

Erschien in: Schlippe Av, Kriz W (2004) Personzentrierung und Systemtheorie. Perspektiven für psychotherapeutisches Handeln. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 177-191

Person, System und Sinn Existenz zwischen Chaos und Ordnung

Alfried Längle, Wien

Abstract:

Die Bedeutung von Chaos und Ordnung für die Existenzgestaltung bzw. für die Existenzanalyse wird untersucht. Ordnung erscheint dabei als Strukturprinzip für das Sein, Chaos eröffnet das Werden. Auf psychologischer Ebene lassen sich die beiden Prinzipien vor allem im Wechselspiel zwischen dem Psychophysikum und der personalen Freiheit finden. Die Störung dieses Gleichgewichtes erzeugt psychopathologische Phänomene, die Wiederherstellung der dialogischen Offenheit (methodisch mit Hilfe der Personalen Existenzanalyse bzw. Paradoxa) und das Eingehen auf den existentiellen Sinn sind darum zentrale Wirkfaktoren einer existentiellen Psychotherapie. Die Selbstorganisation findet im dialogischen Prozeß vier „Attraktoren“ oder „Grundbedingungen der Existenz“, die sich motivational niederschlagen und zur Ausbildung der existentiellen Grunddimensionen Vertrauen, Werte, Selbstwert und Sinn führen.

Stichworte: Personzentrierte Systemtherapie, Existenzanalyse, Ordnung, Chaos, Sinn.

1. Chaos und Ordnung als Prinzip

Reflexionen über Struktur und Strukturveränderungen von selbstorganisierten Prozessen führen bald zum Wechselverhältnis von Chaos und Ordnung. Dies sind zentrale Inhalte der Arbeiten von Kriz (z.B. 1992; 1997; 1999). Sie flossen in die Grundlagen seiner „Personzentrierten Systemtheorie“ ein, in der es ihm darum ging, „die Zwangsordnungen, die sich durch eine allzu starke (Ver-)Bannung des Chaos etablieren konnten, für die schöpferischen Aspekte des Chaos wieder durchlässiger“ und „Versteinertes wieder lebendig“ zu machen (Kriz 1997, S. 61). Seine Darstellungen reflektieren gleichermaßen die Vorteile wie die Nachteile der beiden Pole Chaos und Ordnung:

„Auf der einen Seite, im Extrem, finden wir das Chaotische, Unvorhersagbare, Hochkomplexe. Und je mehr wir uns auf die Einmaligkeit von Prozessen einlassen, desto weniger reduziert ist auch unsere Erfahrung, die nun eher die Wahrnehmung von Neuem, Überraschendem und Kreativem zuläßt. *Aber:* desto weniger haben wir auch Kategorien zur Hand und können Prognosen aufgrund der >Regelmäßigkeiten< anstellen. Und desto eher sind wir damit der Angst vor Unberechenbarkeit und Kontrolllosigkeit ausgeliefert.

Auf der anderen Seite, im Extrem, finden wir die reduktionistische Ordnung. Und je mehr wir auf dieser anderen Seite kategorisieren und Regelmäßigkeiten (er-)finden, desto planbarer, prognostizierbarer und damit sicherer wird unsere Welterfahrung. Das Chaos ist damit ge- oder gar verbannt. *Aber:* desto starrer, langweiliger, reduzierter und gleichförmiger erscheinen uns die so behandelten >Dinge<.“ (Kriz 1997, S. 26)

Diese beiden abstrakten Pole finden sich konkret in Störbildern „*Messies*“ (Personen, die trotz Anstrengung oder nur unter Qualen Ordnung halten oder herstellen können) und

Zwangsneurotiker, die trotz Bemühen keine Unordnung ertragen, weil sie ihnen zu viel Angst machte.

Einige Reflexionen und Bilder zum Verhältnis von Chaos zu Ordnung sollen hier versucht werden. Während Kriz (1999) sehr anschaulich vor allem mit mathematischen Überlegungen über das Wechselverhältnis von Chaos und Ordnung geschrieben hat, werden hier mehr philosophische und psychologische Reflexionen dazugestellt.

