

Gefühle – erwachtes Leben

Zur Begründung und Praxis der existenzanalytischen Emotionstheorie

Alfried Längle

Emotionen stellen einen zentralen Lebensinhalt dar. Sie spielen im Alltag eine große Rolle und werden üblicherweise auch aktiv gesucht. Eine existentielle Sichtweise verdeutlicht ihren Zusammenhang mit dem Leben und ihren Stellenwert in der Existenz. Demnach haben Gefühle ihre Bedeutung als Wahrnehmung von Objekten in ihrer Relevanz für das eigene Leben. Zum besseren Verständnis von Gefühlen werden drei Aspekte der Entstehung von Gefühlen dargestellt: der Prozeß des individuellen Fühlens, die Funktion der Mutter-Kind-Interaktion und die Eigenaktivität der Zuwendung, deren Zusammenhang mit den Grundfunktionen der zweiten existentiellen Grundmotivation ausgeführt wird. Ein weiterer Aspekt der Bedeutsamkeit der Gefühle wird an ihrer Beteiligung bei Handlungen veranschaulicht. Die praktische Arbeit mithilfe der Zuwendung und der phänomenologischen Haltung wird vermittels zweier Beispiele ausgeführt. Im einen Fall bestand eine Gefühlsblockade, im anderen eine fehlende Kontrollierbarkeit sich aufdrängender Gefühle. In beiden Fällen lagen auch Ängste vor den Gefühlen vor.

Schlüsselwörter: Affekt, Emotion, Gefühl, phänomenologische Haltung, Zuwendung

Emotions – awakened life

Fundamentals and practice in the existential analytical theory of emotion

Emotions constitute a central content of life. They play an important role in everyday life and are usually also actively sought for. An existential perspective elucidates their interrelation with life and their significance in existence. Accordingly, feelings are necessary as a perception of objects in their relevance to one's own life. In order to gain a more detailed understanding of feelings, three aspects concerning the development of feelings are illustrated: the process of individual feeling, the function of mother-child interaction and the activity of turning toward the object, whose connection are explained with the basic functions of the second existential fundamental motivation. A further aspect of the significance of feelings is demonstrated through their involvement in actions. The practical work with assistance of devotion and a phenomenological approach is demonstrated by means of two examples. The first case comprises an emotional blockade, the second a missing controllability of insisting feelings. In both cases, fears of the emotions were given.

Key words: affect, emotion, feeling, phenomenological approach, turning toward

1. Gefühle spielen im Leben eine Rolle

Unser Leben dreht sich um Gefühle. Dieser Tatsache sind wir uns üblicherweise nicht bewußt, und unterschätzen außerdem das Ausmaß der Bedeutung der Gefühle im täglichen Leben und im Lebensvollzug als ganzem.

Einen blühenden Birkenbaum oder die gelben Narzissen zu sehen und dabei zu empfinden „Wie schön, wie sich der Baum auflöst in seine Samenstränge! Welch volle Farbe die Kelche haben!“. Solches Empfinden macht unser Dasein warm, bunt, voll; bringt Poesie herein. Erst wenn wir uns berühren lassen von der Musik, von dem guten Essen, von der Beziehung, vom Blick des Kindes, vom Verlust, Schmerz oder Problem erhält das Leben ein Relief.

Mit den Gefühlen erwacht das Leben in uns. Wo sich Gefühle einstellen, da wird es lebendig, da verdichtet sich das Leben, da „ist was los“, denn da ist Dynamik und Bewegung, unabhängig davon, ob es sich um positive oder negative Gefühle handelt, also ob es Freude, Lust, Glück oder Schmerz, Trauer, Belastung sind. So kommt es, daß wir unser Leben um die Gefühle herum „bauen“, es darauf anlegen, viele gute Gefühle „hereinzubekommen“. Wir sind bemüht, etwas zu erleben, suchen nach Gefühlen, um der trockenen Sachlichkeit zu entkommen. Denn es erfüllt nicht, Tag für Tag nur *funktioniert* zu haben, Tatsachen abgehandelt zu haben. Die Ebene der ersten personal-existentiellen Grundmotivation (Längle 2008, 35ff), das Sein-Können in der Welt, ist zwar basal und wir können den Fakten des Daseins nicht entkommen. Doch

fühlen wir bald, wie leer, beziehungsarm und unbefriedigend das Leben wird, wenn wir bei dem, was wir tun, nicht Interesse oder Freude dabei empfinden, wenn nicht die Wichtigkeit gefühlt wird oder wenn wir uns nicht mit anderen Menschen mitfreuen können.

Es ist uns in manchen Situationen gar nicht bewußt, daß es uns um Gefühle geht, z.B.

- wenn wir ins Restaurant gehen – wir möchten nicht die Rezepte und Zutaten des Essen wissen, wir möchten es auf unserer Zunge zergehen lassen, das Essen schmecken und riechen, um dadurch gute Gefühle zu bekommen;
- wenn wir ins Theater, Konzert oder Kino gehen – wir möchten die Inhalte *erleben*, nicht nur den Ablauf erfahren, Information erhalten, sondern möchten sie an uns selbst leibhaftig fühlen;
- wenn wir lieben oder geliebt werden, Freundschaften pflegen – da geht es uns auch darum, emotional berührt zu werden, tief zu empfinden, den anderen in seinem Lebensbezug zu berühren. Ohne diese Gravitation, ohne diese Anziehungskraft und Bindung, die nicht durch die Rationalität entsteht, sondern emotionaler Natur ist, kann nicht von Liebe gesprochen werden;
- wenn wir feiern – wir laden das Gefühl ein;
- wenn wir trauern – wir fühlen nach, wie schwer der Verlust wiegt;
- wenn wir bereuen – wir befrachten die Tat mit einem emotionalen Gewicht;
- wenn wir hoffen, vertrauen, singen, wandern – immer geht es um ein Erleben.

Diese Beispiele und die kurze Überlegung sollen einleitend die zentrale Bedeutung des Fühlens im täglichen Leben und in den besonderen Momenten des Lebens ins Bewußtsein rufen. Diese Bedeutung kommt den Gefühlen zu, weil sie den Lebensbezug herstellen (Längle 2008, 39ff). Es ist durch das Fühlen, daß wir das Leben „*erleben*“ können. Das Leben erhält gleichsam „Fleisch und Blut“ durch das Fühlen. Wird das Fühlen zu wenig beachtet, ist man zu wenig mit dem *Erleben der Werte* (nicht nur erfüllen ihrer Ansprüche!) befaßt, übergeht man regelmäßig Bedürfnisse und Triebe, so entsteht ein Suchtkeim und es besteht zunehmende Suchtgefahr. Daraus kann wiederum ersehen werden, wie sehr das Leben nach sein Recht verlangt. Die Existenz ruft nach Ganzheitlichkeit.

Wenn nun die Bedeutung der Gefühle so herausgestrichen wird, dann soll das aber nicht heißen, daß neben den Gefühlen nicht auch anderes wie etwa die Sachlichkeit, das Selbstsein, die Gerechtigkeit oder der Sinn seine Wichtigkeit für ein erfüllendes Leben hätte. Gerade darauf verweist ja die Theorie der vier personal-existentialen Grundmotivationen (Längle 1999, 2008). Gefühle stellen darin eine der beiden Grundpositionen zur Bewältigung und erfüllenden Gestaltung des Lebens dar. Als zentrale Erscheinungsformen der zweiten und dritten Grundmotivation (GM) repräsentieren sie das *Innenleben der Person*. Die andere Grundposition wird von der ersten und vierten GM gleichsam als Rahmen darum gebildet und stellt den *Außenbezug* im Existenzvollzug dar. Denn zum

Überleben in der Welt (1. GM) und für die Sinnausrichtung (4. GM) der Existenz geht es primär nicht um Fühlen und Spüren (2. und 3. GM), sondern um Wahrnehmen, Erkennen und sich Abstimmen.

Wenn die Gefühle (zweite und dritte GM) jedoch nicht von der anderen Grundposition in der Existenz komplettiert sind, wenn Wahrnehmung und Erkennen sowie Abstimmung mit der Situation nicht dazukommen, wenn es also einseitig nur um das Fühlen geht, kippt es aus der Ganzheitlichkeit der Existenz in eine existentielle Unvollkommenheit und verkommt zur Unechtheit der *Sentimentalität*. Dann handelt es sich um „Gefühlsduselei“, um ein Spiel mit dem Gefühl und nicht um wahrhaftiges, ehrliches, offenes, das Leid und den Schmerz nicht ausspielendes Sich-in-seinem-Leben-berühren-Lassen.

Über einen ganz anderen Zugang hat A. von Aesch Shaked (2007) an der Universität Bern den empirischen Zusammenhang zwischen Existentialität, Emotionsregulation und psychischer Gesundheit am Beginn und am Ende psychotherapeutischer Behandlung untersucht. Demnach erwies sich die Existentialität (gemessen mit der Existenzskala – ESK – Längle, Orgler, Kundi 2000) an einer klinischen Stichprobe (N = 231) als guter Schutzfaktor gegen psychische Belastung und führt möglicherweise zu verbesserter psychischer Gesundheit. Eine Verbesserung der Emotionsregulation (Gross, Thompson 2007) am Therapieende führt zu einer Verringerung psychischer Belastung, was eigentlich selbstverständlich ist. Dasselbe gilt für die Existentialität: Verbessert sich die Existentialität, nimmt die psychische Belastung ab (bzw. umgekehrt, da die Statistiken ja keine Kausalitäten wiedergeben). Das Interessante ist aber das Folgende: Die Fähigkeit zur Emotionsregulation stellt keinen Prädiktor für die Verbesserung psychischer Belastung bei Behandlungsende dar. Die multiple Regressionsanalyse weist nur die Existentialität als validen Prädiktor aus. M.a.W. wer gute existentielle Strukturen hat, bei dem kann relativ verlässlich vorausgesagt werden, daß er durch eine Therapie einen Schutz vor psychischen Belastungen aufbauen kann. Wer nur Gefühle regulieren kann, aber nicht andere existentielle Kompetenzen hat, bei dem kann eine Reduktion psychischer Belastung nicht vorausgesagt werden.

2. Was sind Gefühle unter einem existentiellen Gesichtspunkt?

In unserer Terminologie (Längle 2003a) stellt der Begriff „Gefühl“ einen Oberbegriff für zwei unterschiedliche Erlebnisweisen dar, nämlich für *Fühlen und Spüren*. In dieser Arbeit ist das Fühlen, das Gefühl der Nähe (2. GM), das Thema. Darum sei nur am Rande noch ein Wort zum *Spüren* gesagt, bevor wir uns dem Fühlen zuwenden. Wir verstehen darunter eine intuitive, phänomenologische Wahrnehmungsfähigkeit von Qualitäten. Das Spüren wird deshalb zu den Gefühlen gezählt. Es stellt keine rationale, diskursive, reflexive Tätigkeit dar. Z.B. geschieht es durch ein ähnliches Resonanzphänomen wie beim Fühlen, wenn wir eine böse Absicht bei jemandem spüren oder die Zuneigung hinter den Worten unseres Gegenübers erfassen. Das Substrat, mit dem solche Qua-

HAUPTVORTRAG

litäten erfaßt werden, sehen wir daher in der Gefühlswelt angesiedelt. Doch ist dieses Gefühl ein vom eigenen Körper wegführendes, „intentionales“ Fühlen, wie Scheler (1980, 261f.) es bezeichnete. Spüren ist Fühlen über die Distanz von Raum und Zeit hinweg. Seine Mobilisierung war im übrigen Thema beim Kongreß über dissoziale Persönlichkeitsstörung (vgl. Existenzanalyse 2005).

