedanken ernst zu nehmen und zu sich und zu seinen Entscheidungen zu stehen. Dies kann auch Handlungen des Bereuens und Verzeihens beinhalten.

Der Sinn als Perspektive der Tat

Die Vernunft des Menschen verlangt, das Dasein ob seiner Unverständlichkeit in einem größeren, geistigen Zusammenhang eingebettet zu sehen, worin die eigene Existenz verstehbar wird und trotz ihrer Vergänglichkeit aufgehen kann. Diese Suche nach einem Verstehenshorizont wirft die *existentielle Frage nach dem Sinn* auf: *Ich bin da – aber wofür ist es gut?* Auch diese vierte Grundbedingung für erfüllte Existenz hat drei Voraussetzungen: Strukturzusammenhang, Tätigkeitsfeld und Zukunft.

Strukturzusammenhänge wie Familie, Arbeitsplatz, Natur usw. erzeugen eine Vernetzung des menschlichen Daseins, wodurch es ungefragt Wert und Bedeutung für andere hat und umgekehrt auch Bedeutung durch andere(s) erhält. Diesen (systemischen) Zusammenhang zu sehen, sich zu erschließen und sich zu erweitern, hebt das Dasein auf eine komplexere, integrierte Stufe und löst es aus der reinen Individualität heraus. Menschliches Leben ist von Natur her vernetzt.

Ein solches Erleben von Eingebundenheit eröffnet ein **Tätigkeitsfeld**, das mit Verantwortung verbunden ist und dem Menschen Aufgaben stellt, Erlebnismöglichkeiten bietet und Einstellungen abverlangt. Durch den Kontext erhalten manche Möglichkeiten eine strukturbezogene (ganzheitliche) Wichtigkeit, was dem Handeln und Erleben ein neues Verständnis gibt. Die Produktivität geht in etwas

Tab. 1 Überblick über die subjektiven Voraussetzungen zur Realisierung der »Bausteine« der Existenz

Grund-motivation	Grundbedingung der Existenz	Voraussetzungen für ihre Realisierung		
		haltend	- entfaltend	- inhaltlich
1. GM	Weltbezug	Schutz 	- Raum 	- Halt
2. GM	Lebensbezug	Beziehung 	- Zeit 	- Nähe
3. GM	Selbstbezug	Rechtfertigung 	- Beachtung 	- Wertschätzung
4. GM	Sinnbezug	Zusammenhang 	- Tätigkeitsfeld 	- Zukunft

Größerem auf, aus dem Handeln wird ein Werk bzw. eine Tat.

Dies erlaubt dem Menschen eine kontinuierliche Entwicklung und Entfaltung, ein unablässiges Werden und kreatives Wirken in der Ausrichtung auf seine **Zukunft**. Das Ergreifen des noch Offenen und Ausständigen im täglichen Handeln und das sich dem Ankünftigen Stellen gehört zum Wesen der Existenz. Damit realisiert der Mensch aktive und passive Veränderungspotenziale, durch die er erst wird, was er (im Grunde seiner Unabgeschlossenheit) sein kann. Im dialogischen Austausch mit dem, was jede Situation von ihm als Aufgabe fordert bzw. als Erlebnismöglichkeiten anbietet, werden diese Veränderungspotenziale geweckt. Im Handeln kommen sie zum Vollzug.

Sind diese Voraussetzungen erfüllt, erhält das Dasein des Menschen Sinn, der ihm als existentieller Sinn in Bezug auf sein Handeln und Erleben Orientierung gibt (»Sinn« = »Ausrichtung«) und als ontologischer Sinn das tiefste Verständnis für den Grund seines Daseins in der Welt erschließt. Dadurch kann der Mensch Erfüllung in der Hingabe und im Aufgehobensein in einem größeren Kontext erleben, das auch zum Gefühl eines letzten Aufgehobenseins führen kann.

Fehlen diese Voraussetzungen, entsteht Leere und treten Schutzreaktionen auf wie provisorische Daseinshaltung; aktivistische Sinnschaffung durch Idealisierung, Fanatismus und rücksichtslose Zielfixierung; Aggressionen wie Zynismus und geistige Totstellreflexe wie Nihilismus. Die Verarbeitung von Verlusten des Verstehenszusammenhangs geschieht in persönlicher und schließlich auch religiöser Suche nach

Sinn. Gelingt dies nicht und reichen die Schutzreaktionen nicht aus, entsteht Orientierungslosigkeit, Leere, existentielles Vakuum, schließlich Verzweiflung und das Verfallen an die Sucht.

Was der Mensch zur Erreichung dieser Voraussetzungen selbst beitragen kann, ist, von Fall zu Fall zu prüfen, was die Situation von ihm fordert (»erwartet«) und sich mit ihrem Anspruch abzustimmen, sich also in innere Übereinstimmung zu bringen mit dem, was ansteht (existentielle Wende, 7, 72). Durch diese Umsichtigkeit wird geprüft, welchen Wert das Handeln für die Zukunft hat, für die Zukunft der anderen und der Welt ebenso, wie für die eigene. So erfüllt der Mensch in einer letzten Stufe seine Existenz (Tab. 1).