Eine erste Überlegung führt zum Ergebnis, dass *alles, was ist, nur durch Ordnung sein kann*. Ordnung stellt jene „Gitterpunkte“ oder „Koordinaten“ dar, ohne die kein Sein – nicht einmal das Chaos – möglich ist. Zwar gibt es innerhalb der Ordnungsstrukturen stets „Hohlstellen“ oder „Nischen“ von Unordnung, wenn man unter einer bestimmten (Ordnung bereits voraussetzenden!) Fragestellung auf einen Sektor der Wirklichkeit schaut. Schwebeteilchen in einer Flüssigkeit können dem idealen Chaos entsprechen, aber sie sind eben doch von der Ordnung einer Flüssigkeit getragen, die nach Gesetzen strukturiert ist. Selbst Prozesse, die ein Chaos erzeugen können wie Periodenverdoppelungen (vgl. Kriz 1999, S. 31ff.) folgen einer Ordnung. – Ein Stein, eine Pflanze, ein Gedanke – auch das Universum, das Plasma in der Physik, ein Traum – stets ist eine Struktur die jeweilige „Seinsgrundlage“, mag der Traum auch noch so „chaotisch“ sein. Ohne Struktur (die z.B. gegeben ist in der Erinnerung, im Denken mit einer zeitlichen Abfolge von vorher und nachher, in der räumlichen und körperlichen Orientierung usw.) könnte auch das Chaotische nicht gefaßt werden.

Wenn wir diese Überlegung auf das menschliche Leben anwenden, so folgt daraus, dass ein gewisses Entgegenwirken gegen den Zufall bzw. gegen den Strukturverlust, gegen die Unordnung notwendig ist, um nicht den „Tod der Entropie“ zu sterben und in einem wirkungslosen energetischen Gleichgewicht zu versinken (über das Verhältnis von Zufall und Organisation vgl. das aufschlussreiche Buch von Erbrich 1988).

Das *Sein* scheint also notwendigerweise an ein *Ordnungsprinzip* gebunden zu sein. Reines Chaos führt zum *Nichts*. Die Schöpfungsgeschichte im Alten Testament (Genesis 1,1-2,4) schildert diesen Archetypus (zu Archetypen vgl. Kriz 1998) von Ordnungen als Erschaffung der Welt aus dem Nichts: von Licht und Dunkel, von oben und unten (Himmel und Erde), von Festem und Flüssigem (Erde und Wasser), von Belebtem und Unbelebtem, von Kosmos, Tieren und schließlich dem Menschen. Immer wird eine Abhebung vom anderen geschaffen.

Trotz dieser grundlegenden Funktion von Ordnung und Struktur für das Sein scheint das *gegenläufige Prinzip der Unordnung* ebenso grundlegend zu sein, wenn auch nicht für das Sein sondern für das Werden, für die Entwicklung, für die Entfaltung von Leben. Es scheint überhaupt ein *Prinzip der Materie* zu sein, dass sie durch den *Einschluß von Unstrukturiertheit* – in anthropomorpher Sprache: von „*Freiheitsgraden*“ – Entfaltungsräume erhält. Fehlen der Materie – wir halten die Überlegungen noch bewußt sehr allgemein – diese „Entfaltungsräume“, hört die Bewegung der Elektronen auf. Gehen die „Entfaltungsräume“ um den Atomkern verloren, entsteht eine extrem verdichtete Masse, ein „schwarzes Loch“, aus dem nicht einmal mehr Licht entweichen kann (z.B. Sexl u. Sexl 1975). Es ist, als ob sich in dieser „verbrannten“ Materienform ein Urzustand auftut, in welchem sie – bildlich gesprochen – vor den ersten Schöpfungstag mit der Erschaffung von Licht und Dunkel zurück fiele. Ohne Einschluß einer gewissen Menge von Chaos und Strukturlosigkeit entsteht Tod, sogar „Tod“ der Materie, wie man solche galaktischen Endzustände auch bezeichnet.