Beim *Fühlen* handelt es sich um einen anderen Bezugspunkt. Es werden mehrere Qualitäten im Fühlen unterschieden (für eine detailliertere Beschreibung cf. Längle 2003a). Von ihnen seien hier zwei hervorgehoben:

- a) die **Emotion**, das aus dem Inneren stammende, tiefe Gefühl (z.B. Freude, Liebe, Trauer)
- b) den **Affekt**, das stimulusabhängige Gefühl (z.B. Ärger, Angst, Erotisierung).

Diese *Begriffe* werden in der Psychologie unterschiedlich gebraucht. Da es keine einheitliche Regelung gibt, haben wir uns in der Existenzanalyse auf eine Verwendung geeinigt, die auf die ursprüngliche Bedeutung der Worte Bezug nimmt (emovere: von innen heraus bewegen; ad-ficere: „an-gemacht“ werden).

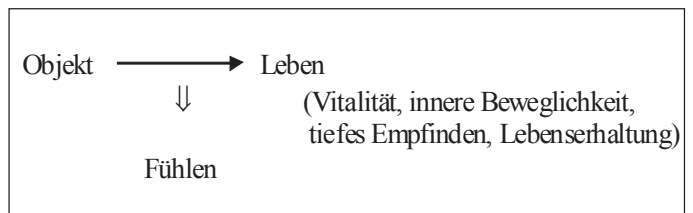
Und was ist *Fühlen*? Unter Fühlen kann man ganz basal eine sinnliche Wahrnehmung verstehen, z.B. etwas fühlt sich kalt an oder man fühlt einen Schmerz. In Analogie dazu werden auch nichtsinnliche Wahrnehmungen, die sich körpernah auswirken, als Fühlen bezeichnet, z.B. wenn man eine Trauer fühlt. Dann fühlt man *sich* – eben traurig. Fühlen kann daher als inneres Berührtsein durch das Erleben von Nähe zu einem (realen oder imaginären) Objekt bezeichnet werden.

Wenn Fühlen die Grundlage ist für Emotion und Affekt, dann kann es keine Emotion und keinen Affekt geben ohne Nähe zu einem Objekt. Das Erleben der Nähe stellt einen Prozeß dar, der in der Abfolge von vier Schritten besteht. Die Darstellung dieser Schritte zeigt auf, welche Substanzen im Fühlen zur Realisierung kommen und welche Inhalte im Fühlen vorhanden sind. Da dies die Bedeutung des Fühlens verständlich macht, seien die Schritte kurz ausgeführt.

Die Entstehung eines **aktuellen Gefühls** beginnt

1. mit dem **sich in Beziehung** setzen. Das bedeutet: Fühlen findet nur in Beziehung statt, ist somit eine *Beziehungsform* (z.B. Hinschauen, Zuhören, sich dem Menschen zuwenden, in Kontakt treten mit der Tischplatte, die ich gerade anfühle), die durch *Zuwendung* verstärkt werden kann.
2. Das Spezifische dieser Beziehungsform besteht im auf sich **Wirken-Lassen**, sich der Wirkung des „Objekts“ zu öffnen, in ihr zu verweilen. Man läßt im Fühlen das Objekt sozusagen etwas mit sich machen. Ein Gefühl haben bedeutet, eine Wirkung in sich eindringen zu lassen.¹ Wenn man sich **Zeit** nimmt für die Wirkung, gibt man ihr mehr Kraft. Sich Zeit nehmen ist ein „Gefühlsverstärker“.
3. Worauf wirkt das Objekt, wenn man sich ihm fühlend öff-

net? – Was wird dem Objekt angeboten, was wird in die Nähe gebracht, wenn man es „anfühlt“? Was ist der Schirm, der das auffängt, die „Substanz“, worauf sich das eindrückt? – Was hält man diesem Objekt entgegen? – Sind es Gedanken, ist es Wissen, der Körper oder Erinnerungen? Wenn man das Objekt auf sich wirken läßt, so läßt man es auf sein „**Herz**“ wirken. M.a.W. drückt sich das angefühlte Objekt auf das eigene **Lebendigsein** („Herz“) ein, auf seine Vitalität und innere Beweglichkeit. Der Fühlende fragt sich im Grunde: Wie *lebt* es sich damit? Fühlen ist aufgrund dieses Sich-einer-Wirkung-Aussetzen ein körpernahes Erleben. Dies ist es, was man dem Objekt entgegenhält. Schematisch dargestellt würde dieser Schritt so aussehen:



Aus der Wirkung des Objekts auf das eigene Leben entspringt das Fühlen. Anders herum formuliert, steht man in der Frage: „*Wie fühlt sich mein Leben an* in der Beziehung zu diesem Objekt, das ich anfühle?“ Wie fühlt es sich an z.B. in deiner Gegenwart, bei der Musik, wenn ich den Kaffee trinke ...

4. Was **mobilisiert** dieses Erleben im Subjekt? Was bewirkt es im Wahrnehmenden? Was „*löst*“ es in ihm „*aus*“? – Es setzt das eigene Leben in Gang, knüpft an der **Lebenskraft**, der „Vitalität“ an. Das ist dann ein „Gefühl“ im engeren Sinn. Fühlen kann so verstanden werden als mobilisierte Vitalität, erweckte Lebenskraft.

Als Ergebnis dieses Prozesses steht eine körperliche, psychische und geistige innere Berührung. Etwas hat innerlich „angerührt“ und dadurch innerlich bewegt. Handelt es sich um ein plötzliches, heftiges Ereignis (z.B. eine schreckliche Nachricht), dann ist die Berührung eine „Betroffenheit“. Die Empfindung ist körpernah, kann oft im Körper sogar lokalisiert werden, und ist geistig zugleich, ist von der Bedeutsamkeit eines Inhalts angestoßen worden. Dieses von einer Nähe-Erfahrung angestoßene Berührtsein, das eine innere Bewegung auslöst und als auftauchende Kraft empfunden wird, nennen wir „Gefühl“. Es spricht davon, dass wir im Leben berührbar sind, so wie wir als Person ansprechbar sind. Im Berührtsein kommen drei *Charakteristika des Lebens* zum Tragen:

- Leben ist **gefühlt**; ist Erleben und Erleiden durch Berührtsein.
- **Wechsel und Veränderung**, was sich im Erleben des Fließens, der Bewegung im Gefühl niederschlägt (Analogie des Fühlens mit dem Fließen des Wassers).
- **Vitale Kraft** als Ausdruck der körperlichen Natur im Gefühl. Neurologisch gesehen kommt es zu einer Erregung vor al-

¹ Ist das der „ur-feminine Akt“ – stehen darum Gefühle dem Weiblichen näher? – Ist das die Form, in der das Feminine Geborgenheit erleben kann, indem ihm Zeit gegeben wird?

lem der alten Riechhirnäquivalente und anderer vitaler Zentren, was die Nähe der Gefühle zur Sinnlichkeit und zur Lebenskraft hirnpfysiologisch aufzeigt. Außerdem kommt es zur Attribuierung kognitiver Bedeutung für die Erregung, was dem Versuch, das Erlebte zu verstehen, entspricht.

Wenn ein Gefühl das ist, was auf die Lebenskraft direkt einwirkt und daher widerspiegelt, wie sich Leben in Gegenwart eines Objektes anfühlt, dann gibt ein Gefühl eine grobe Orientierung, was förderlich bzw. hinderlich ist für das Leben. Darauf wird weiter unten noch eingegangen. Doch ergibt sich hier ein Brückenschlag zu den existentiellen Werten. Dasjenige, was das Leben fördert (oder „verspricht“, es zu fördern), was also so mit dem Leben in Resonanz kommen kann, erleben wir subjektiv als **Wert**. im negativen Falle als Unwert. Existentiell relevante Werte werden durch die Gefühle entdeckt. Ein Wert kann als am Leben maßgenommene Bedeutsamkeit verstanden werden. Und Lust kann als eine Bestätigung von lebensrelevantem Erleben verstanden werden. – Was aber das eigene Leben zu fördern verspricht, das kann und soll auch Grundlage für **Entscheidungen** sein. So ist das Gefühl der Willensbildung vorgängig (Längle 2000a).

Auf eine für die Arbeit mit den Gefühlen wichtige Differenzierung soll noch hingewiesen werden. Sie betrifft den Unterschied zwischen Affekt und Emotion. Eine *Emotion* ist „berührte“ oder „angerührte“ Zustimmung zum Leben, eine Antwort aus der Tiefe der Beziehung zum Leben, des Empfindens des Lebens; man könnte auch sagen: eine Antwort des *personalen Lebens* auf einen Inhalt, der das Subjekt erreicht hat (und durch diese Art der Berührung zum Wert/Unwert wurde). Emotionen sind innerlich *frei* (Längle 2003a, 187).

Affekte sind dagegen stimulusbezogen, also „gereizte“ Lebendigkeit. Sie fassen nicht das Personale, Innere, Tiefe, Eigene, sondern sind ursachenbezogene (damit *unfreie, unpersonliche*) Reaktionen auf einen Reiz. Sie dienen dem unmittelbaren Erhalt des Lebens (Triebe, Bedürfnisse), seinem unmittelbaren Schutz oder der Abwehr von Gefahren. Sie können auch kultiviert werden etwa in Form von Appetizer, Statussymbolen, reizvoller Kleidung usw. (vgl. Längle 2003a, 186).

3. Ontogenetische Entwicklung der Gefühle in der Mutter-Kind-Interaktion

Die Entwicklung der Gefühle und ihrer Erkennbarkeit ist ein langwieriger Prozeß, der nur im sozialen Eingebundensein adäquat stattfinden kann. Es bedarf der feinfühligsten Interaktion zwischen Eltern und Säugling und der Grundlage einer wachsenden sicheren Bindung, damit die Kinder lernen können, Affekte zu erkennen, zu integrieren und zu regulieren. „Wir müssen uns mit unseren Gefühlen im Spiegel unserer Eltern wiedererkennen – wir müssen ihre Einfühlung erfahren, damit wir die eigene Gefühlswelt ausbilden können. Wenn wir lachen, und niemand lacht mit uns, wenn wir weinen, und niemand tröstet uns, werden unsere Gefühle nicht ‚bestätigt‘.“ So faßt Heiko Ernst (2010, 19) die Forschungsergebnisse zusammen. Werden die Gefühle nicht von anderen Menschen

bestätigt und aufgegriffen, dann wird das Innenleben verzerrt und man lebt in einer inadäquaten Gefühlswelt, die mit jener anderer Menschen und mit der äußeren Realität nicht gut zusammeneht. Werden die eigenen Gefühle aber gespiegelt und dialogisch (wie es in der EA aufgefaßt ist) ausgetauscht, dann „halten wir unsere Emotionen (und ihren Ausdruck) für angemessen und legitim. Schließlich verinnerlichen wir die empathische Zuwendung so, daß wir von den ‚Spiegeln‘ unabhängig werden und uns irgendwann selbst trösten, loben oder aufmuntern können.“ (ebd.)