Schlussbetrachtung

Dieses Modell existenzanalytischer Wirkinhalte ist sehr weit gefasst und äußerst komplex. Es könnte gewissermaßen das »Periodensystem« der menschlichen Existenz darstellen. Wenn es eine solche umfassende Bedeutung hat, müsste sich das Modell in allen humanen Bezügen wiederfinden: in der Pädagogik, Wirtschaft und Unternehmensführung, in der Politik ebenso wie im privaten Leben und in der Psychopathologie. Und es müsste sich dasselbe Modul wie ein Baustein auch in Untereinheiten finden, z.B. innerhalb der Persönlichkeitsstörungen, der Angstgruppe oder in dem, was Halt gibt.

Zu unserer Überraschung findet sich eine solche Universalität der Anwendung.

Systemtheoretisch gesprochen könnte es sich bei diesem Modell um ein »fraktales Modell« handeln, in welchem die Information immer ganzheitlich vom kleinsten bis zum umfassenden Element enthalten ist (vgl. 11, 41–49).

Trotz der Komplexität, die durch das Modell erfaßbar ist, hat es eine extrem einfache Grundstruktur, was wissenschaftstheoretisch als ökonomisch und daher als Zeichen der Potenz der Theorie gewertet werden darf.

Literatur

- Eckert J. Schulenübergreifende Aspekte der Psychotherapie. In: Reiner Ch, Eckert J, Hautzinger H, Wilke E (Hrsg). Psychotherapie. Berlin: Springer 1996; 327, 342-0.
- Epstein S. Emotion and self-theory. In: Lewis M, Haviland J (eds). Handbook of Emotions. New York: Guilford 1993; 313-26.
- Fäh M, Fischer G (Hrsg). Sinn und Unsinn in der Psychotherapieforschung. Eine kritische Auseinandersetzung mit Aussagen und Forschungsmethoden. Gießen: Psychosozial Verlag 1998.
- Fischer G, Klein B. Psychotherapieforschung – Forschungsepochen. Zukunftsperspektiven und Umriss eines dynamisch-behavioralen Verfahrens. In: Pottroff G (Hrsg). Psychotherapie, quo vadis? Göttingen: Hogrefe 1997.
- Fischer G, Frommer J, Klein B. Qualitative Kriterien zur Bewertung des Psychotherapieerfolgs. In: Fäh M, Fischer G (Hrsg.). Sinn und Unsinn der Psychotherapieforschung. Gießen: Psychosozial Verlag 1998, 167-78.
- Frankl V. Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V, v. Gebsattel V, Schultz JH (Hrsg). Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. Bd. III. München, Wien: Urban & Schwarzenberg 1959, 663-736.
- Frankl VE (Hrsg). Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke 1982.
- Grawe K, Donati R, Bernauer F (Hrsg). Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe 1994.
- Grawe K (Hrsg). Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe 1998.
- Hersch J (Hrsg). Das philosophische Staunen. Einblicke in die Geschichte des Denkens. München: Piper 1981.
- Kriz J (Hrsg). Systemtheorie für Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner. Wien: Facultas 1999.
- Lambert MJ, Shapiro DA, Bergin AE. The Effectiveness of Psychotherapy. In: Garfield SL, Bergin AE (eds). Handbook of Psychotherapy and Behavior Change. New York: Wiley 1986.
- Längle A. Logotherapie als An-Spruch. Existenzanalyse psychotherapeutischer Wirkung. In: Längle A (Hrsg). Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Therapeutischer Prozeß und existentielle Entscheidung. Wien: GLE-Verlag 1988; 62-93.
- Längle A. Personale Existenzanalyse. In: Längle A (Hrsg). Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag 1993; 133-60.
- Längle A. Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. Bulletin 11. 1994; 1, 3-8.
- Längle A. Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung. In: Längle A, Probst Ch (Hrsg). Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas 1997; 149-72.
- Längle A. Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 16. 1999; 3, 18-29.
- Längle A (Hrsg). Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas 2000.
- Längle A, Görtz A, Rauch J, Haller R. Vergleichende Effektivitätsstudie zur Existenzanalyse und anderen Psychotherapiemethoden im stationären Setting. Existenzanalyse 17. 2000; 3, 17-32.
- Lleras F, Längle A. Existenz. In: Stumm G, Pritz A (Hrsg). Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer 2000; 181f.
- Schwarz F. Empirische Studien zur psychoanalytischen Psychosentherapie. Psychotherapie Forum 2000; 8: 123-9.
- Strotzka H. Was hilft in der Psychotherapie? Ärztl. Praxis u. Psychotherapie 5. 1983; 2, 9-11.

Korrespondenzadresse:
Dr. med. Dr. phil. Alfred Längle
Eduard Sueß-Gasse 10
A-1150 Wien
a.laengle@existenzanalyse.org