So paradox es klingen mag: die Einschlüsse von Unordnung wirken *strukturertretend*. Denken wir beispielsweise an eine Brücke, die nur fest wäre und nicht schwingen kann, sie würde einstürzen (das Beispiel ist zwar anschaulich, aber insofern schlecht gewählt, als die Schwingung der Brücke natürlich einem Ordnungsprinzip folgt; doch unter dem Blickpunkt der Funktion der Brücke ist sie für eine Festigkeit geschaffen und nicht zum Schwingen da – insofern handelt es sich um ein Abweichen vom menschlichen Ordnungsverständnis, also um eine Art „Verunreinigung“ des Zweckes, eine „Störung“ der Ordnung).

Ein ganz anderes Bild dieses notwendigen Verschachteltseins von Ordnung und Unordnung sei mir trotz der Einfachheit ob seiner Plastizität gestattet: werfen wir einen Blick auf die Struktur eines Stückes Gartenerde. Ist sie nicht durchzogen von einem „chaotischen“ Netzwerk von Rissen, Lufteinschlüssen, Kanälchen, dann kann keine Luft und kein Wasser in sie eindringen; sie versteppt. „Zu reine Erde“ ohne „nicht-erdige Einschlüsse“ kann nicht mehr fruchtbar werden, kommt nicht über sich hinaus und kann nicht in etwas anderem aufgehen. Es bleibt in sich haften und wird dadurch tot.

In der Philosophie hat Heidegger (1979, S. 266; 276f.) in der Beschreibung des Seins meines Erachtens auf die gleiche Polarität hingewiesen, wenn er das Sein in ein enges Wechselverhältnis zum Nichts bringt. Sein und Nichts bedingen einander.

2. Chaos und Ordnung auf humaner Ebene

Dieselben Ordnungsprinzipien der Materie und der Natur finden sich auch in der psychischen und geistigen Welt des Menschen, ja sie schlagen sich dort sogar noch „verdichtet“, wenn auch transformiert, nieder. Solche Gedanken finden sich in der Philosophie immer wieder, es sei nur an Hegel oder an Marx erinnert. Wenn wir es umgekehrt formulieren, wirkt es provokanter: findet sich das Geistige des Menschen, das, was seine Person ausmacht, sein Entscheiden-Können z.B. in „Vorformen“ schon in der Natur und sogar in der Materie? Wir könnten es so denken, dass diese „apersonale Geistigkeit“, die z.B. in Form von Naturgesetzen die Materie durchwaltet (Bochenski 1959, S. 11ff.), im Menschen zu einer Verdichtung kommt, die sogar Denken und Entscheiden hervorzubringen vermag.

Wenn man *Chaos* auf humaner Ebene versteht als das Unvorhersehbare, nicht Festgelegte, stets Wandelbare, Ungeplante, Offene, dann findet sich auf der personalen Ebene dieses Prinzip in den Begriffen *Freiheit* und *Personsein*. Das mag erstaunen, haben wir doch üblicherweise Chaos negativ und Freiheit beziehungsweise Person positiv besetzt. Doch was ist Freiheit? – Menschliche Freiheit bedeutet, von einer *Möglichkeit* Gebrauch zu machen und eine *Wahl* zu treffen. Freiheit ist somit nur möglich innerhalb vorgegebener Strukturen, die den Raum einer Möglichkeit auf tun. Während die Strukturen festgelegt sind, Gesetzmäßigkeiten folgen und daher berechenbar sind, ist Freiheit wie ein „Einschluß“ in diesem „Gestein der Bedingungen“, die das Festgelegte verwendet und es damit verändert, es gleichsam transzendiert, zu etwas anderem heranzuführt. In einem Beispiel: die Struktur eines Autos ist durch die mechanische Konstruktion vorgegeben. Die Struktur legt Grenzen fest. Das Auto kann fahren, aber nicht fliegen. Wenn nun in der Verwendung dieser Strukturen Freiheit bzw. Unstrukturiertheit dazukommt, dann entstehen Potentiale. Es ist nämlich nicht festgelegt, wohin oder wie schnell ich z.B. mit dem Auto fahre. Seine Mechanik legt zwar gewisse Bedingungen des Fahrens fest, aber die Dimension des Einsatzes wird durch die mechanischen Gesetze des Autos nicht determiniert.