Beim Menschen ist die Fähigkeit, sich in andere Menschen einzufühlen und kooperativ zu handeln, viel ausgeprägter als bei Primaten. Das ist nicht nur bei Erwachsenen so, sondern schon beim Neugeborenen. Um sich die Aufmerksamkeit und Fürsorge der Mütter zu sichern, entwickelten sich die hilflosen Menschenbabies zu wahren Stimmungsexperten, die Emotionen und Gesichtsausdrücke anderer meisterhaft deuten können. Gleichzeitig macht das die Menschen zu einzigartigen empathischen und kooperativen Wesen (Hrdy 2010). Schon als Neugeborene beginnen die Babies zu weinen, wenn sie andere Kinder weinen hören. Mit zwei Monaten lösen fremde Tränen oder fremdes Lächeln dieselbe eigene Reaktion aus (Ernst 2010, 19).

Gefühle spiegeln das Lernen, wie Leben geht. Sie wachsen in der Beziehung zu anderen und entwickeln sich durch die Erfahrungen in der Zeit und im Schutze der Umhüllung von Beziehungen und der Stabilität der Bindung. *Traumatische* Erfahrungen stören die Bindungsentwicklung und daher auch die Gefühlsentwicklung (Brisch, Hellbrügge 2009).

Die Gefühlsentwicklung beim Säugling und Kleinkind folgt einem Muster, das dem Aufbau der vier personal-existentiellen GM überraschend genau entspricht. Die teilnehmende Spiegelung durch die Mutter bzw. Eltern, die vor allem über das Gesicht läuft, ist für die Entwicklung der Gefühle des Kindes und die Verknüpfung der Gefühle mit dem Körpererleben von großer Bedeutung. Franz (2009, 29f.) unterscheidet vier Abschnitte der Gefühlsentwicklung:

1. GM: *affect attunement* - intuitives fühlendes *Wahrnehmen* der Gefühle des Kindes durch die Mutter – sie weiß sofort, wie es dem Kind geht, wenn sie es sieht oder hört.
2. GM: *affect sharing* - empathisch das *kindliche Gefühl selbst empfinden* – als ob es ihres wäre, in sich aufnehmend.
3. GM: *affect marking* - *Stellungnahme*, „Entgiften“ der kindlichen Gefühle (nicht alles durchgehen lassen, beruhigen, entgegenhalten, damit es nicht zur „Resonanzkatastrophe“ kommt), das Gefühl erscheint in abgeschwächter Form auf ihrem Gesicht, Kommentieren des kindlichen Gefühls.
4. GM: *Symbolisierung und Ausdruck* des Gefühls, Korrelieren mit dem *somatischen Kontext*, Verhalten entsprechend dem Gefühl.

Wenn die Gefühls-Entwicklung durch Familien *gehemmt* wird, etwa in Familienstrukturen, wo Emotionalität vorwiegend hysterisch verarbeitet wird, entstehen nach unserem Verständnis vorwiegend Primäre Emotionen, und es kommt nicht zur Ausbildung integrierter Emotionen.

4. Bedeutung der Gefühle für die Existenz

Aus den bisherigen Ausführungen läßt sich das Gewicht ableiten, das die Gefühle für die Existenz haben. Denn so betrachtet stellen diese Wahrnehmungen dar, die die Sachen und Sachverhalte in ihrer Bedeutsamkeit für das eigene Leben repräsentieren (vgl. z.B. auch Panksepp 2010, 15). Kürzer gefaßt: *Gefühle sind Wahrnehmungen von Lebensrelevantem*. Darin liegt das zentrale existenzanalytische Verständnis der Gefühle.

Kognitiv gesehen bedeutet dies, daß Gefühle eine *Komplexitätsreduktion* darstellen – die Inhalte werden auf ihre Lebensbedeutsamkeit verdichtet und analog dargestellt. Sie folgen nicht einem diskursiven, „digitalen“ Modell, das die Wahrnehmungsinhalte in Einzelgrößen zerlegt und Punkt für Punkt durchdenkt. Sie stellen stets eine summative Größe dar.

Wird die Bedeutsamkeit der Gefühle für die Existenz beleuchtet, dann ist auch unweigerlich ihr Verhältnis zum Willen und zur Freiheit zu bedenken. Man ist oft erstaunt, wie machtlos der Wille den Gefühlen gegenüber ist. Allein diese Erfahrung wirft schon die Frage auf, wie es denn kommen kann, daß Gefühle ein solches *Eigenleben* haben? Was gibt den Gefühlen die *Macht*, sodaß sie zu einem so gewichtigen Gegenpol zu Bewußtsein, Rationalität und Willensfreiheit werden können? – Die Ursache bringen wir mit den genannten Umständen in Zusammenhang: Gefühle nehmen einerseits ihren Anstoß aus der Realität, sind also *Wahrnehmungen* (und darum eine *realistische* Größe), und nehmen andererseits Maß an nichts weniger Bedeutsamem als am eigenen Leben, somit an der Erhaltung von Leben und von Lebensqualität.

Ist einmal die Position der Gefühle festgestellt ergibt sich eine kritische Sicht auf den Stellenwert der Rationalität. Meistens wird bei der auf die Dinge ausgerichteten Sinneswahrnehmung kein Zweifel an der Realität gelassen. Man beugt sich der Gültigkeit ihrer Wahrnehmung, nimmt sie ernst.

Wie anders bei den Gefühlen, bei der (inneren) Gefühlswahrnehmung! Ihr wird so oft weniger Realitätswert zuerkannt, und daher wird ihre Wahrnehmung zurückgestellt und die Bedeutung abgewertet. Gleichzeitig beklagt man sich über die Ohnmacht gegenüber Gefühlen. Diese Sichtweise verweist eigentlich auf ein rationalistisch überhöhtes, falsches Verständnis, deckt ein unpassendes Bild auf, das wir von den Gefühlen haben. Sie werden oft zu leicht genommen, als soft factors den harten Tatsachen nachgereiht oder als bloße Begleiterscheinungen des eigentlichen Lebens gesehen, des „Wichtigen“, das im Rationalen und Vernünftigen erfaßt ist. Gefangen von dieser Fehleinschätzung wundert man sich, daß man mit dem bloßen Wollen z.B. die Angstgefühle nicht zum Verschwinden bringen kann. Doch vermag der Wille Realitäten grundsätzlich nicht direkt zu verändern, kann beispielsweise Unangenehmes, das man hört, sieht, riecht, nicht durch bloßes Wollen aus der Realität entfernen. Das Kapitulieren des Willens vor der Unverrückbarkeit der Realität wird als gegeben akzeptiert. Das Kapitulieren des Willens vor den Gefühlen wird hingegen oft genug als Willensschwäche ausgelegt – dabei handelt es sich um dasselbe Phänomen der Unmöglichkeit,

mit dem Willen Realität auszulöschen oder zu verändern, ohne in einen Arbeitsprozeß einzusteigen und Hand an der Realität anzulegen. Genau dies bedarf es aber auch bei der Bearbeitung einer Angst oder depressiver Gefühle usw. – Die Aufklärung dieses Mißverständnisses von der Bedeutung der Gefühle und ihres Eigenwertes in den Gesprächen hilft, eine Grundlage der Akzeptanz des Lebens zu schaffen und den inneren, selbstentwertenden Streß abzubauen.

Der Wille, als Integrationsplattform der inneren und äußeren Strebungen und Eindrücke (vgl. Längle 2007a), darf an der Information der Lebensbedeutsamkeit aktueller Situationen eben nicht achtlos vorbeigehen, sondern hat diese Gefühlswahrnehmung in der Stufe der Entscheidungsfindung zu berücksichtigen und nochmals in der Stufe der Entschlußfassung (Längle 2000a). Ein vollgültiger und daher auch mächtiger Wille ruht auf der Emotionalität auf und hat die Gefühle und ihre Kraft als Basis.

Der andere Pol im Verständnis der Gefühle kommt eher aus der Ecke der Psychotherapie, wo den Gefühlen so viel Bedeutung beigemessen wird, daß ihnen Entscheidungsrelevanz beigemessen wird. Diese Bedeutung ist etwa verdichtet in dem Satz „*Gefühle lügen nicht*“. Doch wäre dies eine Verkürzung und Verzerrung der Aufgabe, welche die Gefühle für das Leben haben. So einfach sollte man es sich mit den Gefühlen nicht machen. Zunächst sind die Gefühle zu differenzieren; Gefühl ist nicht gleich Gefühl. In der Erfassung des Lebensrelevanten bei den Emotionen ist natürlich immer etwas Wahres enthalten, aber es fragt sich, wie *umfangreich* die Wahrnehmung ist. Erfasst die Freude, die Liebe usw. die ganze Realität, oder wird nur ein Teil gesehen, der später evtl. schmerzlich erweitert werden muß, so daß die Emotion sich vielleicht sogar ins Gegenteil verkehren kann? Wird die Lebensrelevanz klar oder verzerrt wahrgenommen? – Insofern können Emotionen auch *irren*, weil sie perspektivisch und situativ gebunden sind wie jede Wahrnehmung.

Die von den Emotionen differenzierten *Affekte* sind stimulusabhängige Wahrnehmungen und daher wenig verlässlich in Bezug auf die Wahrheit. Sie sind geprägt vom Reiz und der aktuellen Überlebens- bzw. Genußaufforderung. Auch sie können ein verzerrtes Lebensbild vorgaukeln, was z.B. in der Sucht, in der Angst und generell in jeder Psychopathologie der Fall ist.

Das *Gespür* ist wie die Emotion zu werten. Es ist der verlässlichste Kompaß in der Orientierung darin, was richtig und falsch ist. Doch handelt es sich ebenfalls um eine *Wahrnehmung*, und es gilt dieselbe Unsicherheitsklausel wie bei allen Wahrnehmungen.

5. Aus dem Gefühl leben

In diesem Abschnitt wird auf eine weitere, weniger beachtete Relevanz der Gefühle im Leben eingegangen, bevor es im nächsten Abschnitt um die therapeutische Aktivierung und Modulierung der Gefühle geht. Dies soll uns nochmals vor Augen führen, wie sehr Gefühle im Alltag gegenwärtig sind und wie tragend ihre Bedeutung für die Existenz ist.

Ciampi (z.B. 2002, 21) hat in seinem Lebenswerk eindrücklich aufgezeigt, daß Gefühle *alles* Denken und Verhalten begleiten und leiten. Man kann diese Forschungen über die Affektlogik auch dahingehend verstehen, daß sie aufzeigen, wie sehr das Handeln in Gefühle regelrecht eingebettet ist, und nicht nur das: wie wichtig es auch ist, daß das *Handeln ins Gefühl übergeht*. Erst dann erlebt man es als „eigenes“ Handeln, erst dann wird es „rund“, weil man dann im Handeln „lebt“, weil ein gefühlsmäßiger Bezug besteht und man es daher als „lebensrelevant“ empfinden kann. Handeln, das aus dem Gefühl heraus geschieht, erhöht einerseits die Präsenz, weil es ganzheitlicher (eben mit emotionaler Beteiligung) verläuft. Andererseits kann Handeln aus dem Gefühl auch verselbständigt ablaufen. Man denkt beim Autofahren nicht mehr an das Gangschalten oder Bremsen. Dadurch wird die Aufmerksamkeit frei. Die nun im Gefühl verankerte Routine weitet den Blick für die Welt – im Falle des Autofahrens nimmt dadurch die Sicherheit zu und zugleich kann man Landschaft genießen und mit Mitfahrenden sprechen. Im Gefühl verankertes Handeln ist in einen übergegangen, man „ist“ es nun, „verkörpert“ es. Erst dann ist es „gekonntes“ Handeln. –

Es gibt viele Beispiele, wie sich Gefühle als tragend für alltäglichen Lebensvollzug erweisen. Man könnte diese große Zahl von Beispielen drei Gruppen zuordnen:

a) Gelernte Handlungen: Für gelernte oder *eingeeübte* Handlungen gibt es zahllose Beispiele: man lernt gehen, schwimmen, radfahren, autofahren, klavierspielen usw.; auch wenn man andere Beispiele wählt, immer gilt: Die Tätigkeit wird erst geschmeidig, rund, „perfekt“, wenn sie aus dem Gefühl heraus kommt, wenn sie ohne viel Nachdenken über Ablauf und Sequenzen geschieht. Die Meisterschaft bzw. das persönliche Niveau ist erreicht, wenn sie ins „Leibgedächtnis“ übergetreten ist (vgl. Fuchs 2009, insbesondere 51).

b) Gewohnte Handlungen: Bei vielen Aktivitäten ist es uns nicht bewußt, wie sehr sie aus dem Gefühl heraus getan sind, weil man sich neben der *Routine* so an sie gewöhnt hat, daß sie zur Selbstverständlichkeit im Lebensvollzug geworden sind und ihn auch ausmachen. Dazu gehören z.B. alle Tätigkeiten des Alltags. Morgentoilette, gehen, kochen, einkaufen, arbeiten usw. Im Unterschied zu den geübten Handlungen geht es hier nicht nur um die „Abrundung“ der Abläufe und um ihre Geschmeidigkeit, sondern um ihre Integration in die Lebenspraxis. Die *Gewöhnung* an die gekonnten Abläufe läßt sie „inkorporiert“ sein. Bei den Tätigkeiten, die man so „im Gefühl hat“, die solcherart vertraut sind, ist man innerlich mehr präsent als man bewußt meint. Nicht der Übungsgrad ist dabei maßgeblich, sondern die Selbstverständlichkeit der *Zugehörigkeit zum Leben*. Das merkt man, wenn man solche geläufige Aktivität nicht tut (z.B. ohne Zähneputzen ins Bett geht, was ein Gefühl der Unruhe erzeugen kann, wodurch man auf das Vergessen aufmerksam wird) oder wenn man die Tätigkeit länger unterbricht. Z.B. kann die gewohnte berufliche Tätigkeit nach einem längeren Urlaub fremd erscheinen, sobald man wieder an die Arbeit zurückkehrt. Die ersten

Therapiegespräche nach dem Urlaub geben mir immer wieder ein Anfängergefühl, obwohl ich sogleich die Übung und das Können wieder merke, sobald ich angefangen habe. Das Gefühl des Fremdseins deutet an, worum es sich handelt. Denn ein Fremdheitsgefühl besagt, daß das Erleben einen in einer innerlichen Ferne trifft. Es ist einem nicht (mehr) nahe, was man tut, es paßt nicht (mehr) ins aktuelle „Lebenskonzept“.

c) Gefühlte Handlung: Mit diesem Begriff sind Handlungen gemeint, mit denen ein *Gefühl eingeholt* oder nach einem *Gefühl gesucht* wird, und die erst dann ihre Bestimmung erfüllt haben. Dies ist z.B. beim Genießen der Fall. – Was wäre das für ein Genießen, wenn es sich nicht im Fühlen abspielte? – Dasselbe ist mit dem Freuen der Fall, oder mit feiern, trauern, bereuen, lieben usw. Wenn hier das Gefühlsleben nicht zentral dabei ist, dann hat die Aktivität nicht stattgefunden.

Hier stellt sich üblicherweise nicht die Frage, wie die Gefühle mobilisiert werden können, weil sie sich meistens von selbst einstellen. Doch wer kennt nicht die Erfahrung, daß eine Feier, eine Trauer, ein Genuß manchmal nur wenig hergibt, als leer zurückbleibt, keine oder nur schwache Gefühle erzeugt hat, weil man sich innerlich nicht frei fühlte? Oder daß eine Feier zwar perfekt vorbereitet war, aber keine Stimmung in einem aufkam? Oder daß man genug Grund zur Freude hätte, aber die Freude nicht so recht aufkommen mag. Solche Situationen sind frustrierend, denn sie lassen das Eigentliche, worum es gehen soll, nicht eintreten.

An dieser Stelle können sicherlich noch weitere Phänomene erwähnt werden, die im Leibgedächtnis abgespeichert sind und zur Selbstbildung wesentlich beitragen. Fuchs (2009, 47) erwähnt beispielsweise das senso-motorische, das situative, das zwischenleibliche, das inkorporative und das traumatische Leibgedächtnis. Es handelt sich um unterschiedliche Lebensbezüge, die psychisch (d.h. in den Gefühlen) und körperlich kodiert sind. Was solchermaßen ins Leibgedächtnis übergegangen ist, ist eben zugleich gefühlsmäßig *und* körpernah verankert. Damit erhält der Inhalt ein großes Gewicht für die Existenz. Fuchs faßt es so zusammen: „Das Leibgedächtnis ist der eigentliche Träger unserer Lebensgeschichte, unserer persönlichen Identität.“ (Fuchs ebd., 52)

Was einmal so im Gefühl war, das bleibt auch länger im Gedächtnis erhalten und kann rascher wieder aktiviert werden. Wie überhaupt Gelerntes, Erfahrenes, Erinnerungtes, das lebensbedeutsam ist und daher emotional berührt, länger erinnert wird, und sei es nur ein Geruch, der an die Kindheit erinnert.

Dies könnte deutlich machen, wie auch *außerhalb der Psychotherapie* das Thema von Bedeutung ist, wie *Gefühle ins Leben eingebaut und Emotionen mobilisiert* werden können. Die genannten Bereiche zusammengefaßt geht es darum, Übung und Fertigkeiten zu bekommen in seinen Tätigkeiten; sich an Lebensroutinen zu adaptieren, um ein Behaustsein und individuelle Inkulturation zu erlangen und nicht im eigenen Leben fremd zu sein; außerdem sucht man die Einbindung der Gefühle in den Daseinsvollzug und fragt sich z.B.: Wie geht

Feiern? Wie geht: sich freuen? Was kann ich tun, um mein Kind wieder lieben zu können, meinem Partner vertrauen zu können, die Hoffnung zu behalten?

Das durchgängige Erleben dabei ist, daß man *Gefühle nicht machen*, nicht erzeugen kann, sondern daß man sie freilassen muß. Es ist ein Charakteristikum echter Gefühle, daß sie sich der Entscheidung, der Intention, dem Wollen, der Organisation entziehen. *Gemachte Gefühle sind Kitsch*. Erzeugte Gefühle sind hohl, bleiben leer. Sie überzeugen nicht, weder einen selbst noch andere, selbst auf der Bühne oder im Film.

Nur Gefühle, die sich unserer Kontrolle und unserem Zugriff entziehen, die *von selbst* entstehen, die aus dem Leben wachsen, sind *echte* Gefühle. Nur wenn sie von selbst entstehen, geben sie Kunde von jenem Bereich, aus dem sie stammen: nämlich wie sich die Sache, das Ereignis, die Begegnung am eigenen Leben anfühlt. Wie sich diese vitale Kraft einpaßt, anschmiegt zu dem Thema, um das es gerade geht.

Wenn es um die Frage geht, wie in der Psychotherapie Gefühle mobilisiert werden können, so ist es naheliegend, vor allem das einzusetzen, was die Menschen von jeher und spontan getan haben, um Gefühle zu erhalten. – Wir werden uns daher in der Folge auf das beziehen, wie wir natürlicherweise zu Gefühlen kommen, und uns des Problems der Vorgangsweise bewußt bleiben: Man kann echte Gefühle nicht machen; auch in der Psychotherapie kann man sie nur anstoßen, ihnen Boden bereiten, Raum geben, damit sie von selbst entstehen. In der Mobilisierung der Gefühle stößt man wieder auf die Erfahrung des grundsätzlichen Ausgeliefertseins an das Dasein.

6. Mobilisierung der Gefühle durch Zuwendung

Als zentrale psychologische Tätigkeit für die Mobilisierung der Gefühle wird in der EA die *Zuwendung zum Inhalt* (Längle 2008, 41ff.) angesehen. Warum spielt Zuwendung eine solche Rolle? – Schon bei der Besprechung der Entstehung der Gefühle wurde deutlich, daß der spontane Prozeß der Gefühlsentstehung durch (spontane, aber auch bewußte, entschiedene) Zuwendung intensiviert werden kann. Nun soll die Gefühlsentstehung durch das Fenster der Eigenaktivität betrachtet werden. Diese allgemeinen Ausführungen sind bei der therapeutischen Gefühlsmobilisierung direkt anwendbar. Aber sie werfen auch ein Licht auf das Potential, das in der Zuwendung steckt, wodurch die Vorgangsweise verständlicher wird, weil ein Licht darauf fällt, was die einzelnen Schritte *bedeuten*. In der Praxis erweist sich die Zuwendung als Drehscheibe in der Arbeit an der Emotionsgewinnung. Denn Zuwendung enthält alle Ingredienzien, die es braucht, damit Emotion entstehen kann. Diese sind als Voraussetzungen bzw. für die Fundierung der 2. GM, für das „Leben-Mögen“, beschrieben (Längle 2008, 42f.). Es sind dies: Beziehung, Zeit und Nähe. Wie in dieser personalen Aktivität des Sich-Zuwendens diese Voraussetzungen enthalten sind, soll hier einmal ausgeführt werden.

a) Zuwendung bedeutet, den anderen, das Ereignis, das Erlebnis – wem immer die Zuwendung gilt – *sein zu lassen*,

anzuerkennen in seinem Sein, und dieses Sein des anderen in das eigene Sein zu übernehmen, ihm im eigenen Sein Platz zu geben, einen *Raum* zu öffnen. Wenn man sich so dem Sein des anderen öffnet, und das eigene Sein zur Verfügung stellt, indem man ihm ein Zuhause im eigenen Sein anbietet, dann nimmt man **Beziehung** auf. Um einem Gefühl den Boden zu bereiten, ist es wichtig, ihm einen Platz im eigenen Sein aufzutun und Beziehung aufzunehmen zu dem, was da im Entstehen begriffen ist. Es genügt manchmal nicht, einfach nur in Beziehung zu *sein*, denn Beziehung ist unausweichlich immer, sobald man einer Sache gewahr wird. Beziehung *aufzunehmen* bedeutet, in die Beziehung *einzutreten*, diese Verbundenheit zu wollen, ihr eine Präsenz im eigenen Leben zu geben, sie in einem selbst ankommen zu lassen. Erst dann betritt man die Brücke, die uns mit dem anderen verbindet.