Freiheit ist ein zentrales Kennzeichen der Person (vgl. auch Frankl 1959). Das Freie im Menschen setzt aber das „Unfreie“ voraus, in dem es gebettet ist: die Genetik, die psychischen und körperlichen „Mechanismen“, die Strukturen der Persönlichkeit. Wir sind als Menschen vom Wesen her zu einem guten Teil nicht festgelegt, sind „offen“, unfertig und als Personen nicht berechenbar, nicht vorhersehbar, „einmalig und einzigartig“ (Frankl 1982a).

Neben dem zentralen Aspekt der Unbestimmtheit findet sich im Menschen gleichermaßen auch *Ordnung und Struktur*. Menschsein kann verstanden werden als das Zusammentreffen und ineinander Verwoben-Sein von einer somatischen, psychischen und noetisch-geistigen Dimension (vgl. Frankl 1959). Die beiden ersten sind hochstrukturiert; ein Verlust von Struktur bedeutet in diesen Dimensionen eine *Störung* bzw. Erkrankung des Menschen. Strukturverlust erzeugt Angst (Längle 1996).

Die somatische Dimension folgt den Gesetzen der Physik, Chemie, Biologie; die psychische jenen der Psychodynamik und der Lernpsychologie. Beide Dimensionen sind relativ berechenbar. Darum kann der Verlauf einer Infektion oder einer psychodynamischen Borderline-Reaktion mit einer ziemlichen hohen Wahrscheinlichkeit vorausgesagt werden. Wenn bei einer Persönlichkeit Psychodynamiken überwiegen, kann die Entwicklung ihrer Beziehungen innerhalb einer gewissen Streubreite prognostiziert werden.

Die psychischen Strukturen haben die Aufgabe, mit psychodynamischen Reaktionen das Leben zu schützen und zu erhalten (Längle 1998). Bei anhaltender oder als stark empfundener Bedrohung können solche Reaktionsmuster aber ihre Flexibilität verlieren und sich in einem Ordnungsmuster fixieren, die wie ein „Immunwall“ die weitere Ausbreitung von Chaos und Strukturverlust verhindern sollen, um das „Sein“ zu erhalten. Eine solche Fixierung stellt aber ein „Zuviel“ an Ordnung dar und führt zu psychischen Störungen und Krankheiten (Längle 1992). Krankheit kann somit verstanden werden als ein verstärktes Einbringen von Struktur gegen den drohenden Ordnungsverlust.

Ein weiteres Ordnungsprinzip im psychischen Leben ist die *Persönlichkeitsstruktur*. Wir definieren sie in der Existenzanalyse als „relativ überdauernde Erlebens- und Reaktionsdisposition“, die somatisch substruiert ist (Längle 2002b, S. 131). Sie stellt sozusagen das „Flußbett“ dar, in welchem sich die Kraft der nicht festgelegten, freien, „indeterminierten“ Person dem Wasser gleich bewegen kann. Das „Strömen der Person“ ist ohne Körper und ohne psychodynamische Strukturen nicht denkbar. Menschsein setzt das miteinander Verwoben-Sein von Körper, psychischem Erleben und psychischer Vitalität mit dem personalen Ich in seinem Erkennen, Lieben, Entscheiden und sich eine Zukunft schaffen voraus.

Es mag von Interesse sein, dass Karl Popper ein Verständnis der Wissenschaftstheorie hat, das eine Analogie zu diesem anthropologischen Modell des Ineinander von Struktur und Ungebundenheit aufweist. Nach seinem Verständnis liefert die Wissenschaft keine absolut sicheren Erkenntnisse, sondern nur „vorläufige“ (Popper z. B. 1971, S. 225). Die Wissenschaft befindet sich daher immer in der *Krise*, weil ihre Theorien nie wirklich *verifiziert* werden können. Weil eine Sicherheit – auch der naturwissenschaftlichen – Erkenntnis prinzipiell nicht möglich ist, schlägt Popper die *Falsifizierbarkeit* als Abgrenzungskriterium für Wissenschaften z.B. gegenüber Alltagsannahmen oder Glaubenssätzen vor (ebd. z.B. S. 15). „Der Gang der Wissenschaft besteht im Probieren, Irrtum und Weiterprobieren. Keine bestimmte Theorie kann als absolut sicher betrachtet werden; jede, auch die am besten bewährte, kann unter Umständen wieder problematisch werden.“ (Popper 1974, S. 389)