Beispielsweise versteht man als Leser das, was man jetzt gerade liest. Man ist durch den Akt des Lesens unweigerlich in Beziehung mit dem Text. Das geschieht automatisch. – In Beziehung treten bedeutet aber über das faktische Geschehen hinaus einen *aktiven* Prozeß einzugehen, zu dem man sich entscheidet, indem man z.B. sagt: „Das will ich jetzt weiter lesen, das interessiert mich, da möchte ich mehr wissen, usw.“ Durch den Entschluß entsteht eine *Aktivierung* der Person – es wird *Zuwendung*.

b) Zweitens beinhaltet Zuwendung: sich **Zeit** zu nehmen. Darin liegt die *Kraft* der Zuwendung, sowohl wenn man sie erhält als auch wenn man sie gibt. Zuwendung bedeutet, mit seiner Aufmerksamkeit und inneren Offenheit bei einem Menschen zu *verweilen*, sich bei ihm einzufinden und dort zu bleiben. Im Zeithaben für etwas oder jemanden gibt man etwas Wertvolles von sich: *Lebenszeit*. In solcher Aktivität verdichtet sich Leben, *findet Leben statt*. „Leben findet in der Zeit statt“, kann lapidar gesagt werden. Aber was heißt das: „Zeit“? Psychologisch gesagt kann Zeit gerade durch diese Aktivität definiert werden: *Zeit ist Bereit-Sein für Zuwendung geben*. Leben findet dort statt, wo man Zeit hat, sich Zeit nimmt. Das, wofür man sich Zeit nimmt, dafür lebt man. In der Hektik oder unter Zeitdruck gibt es keine Zuwendung. Der Hektik fehlt die Zeit.

Diese enge Verknüpfung von Leben mit Zeit hängt mit der Natur des Lebens zusammen. Denn Leben ist Veränderung, ist Wachsen, Reifen, Stoff- und Energieumsatz, Adaptation. Veränderungen aber finden nur in der Zeit statt. Zeit und Bewegung sind eins, denn *Zeit ist der Raum, der Bewegung ermöglicht*. Vielleicht ist es auch *umgekehrt*: Vielleicht ist Zeit die Resultante von Bewegung? Ist es die Bewegung, die die Zeit generiert?

Sich Zeit nehmen schafft jedenfalls einen *Raum für innere Veränderung*, so daß *Bewegung* entstehen kann, eine verändernde Kraft im Menschen greifen kann. Es kann aber auch umgekehrt sein: Dank dieser verändernden Kraft, welche eine Bewegung anstößt, wäre man angehalten, sich Zeit zu nehmen, wenn man das, was stattfindet, ernst nimmt, in die Existenz hereinnehmen will. Zeit kann als „*Raum der Gefühle*“ verstanden werden. Zeit gibt den Gefühlen

HAUPTVORTRAG

Raum. Man braucht Zeit, um fühlen zu können. Und man braucht das Fühlen für die Existenz, denn nur wenn man fühlt, *erlebt* man.

Diese Überlegungen gehen noch weiter. Zeit braucht man auch für die *Beziehung*; um Beziehung leben zu können. Beziehungen funktionieren nicht, ohne daß man Zeit hat füreinander. Nur durch die Zeit erhalten sie Leben, haben sie die Dynamik des Wachsens. Sich Zeit nehmen, Zeit haben – das heißt, dem Leben Raum geben.

Ohne Zeit also keine Gefühle. Genauer gesagt: keine Emotionen. Affekte sind rasch. Ein Ärger, eine Wut, das kann im Nu entstehen. Emotionen, das tiefere Fühlen, das aus dem Innen kommt und nicht bloß Stimulation ist, brauchen Zeit, damit sie entstehen, aufschwingen und gelebt werden können. Sich Zeit nehmen ist mit einer *aufbrechenden Wirkung* verbunden: Wenn man Zeit hat, wird das *Weiche* im Menschen mobilisiert und dieses Lebendige kann auch gelebt werden. Das Sanfte und Zarte ist mit Langsamkeit, Bedächtigkeit, Zeithaben verbunden. Eile bzw. Geschwindigkeit machen hart. Wem es um die Geschwindigkeit in der Erledigung einer Sache geht, wird unsensibel für andere Menschen. Eine weiche, wohltuende, sanfte Atmosphäre im Gespräch entsteht nur, wenn Zeit ist. Man kann das Verhältnis von Zeit haben (Muße vs. Geschwindigkeit) mit dem Bild des Wassers vergleichen. Wasser ist weich, nachgiebig, geschmeidig, streichelnd, wenn man in ihm schwimmt. Aber hart, wenn man aus einigen Metern Höhe auf ihm aufprallt.

c) Zuwendung bedeutet drittens, daß durch sie **Nähe** entsteht. Wendet man sich jemandem zu, nimmt man nicht nur Beziehung auf und schenkt seine Zeit, sondern läßt Nähe zu, sucht Nähe. – Was geschieht dadurch? Nähe haben bedeutet, die Kontaktzone zu betreten, in einen Bereich zu gehen, wo man berührt werden kann. Nähe berührt! Ein Streicheln, aber auch eine Ohrfeige – beides geht direkt in die Seele. Das ist das Potential der Nähe: dem anderen den *Zutritt* bei sich zu geben, ihm zu erlauben, bei sich im Innern zu sein. Es wird die *Abgrenzung zwischen innen und außen* bzw. zwischen Anderem und Eigenem überwunden; das Außen be-

wegt das Innen, es erreicht das eigene Leben. Die empfundene Berührung rührt an die innere Lebendigkeit (dann erst ist sie empfunden). Das ist das Zentrale. Wäre der Mensch nicht lebendig, könnte er keine Nähe empfinden.

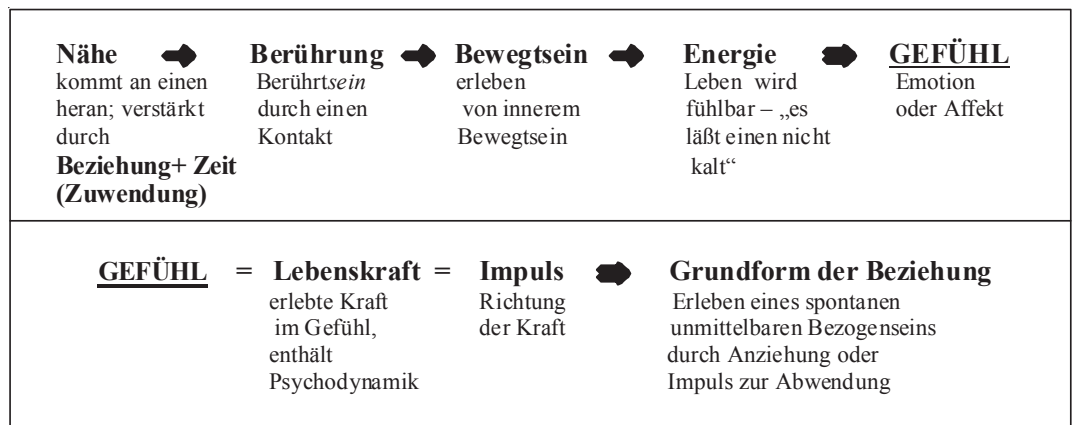
Leben ist eine *Kraft*. Es braucht alles Leben daher auch Zufuhr von Energie (Essen, psychische, geistige Nahrung), um diese Kraft zu erhalten. Das Wesentliche an dieser Stel-

le ist nun, daß dem anderen durch die Nähe Zugang gewährt wird zu dieser Kraft des Lebens, die in einem ist. Der andere trifft nun auf diese Kraft in einem selbst und rührt sie damit an. Das ist das *zentrale* Geschehen im Erleben von Nähe und das, was man vielleicht als das *Geheimnis* im Entstehen von Gefühl ansehen kann: daß sich im Gefühl *Leben in einem regt*, daß man dem, was einen durch den Kontakt erreicht, *etwas entgegenzustellen* hat, nämlich die eigene Lebenskraft. Daß der andere auf etwas in einem trifft, daß er in der empfundenen Nähe aufgefangen wird durch die eigene Lebenskraft. Aus der Kraft wird durch die Nähe *Dynamik*.

Dieser Vorgang eines *inneren Bewegtseins* wird als *Gefühl* empfunden. Mit dem Gefühl ist auch eine erste *Zuordnung* des Bewegtseins verbunden, die eine erste Orientierung gibt. Denn jedes Gefühl enthält *vitale Grund-Qualitäten* wie warm/kalt, angenehm/unangenehm, leicht/schwer, belebend/lähmend usw., somit erste Informationen über die Beziehung des anderen (des Objekts) zum eigenen Leben. Dieses Verhältnis des Wahrgenommenen, Aufgenommenen kann natürlich auch *komplexere Informationen* enthalten, die über das rein Vitale hinausgehen. Das ist etwa in der Freude, Liebe, Trauer oder Reue der Fall. Das Verhältnis des Wahrgenommenen zum eigenen Leben macht die emotionale „Farbe“ des Bewegtseins aus.

Dieses Bewegtsein, das das Gefühl ausmacht – man erlebt es manchmal geradezu als ein Beschwingtsein – ist die Kraft des Lebens. Jedes Gefühl kann als eine Schwingung der Lebenskraft verstanden werden. Gefühle sind so gesehen Erleben der eigenen Lebendigkeit. Im Gefühl hat Nähe an der eigenen Lebendigkeit Maß genommen.

Die Erlebensabfolge, wenn Nähe zugelassen bzw. aufgesucht wird:



Tab. 1: Schema der Erlebnisabfolge in der Mobilisierung der Gefühle, die durch Zuwendung verstärkt werden kann.

Die *Motivation zur Zuwendung* entsteht im Rahmen von Schutz, vor allem des Schutzes der Beziehung zum „Objekt“, verstärkt durch die Beziehung zu einer nahen anderen Person. Wenn diese Nähe entgegenbringt, oder eine Einladung ausspricht, kann das zur Nähe motivieren. Die Anwesenheit eines Wertes kann dann leichter gesehen werden und seine Attraktivität entfalten. Auch spielt die biographisch erhalten

Zuwendung eine Rolle. Eine zentrale Motivation zur Zuwendung zu etwas Wertvollem ist die bestehende Föhlung zu sich selbst, weil diese dadurch eine Nahrung erhält.

Zuwendungsblockaden entstehen durch Angst, Unkenntnis des Vorgangs (vor allem dann, wenn man selbst zu wenig Zuwendung erhalten hat), wenn kein Wert gesehen wird, wenn man unbegleitet ist, zu sehr auf sich allein gestellt ist.

7. Mobilisierung der Geföhle in der Praxis

Mobilisierung und Modifizierung der Geföhle ist eine grundlegende Arbeit in der Psychotherapie – ihr Verstehen und Verarbeiten ist dann die andere Seite der Kunst (hier setzte ein Kritikpunkt an der Aufstellungsarbeit an: ihre Stärke in der Mobilisierung war oft nicht genug aufgefangen in der – meist zu direktiven – Aufarbeitung). In der EA ist das Anknüpfen an den Geföhlen und ihr „Heben“, d.h. wiedererstehen lassen, sie wieder zu erleben und mit ihnen in Beziehung kommen als Basis für die therapeutische Arbeit methodisch im ersten Schritt der Personalen Existenzanalyse (PEA – Längle 2000b) gefaßt. Die folgenden Ausführungen können daher als Vertiefung dieses Schrittes (PEA-1) aufgefaßt und systematisch eingeordnet werden. Sie stellen eine „schlanke“ Form der Arbeit mit Geföhlen dar, sozusagen eine basale „Grammatik“ der Geföhlsarbeit, die bei Bedarf methodisch erweitert werden kann, so wie es zahlreiche Autoren auch in der EA beispielhaft beschrieben haben (z.B. Angermayer 2009; Drexler 1993, 2009; Goertz 2003; Jaeger-Gerlach 2001, 2009; Längle A 2003b, c, d, e; Popa 1992, 2001, 2008; Rothe 1992; Sattler 2009; Tutsch, Donat 2009; Ziering 2003 u.a.).

Eine grundsätzliche personale Möglichkeit, das Föhlen anzuregen, liegt in der Arbeit an der Haltung der Offenheit, die den Kern der Zuwendung ausmacht. Es geht um die Offenheit der Situation und sich selbst gegenüber. Dadurch kann die Erlebnisarmut aus fehlenden Geföhlen korrigiert werden. Das wird das erste Beispiel illustrieren. – Mit der Haltung der Zuwendung können auch störende, automatisierte Geföhle beeinflusst werden. Die fehlende Kontrolle über die Geföhle kann durch diese Offenheit ausgeglichen werden.

Diese Vorgangsweise stellt natürllich nicht die einzige Möglichkeit der Geföhlsarbeit dar, sondern zeigt exemplarisch eine Anwendung der phänomenologischen Haltung der EA zu diesem Thema. Insofern hat sie für eine personalistische Richtung eine zentrale Bedeutung.

7.1 Mobilisierung des Föhlers durch Übung in der Offenheit der Zuwendung

In der EA geht es primär nicht um Mobilisierung der psychodynamischen Affekte. Diese werden als automatisierte Schutzreaktionen angesehen, die sich von selbst einstellen, wenn sich der Mensch in Gefahr wähnt. In existenzanalytischer Therapie und Beratung will man die *personalen Geföhle* mobilisieren, damit der Mensch eine erweiterte Grundlage hat für ganzheitliche, erfüllende Existenz. Um sich dem Personalen annähern zu können, bedarf es methodisch der Offenheit einer phänomenologischen Haltung gegenüber sich selbst. Mit

ihr versucht man, den Patienten und Klientinnen sozusagen einen *Raum* vor sich selbst aufzutun, um mit den im obigen Abschnitt erläuterten Elementen der Zuwendung die Emotionen zu wecken. Dabei will man nicht am stimulusabhangigen *Affekt* hängen bleiben, der eine überschwengliche oder schützenswerte *Reaktion* sein kann, sondern zum tief empfundenen Gefühl vorstoßen, eben zur *Emotion*, zum Berührtsein im Leben selbst.

Die Grundfrage dazu ist einfach und lautet: „*Was ist da und wie ist das für Sie?*“ Angefragt ist, wie eine Situation auf den Menschen wirkt, um zu hören, was das eigene Leben in Form eines Geföhls dazu sagt. Das soll an einem Beispiel erörtert werden.

Herr Paul² ist 60 Jahre alt. Von seiner Kindheit und Jugend bis zum 14. Lebensjahr kann er sich gerade an sieben „Spots“ erinnern, wie er sagt. Sonst weiß er rein gar nichts von sich aus dieser Zeit. Beide Eltern konnten mit dem Kind nichts anfangen. Sie waren Künster und stets unterwegs. Er hat nie Bindung oder Nähe von ihnen erfahren, wuchs bei der Großmutter auf, von der er ebenso beziehungslos behandelt wurde, nie auf den Schoß genommen oder geküßt worden wäre. Mit fünf Jahren schon hatte er einen Hausschlüssel und konnte tun, was er wollte, gehen und kommen wie es ihm beliebte. Für ihn als „Schlüsselkind“, wie er sich mit einem Unterton von Stolz bezeichnet, gab es keine Vorschriften und keine Kontrollen. Anlaß der Therapie war das Drängen seiner Partnerin. Denn in den ganzen 35 Jahren gab es so gut wie keine Sexualität wegen einer Unfähigkeit zur Erektion im Rahmen von Zärtlichkeit, und eine große Scheu, darüber – und überhaupt über Geföhle und Erlebtes – zu sprechen. Seine Themen sind ausschließlich Computer, Sport, Berichte, Fakten. In der fünften Stunde eröfnet er das Gespräch mit dem Hinweis auf seinen „seelischen Knax“ in der Sexualität, der wohl nur von einem Mißbrauch stammen könne – aber da habe er auch nicht den kleinsten Hinweis darauf. Ansonsten könne es nur von der Art stammen, wie er aufgewachsen sei, meint er schließlich selbst. Doch ist dies nur ein logischer Schluß. Geföhle dazu fehlen. Eine Spur zu dem, wie dieses Aufwachsen für ihn war, auf das emotionale Gewicht des Alleinseins und der Verwahrlosung, gibt es nicht. Angefragt erzählt er wieder, nun ein wenig ausführlicher, von seinen abwesenden Eltern, von den Großeltern, von der fehlenden Erinnerung. Vieles von dem, was er berichtet, kenne er nur aus späteren Erzählungen.

Eine erste Annäherung an die Emotion folgt dem phänomenologischen Modell des auf sich Wirken-Lassens: „Wie ist das für Sie, daß die Eltern nicht greifbar waren?“ Es soll die Wirkung des Geschehens auf die eigene Lebendigkeit in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt werden. Seine Antwort ist ein kognitiver Schluß, weiterhin kommt keine Emotion: „Ich habe zu keinem Menschen eine emotionale Beziehung.“ Um bald darauf festzustellen: „Ich habe mich selbst erzogen.“ Wieder wird die Bewertung durch das Leben angefragt: Ob er stolz darauf sei, ob er irgendein Gefühl dafür habe, daß er sich ganz allein großgezogen habe? – „Das ist nur eine Feststellung.“ – „Da sind Sie ja wie ein emotionaler Kaspar Hauser

² Name und erkennbare Daten geändert.

aufgewachsen?“ – Ein wenig beginnt sich Emotion zu rühren, zieht eine Schlaufe über den Weg Ablehnung zu zögerlicher Akzeptanz: „Stolz ist ein falscher Ausdruck. Aber ein relativ anständiger Mensch ist aus mir geworden. Andere kamen mit Rauschgift in Berührung, oder kamen in die Psychiatrie – daß das bei mir nicht war, da bin ich relativ stolz.“

Bei den weiteren Themen bleibt es bei den Beschreibungen. Was vorgefallen war, war für ihn einfach „normal“, „war einfach so“, „war nichts Besonderes“, sieht es „weder als negativ noch als positiv“.

Da er ohne Wärme und Geborgenheit aufgewachsen war, stellte sich die Frage, ob er solche jetzt kenne? – „Im Prinzip ja“, meinte er sich distanzierend, nämlich bei seiner Frau. Gleich schweift er wieder ab, spricht über Begrüßungsrituale. Wieder zurückgeholt zum Thema, gleitet er auf unterschiedliche Verfassungen an einzelnen Tagen ab und kommt immer wieder auf Beschreibungen und Überlegungen allgemeiner Art, ist davon nicht abzuhalten. Offenbar muß er sich noch weiter absichern – es gilt zuzuwarten und ihm diesen Raum zu gewähren. Zwar lebt er seit 35 Jahren mit einer Frau zusammen, bei der er eine gewisse Wärme und Geborgenheit erlebt. Aber er kann nicht mehr sagen, als daß diese Beziehung „zumindest nicht negativ belegt“ sei. Gefragt, ob er eine konkrete Situation von Geborgenheit kenne, meint er, daß er das vom *Kuscheln vor dem TV* sagen könnte. – Wie das denn für ihn sei? – Es sei „nicht unangenehm“. Um der Emotion nun mehr Raum zu verschaffen, wenden wir uns dieser konkreten Situation des Kuschelns vor dem Fernseher einmal ganz zu, nehmen *Beziehung* auf, nehmen uns *Zeit* und gehen in die *Nähe* des sich Berühren-Lassens, stets die phänomenologische Offenheit für das eigene Erleben anfragend:

Th: *Gibt* Ihnen das Kuschneln etwas? Wenn Sie das so anschauen, sich so hineinversetzen, was macht das mit Ihnen? [*Ein Angebot offerierend, damit es greifbarer wird:*] Macht es Ihr Herz wärmer, wenn Sie da so sitzen mit Ihrer Frau?

Pat: Durchaus, aber nicht jeder ist jederzeit gleich gut drauf... Man hat so Tagesschwankungen... [*spricht ein paar allgemeine Sätze, kommt aber dann von selbst wieder näher*]. Aber es ist für mich nichts Negatives. Nichts, was ich nicht will.

Th [*Sichernd*]: Kuschneln ist daher nichts, wovor Sie Angst haben?

Pat: Das nicht.

Th [*ihn anleitend, Beziehung zum Erleben aufzunehmen*]: Suchen Sie es?

Pat [*braucht Zeit, denkt nach*]

Th [*ihn in die Nähe führend*]: Mögen Sie es?

Pat [*zögernd, sichtlich beschäftigt – auf die übergangene Zeit korrigierend zurückgreifend*]: Zeitweise schon. Zeitweise – daß ich es von mir aus suche. [*Sich wieder in das vertraute Gelände des Denkens zurückziehend:*] Wenn man die Abwesenheit von Nicht-Mögen als Mögen bezeichnet, dann ja. [*Die Hilflosigkeit beim Fühlen wird deutlich – aber vielleicht auch durch das Überblenden des*

Sich-Zeit-Gebens?]

Th [*nun verweilend, um Föhlung aufzunehmen*]: Und wenn Sie es erleben: Was ist das, was Sie da erleben? Sie sagten schon, daß es nichts Negatives ist. Sie kennen es also. – Aber was ist es, was Sie da empfinden? – Wie ist es, mit ihr so dazusitzen und zu kuscheln? – Was tut das mit Ihnen, was löst das in Ihnen aus? Dieses Da-Sitzen, dieses Geborgenheit-Erleben, diese Wärme erleben?

Pat: Das könnte ich nicht einmal sagen.

Th: Haben Sie es schon einmal versucht, es zu beobachten?

Pat: Inwiefern?

Th: Wenn ihre Frau und Sie es sich vor dem TV gemütlich machen, daß Sie dann darauf schauen: Was macht das in meinem Herzen? [*Eine phänomenologische Achtsamkeitsübung*]

Pat: Auf die Idee bin ich noch nie gekommen!

Th: Glauben Sie, daß es Ihnen möglich ist, auf das einmal zu schauen?

Pat: Na ja, das müßte ich einmal versuchen, ob ich mich von außen nach innen betrachten kann. [*Pause*] Ja?! [*wirkt unsicher*] Wenn es mir dann in den Sinn kommt... [*wiederholt noch einmal dasselbe; fährt sichtlich beschäftigt fort:*] Und dann schauen, ob es dann ein angenehmes Gefühl ist. Oder sonst nichts Besonderes. Ich weiß nicht. Das müßte ich mal versuchen, in der Situation das festzustellen und ob ich überhaupt etwas feststellen kann. Und wenn, was...

Th [*versucht die Beziehung zu stärken*]: Würde es Sie interessieren, was da zu finden ist, wie es Ihnen da geht?

Pat [*in gewohnter Pragmatik – die Anfrage war vielleicht zu viel?*]: Wenn es was hilft, würde es mich interessieren.

Th: Könnten Sie es sich vorstellen, daß es was hilft?

Pat: Ich kann es mir nicht vorstellen, aber wie gesagt, ich bin da nicht so bewandert.

Th [*erklärend*]: Am Beginn der Stunde sagten Sie, daß es Ihnen was ausgemacht hat, Geborgenheit, Nähe und Wärme nicht gehabt zu haben. – Jetzt ist sehr bewußt geworden, daß Sie es haben, bei Ihrer Frau haben – mal schauen, wie das ist? Mal schauen, was das mit einem macht? Das könnte eine Straße bauen zu sich selbst.