Im Kontext von Ordnung und Chaos betrachtet bringt keine Wissenschaft so viel Struktur auf, dass mit ihrer Theorie alle Möglichkeiten der Realität erfaßt wären. Zwar nimmt der Wahrscheinlichkeit des zufälligen Eintretens einer Aussage bzw. Theorie mit der Zunahme des informativen Inhalts ab, was die Erklärungskraft einer Theorie ausmacht (Popper 1979, S. 11-14). Aber das unberechenbare Moment ist nie ganz auszuschalten. Darum erweist sich nur jenes Denkgebäude als Wissenschaft, das offen ist für Neues, Unvorhergesehenes, durch das sogar die alte Erklärungsstruktur zerstört werden kann. Wissenschaft kann daher als ein methodisches Zusammenführen von Ordnung und Chaos angesehen werden. Sie ist strukturiertes Raumgeben für das Unerwartete, das sukzessive in das Bestehende hereingenommen wird bzw. in es einbrechen kann.

3. Wirkfaktoren der Psychotherapie

Noch ist unser Diskurs zu statisch geführt, wenn wir Chaos und Ordnung, Freiheit und Notwendigkeit (Bedingungen), Person und Persönlichkeit gegeneinander stellen. Leben und

Existieren bedeutet, dass diese Polarität in Schwingung kommt, dass es zu einem Miteinander und Gegeneinander führt. Dann entsteht jenes Fließen, das dem Leben eigen ist, das Wachsen und Reifen und Vergehen (also hochgeordnete Prozesse) ebenso bedeutet wie Wählen, Verantworten, sich Orientieren und Gestalten (also nicht determinierte Vorgänge).

Existentialität sehen wir gerade in diesem Schwingen der beiden Polaritäten begründet: wenn das Gegebene auf das Mögliche trifft, wenn im Faktischen das Fakultative, Offene, Nichtfestgelegte, zu Schaffende oder zu Erlebende gefunden wird. Wenn der Mensch diesen Dialog „mit seiner Welt“ aufnehmen kann, kann er sich verwirklichen. Nicht aus sich heraus, nicht allein durch Selbstaktualisierung, so lautet die These der Existenzanalyse, kann sich der Mensch verwirklichen. Erst durch die Aufnahme des *Anderen*, des Nicht-Eigenen, kommt die Existenz zur Erfüllung. Das Zusammenspiel mit anderen Menschen oder Dingen ist dafür ebenso fundamental für das „Aufgehen der Existenz“ wie das Zusammentreffen von Samenzelle und Eizelle für die Zeugung des Menschen. Humanes Dasein ist in unserer Sicht daher nicht analog zum Sprossen einer pflanzlichen Spore oder eines Ablegers eines Triebes (was ein relativ hochgeordneter Vorgang wäre), sondern analog der menschlichen Fortpflanzung, was bis zum Zusammentreffen von Ei und Samenzelle bekanntermaßen mehr Zufälligkeit und Ordnungsbrüche enthält als die Vermehrung durch einen Ableger.

Durch das Beachten, Aufnehmen und sich Einlassen auf das Gegebene wird dieses von der geistigen Kraft der Person so durchwirkt, dass „die Möglichkeiten zwischen den Zeilen der Wirklichkeit“ sichtbar werden (Längle 2002a, S. 58). Aus ihnen das jeweils Beste zu machen, ist *existentieller Sinn*. Existentieller Sinn stellt somit die im Menschen geschaffene Verklammerung von Indeterminiertheit und Ordnung, von Situativ-Einmaligem mit Orientierung und struktureller Ausrichtung dar. Wenn dieser dialogische Austausch mit der Welt und mit sich selbst nicht gelingt oder wiederholt unterbunden ist, wenn also dieses Gleichgewicht zwischen Ordnung und Chaos in die eine oder andere Richtung verschoben ist, schalten sich die psychodynamischen Schutzreaktionen ein – wie oben beschrieben – und es entstehen psychische Krankheiten und Störungen.