In diesem Sinne war nun ein monatelanges Training erforderlich, um zu lernen, sich für das Gefühl Zeit zu nehmen und auf es zu achten (was erst durch ein neues Verständnis der Bedeutung der Gefühle möglich wurde. Das Sich-Zeit-Nehmen erwies sich als der Schwachpunkt im Umgang dieses Patienten mit seinen Geföhlen. Durch aktives Einsteigen in die Beziehung zum Gefühl und lernen, darin zu verweilen, machte Herr Paul langsam Fortschritte und begann ab der achten Stunde von sich aus auf die Partnerin zuzugehen. Nach drei weiteren Monaten konnte er das Wohlige dieses Geföhl's mit immer mehr Zustimmung in sich aufnehmen. Das Problem mit der Sexualität ging parallel damit zurück und war nach ca. neun Monaten (zwölf Therapiestunden) für die Partnerin und ihn zufriedenstellend. Sie konnte sich

³ Nach der Aufnahme von Beziehung wäre die Anfrage nach dem Sich-Zeit-Nehmen angebracht gewesen, z.B.: „Können Sie es einfach zulassen, was Sie so erleben, wenn Sie vor dem TV kuscheln? – Können Sie sich dafür Zeit nehmen, es wirken lassen? ...“

„erstmal als Frau fühlen“ und er spürte die Libido gut. Es blieb eine gewisse Erektionsschwäche, mit der er aber gut zurechtkam.

7.2 Zuwendung zu Störgefühlen – Distanzgewinn durch Beziehungsaufnahme

Oft leiden Menschen unter dem anderen Symptom. Nicht die Gefühllosigkeit macht ihnen zu schaffen, sondern daß ständig Gefühle auftauchen, die sie unruhig machen und ihnen unangenehm sind. Bevorzugt tauchen solche Gefühle in der *Ruhe* auf; aber sie können auch als *Hintergrundgefühle* mehr oder weniger ständig präsent sein. Das sind störende Gefühle wie „der/die Beste sein zu müssen“, „nicht gut genug zu sein“, „mehr tun zu sollen“, „mehr entsprechen zu sollen“ oder einfach Gefühle der Unruhe, die nicht näher beschrieben werden können. Durch sie entsteht ständiger innerer Stress.

Die Abwendung von solchen Gefühlen hilft nicht; es macht sie eher größer. Das ist verständlich, denn Gefühle sind Wahrnehmungen von Lebensrelevantem – und Lebensrelevantes zu übergehen bedeutet einen zu großen Verlust, als daß er ungestraft übergangen werden könnte: Leugnung von Realität macht sich umso eindringlicher wieder bemerkbar.

In einem existentiellen Verständnis versucht man weniger eine *Kontrolle* über die Gefühle aufzubauen, sondern ist um ein Aufnehmen, ein *Bergen*, ein An-sich-Nehmen und Ansehen der inneren Regung bemüht. Das Sich-dem-Gefühl-Stellen ist ein *Entgegennehmen* und *Ernst-Nehmen* der Gefühlsregung. Dieser achtsamen Haltung liegt ein Schätzen der inneren Bewegtheit zugrunde, weil sie Kunde des Lebens selbst ist. Einmal geborgen und so an sich genommen kann sie dann in die weiteren Prozesse des Verstehens, Bearbeitens und Ausführens übergeführt werden. In jeder *Psychopathologie* sind solche störenden Gefühle vorhanden: In der Hysterie z.B. die Gefühlsleere, in der Depression die Schuld- und Leidgefühle usw. Das Entscheidende für ihre Störwirkung liegt in der *Haltung*, mit der ihnen begegnet wird. Typisch für die Psychopathologie und pathologieerhaltend ist die wehrende, zurückweisende, von Vorstellungen, Ideen, Interpretationen, Ängsten, leidvollen und hilflosen Vorerfahrungen geprägte Verhaltensweise. Das *Heilsame*, das in der existentiellen Psychotherapie besonders gefördert wird, besteht u.a. darin, über das Bergen der Emotion am Lebensfluß selbst wieder anzudocken, sein Fließen dort aufzunehmen, wo er verloren ging oder abgewehrt ist, und ihn in das aktuelle Leben einzuleiten, wie das folgende Beispiel zeigen soll.

Was hier geschieht ist im Grunde etwas, das dem Menschen durchaus geläufig ist: sich in eine Gefühlsregung einzustimmen, sie aufzunehmen und zu verstärken. Man kennt dies z.B. beim Mitsummen oder Mittrommeln einer Melodie, oder beim Tanzen, wenn wir Musik hören. Dabei wird die Empfindung des Rhythmus und das Fühlen der Musik aufgenommen und es wird ihm Ausdruck verliehen. – Schwierig wird es, wenn man sich gegen solche „Lebensmelodien“ zur Wehr setzt, statt sich auf sie einzulassen und ihrem Grund nachzugehen.

Ruth⁴, eine 43jährige Frau, zwei Kinder, hat eine hysterische Persönlichkeitsstruktur. Sie hat ihr Leben praktisch nur im Außen gelebt, für die Kinder und für die Familie. Im Inneren trägt sie ein Gefühl der *Leere* – sie fühlt eigentlich nichts. Ihr Spitzname in der Jugend war „Mädi“, weil sie „zu nichts taugte“ und öfters etwas falsch machte. Im Rahmen der Therapiegespräche wird ihr Gefühl des Unwertes sogar noch stärker fühlbar. – Aber schon früher war es so: Wenn sie allein war und nicht abgelenkt von Tätigkeiten, wenn sie einmal etwas depressiver war und nicht die Kraft aufbrachte für ihre habituelle Tüchtigkeit, dann kam ein Gefühl der Unruhe über sie. Manchmal, z.B. am Morgen, wenn sie aufwacht, dreht es ihr gleich den Magen um vor lauter schlechtem Gewissen. Da kann es ihr regelrecht übel werden. Jahrelang ging sie mit dem Gefühl – das früher schwächer war – in immer gleicher Art um: sie lenkte sich sofort ab, wenn es aufkam, durch Tätigkeiten, Zigaretten, andere Menschen usw.

Gefühle tauchen auf, weil sie etwas zu sagen haben. Sie möchten, daß ihnen begegnet wird. Denn es kommt uns das Leben durch sie entgegen. Durch systematisches Ablenken über Jahre hinweg hat Ruth ihr Lebensgefühl mehr und mehr verloren, und steht nun mit nur wenig Beziehung zu sich selbst innerlich verloren da. Wir versuchen nun gemeinsam, uns dem *Gefühl zuzuwenden*, das da ständig in ihr aufkommt. Die Fragen, an denen wir über mehrere Stunden arbeiteten, sind hier zusammengefaßt und in eine Form gebracht, die einen etwas meditativen Charakter haben:

Was macht mich unruhig?

[Beziehung aufnehmend] *Kann ich mich einmal diesem Gefühl zuwenden, statt immer gleich wegzurennen? Es ansehen? Mich ihm stellen? Mich fragen: Was ist das, was ich da fühle?*

[Sich Zeit nehmend] *Ich kann es vielleicht nicht fassen, aber ich kann es mal lassen, kann diese Unruhe, die ich jetzt auch spüre, wo ich darüber spreche und es nicht verdränge, kann diese Unruhe lassen. Ich mache jetzt nichts, ich lasse sie sein, lasse sie auf mich wirken – und frage mich langsam: wie geht es mir dabei? Was löst es in mir aus, wenn diese Unruhe da ist und ich sie bei mir sein lasse? Wie drückt sie sich bei mir ein und was sagt mein Leben dazu? Mein Leben – ohne daß ich etwas mache.*

[Nähe] *Ich lasse es geschehen, erlaube der Unruhe, mal für eine Minute mit mir zu machen, was immer sie will, und schau nur zu, wie sich mein Leben dazu verhält, was sich da in mir auf tut, rührt, einstellt, an Bewegung aufkommt.*

Pat: Ich spüre, wie dieses Gefühl eigentlich *anklopft* in mir. Von mir etwas will. Es ist unangenehm, störend.

Th: Wenn Sie sich diesem anklopfenden Gefühl weiter zuwenden, es halten, es ansehen, sich ihm stellen und es klopfen lassen und einfach schauen, was es in Ihnen bewirkt, in Bewegung setzt, aufrührt, macht. Indem Sie es einfach lassen, einmal ganz ungestört klopfen lassen – können Sie das mal aushalten, oder wird es zu viel?

Pat: Ja, das geht.

Th: Lassen Sie sich Zeit, lassen Sie es nur mal klopfen und

⁴ Name und erkennbare Daten geändert.

wirken. Und schauen Sie mal, was das in Ihnen auslöst. Wie es Ihnen dabei geht, ob Sie es mögen; wie Sie es empfinden?

Pat: Ich fühle deutlich, wie ich es *nicht mag*, dieses Gefühl, dieses Klopfen. Es macht mich so unruhig, macht Spannung. Ärger kommt auf. „Laß mich in Ruhe!“ würde ich am liebsten sagen. Aber diese Aggression ist noch ganz schwach.

Th: [*Ortung des Gefühl – Verhältnis zur Person*] Das, was Sie da fühlen, kommt das aus Ihnen, sind Sie das? Rührt sich darin Ihr Leben?

Pat: Ja, das kann ich schon sagen.

Th [*Gefühl mit Kognition und Position verknüpfend*]: Wenn Sie darauf schauen, dann haben Sie einen Boden, um sich abgrenzen zu können von dem, was Unruhe macht. Denn das, was Sie unruhig macht, das ist wie etwas Fremdes, das auf das Eigene trifft.

Th [*nach kurzer Pause*]: – Können Sie etwas sehen von dem Inhalt, der Sie beunruhigt?

Pat: Es ist eine *Unsicherheit*, die mir sagt: *ich bin nicht gut genug*. Ich entspreche nicht den Anforderungen. Darum bin ich nichts wert.

Th: [*die spontane Selbst-Distanzierung verstärkend*] So kommt da etwas an in Ihnen. Und es erzeugt ein klares Gegen-Gefühl bei dem, was Sie in Unruhe versetzt: „Ich mag das nicht“, empfinden Sie. Es macht Sie ärgerlich. Spüren Sie, daß das *Sie* sind, die da was dagegen hat?

Pat: Wenn ich das so auf mich wirken lasse, kommt das ganz deutlich und stark – es überrascht mich.

Th: Auf welcher Seite leben Sie? Wo sind Sie zu Hause: beim fordernden Gefühl oder beim Ärger, der sagt: „Laß mich endlich in Ruhe!“?

Pat: Die Unruhe ist doch auch mein Gefühl.

Th: Ja, aber stammt es aus Ihrem inneren Kern oder stammt es aus einem Anspruch und einer Angst, die Sie befällt? – Sie fühlen ja, wie es für Sie ist, wenn Sie sich der Unruhe zuwenden. Sie fühlen, wie sich das auf Ihr Leben eindrückt.

Pat: Da spüre ich ganz tief, wie mich das stört und wie es mich nicht in Ruhe läßt.

Th [*erklärend und stützend*]: Sie möchten es nicht haben. Aus Ihrem Leben heraus empfinden Sie, daß Sie es nicht mögen. Das sind *Sie*, die das fühlt. Das kommt unmittelbar aus *Ihrem* Leben. – Können Sie das so ablesen in Ihrer inneren Wirklichkeit, finden Sie es?