Als *zentralen Wirkfaktor* existenzanalytischer Psychotherapie sehen wir daher die Fähigkeit zu dieser Balancierung zwischen den beiden tödlichen Extremen „Chaos“ und „Festlegung“ an. Diese Abstimmung verlangt eine Aufnahme von Informationen, die aus beiden „Lagern“ stammt. Auf humaner Ebene geschieht dieser Informationsabgleich durch einen dialogisch gestalteten Austausch. Somit stellt die *Restrukturierung der Dialogfähigkeit* der Person den zentralen Wirkfaktor einer existentiell orientierten Herangehensweise in der Psychotherapie dar. Möglicherweise ist dies auch ein zentraler Wirkfaktor vieler anderer Psychotherapien, wenn nicht sogar aller Psychotherapien; das wäre unserer Anthropologie zufolge jedenfalls anzunehmen. Durch diesen dialogischen Bezug soll der Mensch gleichsam in einen „atmenden Austausch mit der inneren und äußeren Wirklichkeit“ kommen. Als Modell für einen solchen inneren und äußeren Dialog dient den „Patienten“ (das sind diejenigen, die unter dem Defizit eines solchen Dialoges leiden) das psychotherapeutische Gespräch: so, wie die Therapeutin oder der Therapeut mit ihnen sprechen, mit dieser Akzeptanz, Zuwendung, Wertschätzung und Sinnbezogenheit sollen die Patienten auch mit sich selbst im inneren Gespräch stehen und mit anderen sprechen. Das „innere Selbstgespräch“ wird als „Transformatorvariable“ auch in der Personzentrierten Psychotherapie als zentral angesehen (Kriz 1999, S. 153f.).

Als Methode, die Dialogfähigkeit in fixierten Lebensbereichen (wieder) zu entwickeln, steht uns die *Personale Existenzanalyse* (PEA – Längle 2000) zur Verfügung. Sie stellt das *Prozeßmodell* der Existenzanalyse dar. Ihr Ablauf entspricht der „personenzentrierten Interpunktion der Kommunikation“ (Kriz 1999, S. 151f.) und beschreibt genau das „Nadelöhr persönlicher Narrationen“, Sinndeutungen usw., die durch die Psychopathologie problembehaftet wird. Mit der PEA soll diese Problematik, die zu einer „blockierten Dialogik“ führt, sollen die Fixierungen und Verwirrungen im inneren und äußeren Austausch

aufgefunden und restrukturiert werden. Dazu sind vier Hauptschritte vonnöten, die, grob skizziert, natürlich eine hohe Plausibilität aufweisen, weil sie ja der Theorie zufolge ständig in uns ablaufen und nur im Falle ihrer Blockade eine spezifische Handhabung der gestörten Prozesse verlangen:

1. *Sachliche* Beschreibung und Information über das Vorgefallene, Belastende, Traumatische, Verwirrende, Unbewältigte.
2. *Eindruck* heben: Arbeit an den entstandenen Affekten und Emotionen, Schutzreaktionen, Impulsen und Heben des „phänomenologischen Gehalts“ (also dessen, was an intuitiver „Tiefenschau“ im Eindruck unmittelbar enthalten ist).
3. *Stellungnahme*: Durchgehen der Stufen des Verstehens, Auffinden der intimsten Gewissensregung, kognitive Stellungnahme und Willensfindung.
4. *Ausdruck*: Überlegungen zur Wirkmächtigkeit und Effektivität des Handelns durch Analyse einzelner Handlungsbedingungen und Finden einer geeigneten, vertretbaren (verantwortbaren) und mit allen Konsequenzen tragbaren Handlungsstrategie.