Pat: Ja, vielleicht kann man das wirklich so sehen.

Th: Und können Sie das sehen, daß die Forderung, die Sie trifft und unruhig macht, wie von außen kommt und nicht von Ihrem Leben, aus Ihrem Eigenen?

Pat: Ja, das gehört nicht ganz zu mir, das ist irgendwie fremd. Das macht mich ja unruhig. – Aber ich merk auch, daß da eine *Angst* ist: Wenn ich mir diese Unruhe näher anschau, was kommt da heraus? Was ist in dieser Büchse? ... [*Damit wurde klar, warum das Gefühl abgewehrt wurde: Hilfslosigkeit im Umgang, und nun die Angst.*]

Mit diesem Gespräch soll eine Vorgangsweise gezeigt wer-

den, wie bedrohende bzw. belästigend-hemmende Gefühle phänomenologisch angegangen werden können, ohne mit ihnen direkt etwas zu „machen“, also auch ohne Techniken oder Mittel, sondern einzig durch das Aufbauen und Einnehmen einer Haltung des „*Lassens*“ und Sicherns des Eigenen, des Personalen. Durch die offene Beziehungsaufnahme und den anschließenden dialogischen Zugang zum Gefühl findet sich ein Kondensationskern des authentischen Ichs. Der stellt die Grundlage für die Ich-Findung dar.

Die für diese Gefühlsdistanzierung erforderliche Haltung ist im Grunde schlicht, sehr einfach. Es ist wiederum die phänomenologische Haltung der Offenheit (vgl. Längle 2007b). Ihre Schwierigkeit besteht am ehesten darin, den therapeutischen Aktivitäten zu entsagen und die Patienten zu einer entsprechenden „entwaffneten“ Haltung sich selbst gegenüber anzuhalten (es ist manchmal wirklich ein „halten“). – Vielleicht ist die Haltung so einfach, daß sie schon wieder schwierig ist?

8. Angst vor den Gefühlen

Der Umgang und die Annäherung an Gefühle kann auch Angst machen. Die Angst vor Gefühlen stammt vor allem aus der Aufnahme von *Nähe*. *Angst vor Nähe ist Angst vor Gefühlen*. Mögliche Ursachen, die zur Angst vor Gefühlen führen, sind in den beiden beschriebenen Mobilisierungsformen der Gefühle, der *Offenheit* und dem *Sich-Stellen*, enthalten.

- Die eine Angst ist, durch *zuviel Offenheit sich zu verlieren, verführt oder verletzt* zu werden. Man befürchtet, daß Gefühle die Vernünftigkeit außer Kontrolle setzen, daß die Rationalität übergangen und erdrückt werden könnte, daß man von seinen Grundsätzen, Haltungen, Kontrollen und Überzeugungen abkommen könnte, verführt werden könnte, vielleicht unvernünftig zu handeln. Es ist eine Angst vor einem *Orientierungsverlust*, eine Angst vor der *Diversität* (Vielfalt), die durch die Gefühle hereinkommen kann.
- Die andere Angst ist mehr die *Angst vor dem Leben* in einem selbst. Stellt man sich dem Gefühl, könnte man von ihm *überschwemmt* werden, so daß man den inneren *Halt* verliert. In der Angst vor der *Intensität* des Erlebten könnte man im *Sich-Stellen den Boden* verlieren. Das mag manchmal nur *störend* sein etwa bei einer ungewollten Verliebtheit oder wenn man die Kontrolle verliert und z.B. in Tränen ausbricht. Aber es kann auch die *Handlungsfähigkeit* in Gefahr bringen, etwa wenn man sich seinen Angstgefühlen in der akuten Situation zuwendet. Es kann daher manchmal besser sein, einen *kühlen* Kopf zu bewahren, bis die Gefahr vorüber ist, um erst danach dem Gefühl den gebührenden Raum zu geben, in der Aufarbeitung der Situation – etwas, was zur täglichen Arbeit in der Psychotherapie gehört.

Beide Formen laufen letztlich in eins zusammen, daß man vor sich selbst bzw. vor der Berührung mit dem eigenen Leben Angst hat.

9. Schluß

Trotz aller Angst geht es darum, das Gefühl wo immer möglich in die inneren Prozesse und die äußeren Handlungen zu integrieren. Es sollte deutlich werden, daß das Erleben der Gefühle das Dasein an die naturale Kraft des Lebens anbindet. Gefühle sind wie ein Tor, das den Zutritt zum Leben ermöglicht. Nicht, daß der Mensch nicht ohnehin lebte. Aber es ist ein karges Leben, wenn das Leben nicht erlebt wird, wenn das Dasein also nicht auf der „Haut“ der eigenen Vitalität gefühlt wird, wenn man sich in dieser Lebenskraft nicht berühren lassen kann von ihrer Zärtlichkeit, ihrem bergenden Trost, ihrer heilenden Kraft. Nur, wenn man das Leben an sich heranlassen kann, hat man die Grundlage, um heil zu sein, um ganz zu werden. Im Gefühl berührt zu sein heißt, daß das Leben in unserer Existenz Platz nehmen kann.

Wenn ich einmal traurig bin, dann will ich ganz traurig sein.

Und wenn ich glücklich bin, dann will ich ganz glücklich sein. Gleich jetzt. Ich möchte es nicht aufschieben.

Man soll sich seinen Gefühlen stellen, jetzt, wenn sie da sind, oder in der Nacharbeit – dann lebt man sein Leben. Dann ist das Dasein voll von Leben.

Berührtsein bedeutet erwacht sein im Leben.

Denn der *Bezug zum Leben kommt uns nicht anders zu als über Gefühle*. Früher hätte man gesagt: „sentio ergo vivo“.

Literatur

- Angermayr M (2009) Dasein – Atmen – Achtsamkeit. In: Existenzanalyse 26, 2, 99-104
- von Aesch Shaked A (2007) Sinnhaftigkeit: out oder aktueller denn je? Eine Untersuchung der Konstrukte Existentialität, Emotionsregulation und psychische Gesundheit. Lic.-Arbeit am Institut für Psychologie der Universität Bern
- Brisch K H, Hellbrügge T (Hrsg) (2009) Bindung und Trauma. Stuttgart: Klett-Cotta, 3. Aufl.
- Ciampi L (2002) Gefühle, Affekte, Affektlogik. Ihr Stellenwert in unserem Menschen- und Weltverständnis. Wien: Picus
- Drexler H (1993) Vom Bergen des Verborgenen. Praxis der Personalen Existenzanalyse, Tagungsbericht der GLE 9, 2, 141-144
- Drexler H (2009) Körperbilder bei Anorexie und Bulimie und Möglichkeiten ihrer Veränderung in der Therapie. In: Existenzanalyse 26, 2, 89-93
- Ernst H (2010) Empathie – die Gefühle der anderen. In: Psychologie heute compact. Weinheim: Beltz, Heft 24, 18-21
- Existenzanalyse 2005, 22, 2. Dissoziale Persönlichkeitsstörung. Kongreßband
- Franz M (2009) Entwicklungspsychologische und neurowissenschaftliche Aspekte der Alexithymie. Psychodynamische Psychotherapie PDP (Schattauer) 8, 1, 23-33, 29-30
- Fuchs T (2009) Leibgedächtnis und Lebensgeschichte. In: Existenzanalyse 26, 2, 46-52
- Görtz A (2003) Sandspieltherapie mit einem Scheidungskind. In: Existenzanalyse 20, 1, 4-11
- Gross J J, Thompson R (2007) Emotion Regulation: Conceptual foundations. In: Gross J J (Ed) Handbook of Emotionregulation. New York: Guilford
- Hrды S B (2010) Mütter und andere. Wie die Evolution uns zu sozialen Wesen gemacht hat. Berlin: Bloomsbury
- Jaeger-Gerlach S (2001) Die Sprache des Körpers. Körperarbeit und Körpertherapie als Unterstützung einer Therapie des Wortes. In:

- Existenzanalyse 18, 2+3, 50-53
- Jaeger-Gerlach S (2009) Traumkörper – Körpertraum. In: Existenzanalyse 26, 2, 94-98
- Längle A (1999) Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 16, 3, 18-29
- Längle A (2000a) Die Willensstärkungsmethode (WSM). In: Existenzanalyse 17, 1, 4-16
- Längle A (2000b) (Hrsg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle A (2003a) Zur Begrifflichkeit der Emotionslehre in der Existenzanalyse. In: Längle A (Hg) Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas, 185-200
- Längle A (2003b) Kann ich mich auf mein Gefühl verlassen? In: Längle A (Hrsg) Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas, 11-26
- Längle A (2003c) Emotion und Existenz. In: Längle A (Hrsg) Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas, 27-42
- Längle A (2003d) Wertberührung – Bedeutung und Wirkung des Fühlens in der existenzanalytischen Therapie. In: Längle A (Hrsg) Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas, 49-76
- Längle A (2003e) Das Bergen des Berührtseins als therapeutische Basisarbeit in der Existenzanalyse. In: Längle A (Hrsg) Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas, 77-100
- Längle A (2007a) Existenzanalyse der Freiheit – Zur lebenspraktischen und psychotherapeutischen Fundierung personaler Freiheit. In: Bauer E (Hrsg) Freiheit in philosophischer, neurowissenschaftlicher und psychotherapeutischer Perspektive. München: Fink, 147-182
- Längle A (2007b) Das Bewegende spüren. Phänomenologie in der (existenzanalytischen) Praxis. In: Existenzanalyse 24, 2, 17-29
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas)
- Längle A, Orgler Ch, Kundi M (2000) Existenzskala ESK. Göttingen: Hogrefe-Beltz
- Panksepp J (2010) Emotionen sind Geschenke der Natur. Jaak Panksepp im Gespräch. In: Psychologie heute compact. Weinheim: Beltz, Heft 24, 14-17
- Popa W (1992) Existentielles Bild-Erleben. In: Bulletin der GLE 9, 2, 8-10
- Popa W (2001) Das existentielle Bilderleben. Eine existenzanalytisch-imaginative Selbsterfahrungsmethode. In: Existenzanalyse 18, 2+3, 62-70
- Popa W (2008) Die wegweisende Kraft der inneren Bilder. In: Existenzanalyse 25, 1, 61-63
- Rothe H-M (1992) Möglichkeiten und Grenzen der konzentrativen Bewegungstherapie innerhalb einer existenzanalytischen Therapie. In: Biographie, Tagungsbericht der GLE 7, 1, 132-138
- Sattler M (2009) Schmerz lass nach! Ein existenzanalytischer Weg in der Behandlung chronischer Schmerzen. In: Existenzanalyse 26, 2, 83-89
- Scheler M (1980) Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Francke
- Schiedler B (2000) Märchenarbeit mit Kindern im Spiegel der Grundmotivationen. In: Existenzanalyse 17, 2, 39-41
- Tutsch L, Donat H (2009) Partisanen der Psyche. Der Weg traumatischer Erfahrungen in den Untergrund. In: Existenzanalyse 26, 2, 38-45
- Ziering U (2003) Zwischen Spiel und Sprache. Musikimprovisation in der Kindertherapie. In: Existenzanalyse 20, 1, 41-43

Anschrift des Verfassers:

Univ. Doz. Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle
Eduard Sueß Gasse 10

A-1150 Wien

alfried.laengle@existenzanalyse.org