Über solche und ähnliche Schritte werden im Laufe der psychotherapeutischen Gespräche Strukturen des Erkennens und Verstehens geschaffen. Es entsteht eine „geistige Ordnung“, auf deren Basis das Ungeordnete, Ausstehende, Offene, vielleicht Verwirrung Stiftende wieder Platz im Leben haben kann. Es ist anzunehmen, dass effektive Psychotherapie in allen Fällen mit einer Äquilibration von Chaos und Struktur verbunden ist.

4. Selbstregulation

Das Prinzip der Selbstregulation (Autopoiese) spielt in der systemischen Therapie eine wichtige Rolle (vgl. für einen Überblick Kriz 1999, S. 53-92; von Schlippe u. Schweitzer 1996). Im Bereich der Psychologie und Psychotherapie hat die Selbstregulation vor allem Bedeutung für die Gestaltung der eigenen Lebenswelt und in der Persönlichkeitsbildung. Phänomenologische Analysen und empirische Forschungen in der Existenzanalyse (vgl. z.B. Existenzanalyse 17: 3; 18: 4) haben vier Strukturen aufgefunden, durch die die ganzheitliche Existenz begründet ist. Selbstregulation gipfelt der Existenzanalyse zufolge in dem zentralen Strukturierungsprozeß der *inneren Zustimmung* zu dem, was man tut (Affirmationsprinzip). Diese innere Abstimmung hat eine große Nähe zur Kongruenz bei Rogers (z.B. 1961, S. 50-56) und auch zum „felt sense“ (Focussing von Gendlin 1998). Vielleicht besteht der Unterschied darin, daß beim Konzept der Affirmation etwas mehr Anteil an Kognition und Gewissen gegeben ist und die Affirmation nicht so sehr an der Stimmung oder an Körpergefühlen (an „organismischen Gefühlen“) angebunden ist wie bei Gendlin. – Was meint dieses existenzanalytische Konzept von Selbstorganisation?

Existieren als „Leben mit innerer Zustimmung“ bedeutet ein empfundenes (bis ins Körperliche hineinreichende) und verantwortetes „Ja“ zum eigenen Verhalten. Dieses Ja bezieht sich bei näherem Besehen auf die *vier Grundstrukturen der Existenz*: Auf das *Dasein* in der Welt, auf die Tatsache der eigenen *Lebendigkeit* mit der sie begleitenden Gefühls- und Beziehungswelt, auf das *Selbstsein* mit der Ausbildung des Eigenen, das sich unverwechselbar vom anderen abhebt, und auf die *Kontexte* und Systeme, in denen man steht, aus denen heraus man sich selbst versteht und für die man lebt; diese eröffnen den personalen Handlungsraum, geben ein Sinnverständnis und erlauben ein über sich Hinauswachsen (Längle 1994; 1997; 1999; 2002c) .

Da diese Grundstrukturen fundamental für das Personsein sind, strebt der Mensch zeitlebens danach, diesen „Bedingungen erfüllter Existenz“ nachzukommen. Wir finden diese „Attraktoren“ daher als Grundlage in allen Motivationen des Menschen. Deshalb werden sie „personal-existentielle *Grundmotivationen*“ bezeichnet.

Die existentielle Selbstregulation besteht nun darin, dass der Mensch in jeder existentiellen Struktur Fertigkeiten einsetzen kann, die es ihm erlauben, sich im Gleichgewicht zwischen Ordnung und dem ungeordnet Neuem zu halten. In der ersten Grundstruktur der Existenz (Bezug zur Welt) geschieht dies mit den psychischen Fähigkeiten von *Annehmen* und *Aushalten* der Realität. Wenn ein Mensch z.B. ein Karzinom annehmen kann, dann hat er bereits einen körperlich-psychisch-geistigen Prozeß durchgemacht, der ihm rückmeldet: „Du kannst mit dieser Krankheit sein. Sie vernichtet dich nicht.“ Die schlichteste Definition von Annehmen bedeutet „sein lassen können“. Es entsteht dabei das Gefühl: „Ich kann sein – es kann sein – wir können beide sein.“ Es ist genug Schutz, Raum und Halt da für mich, so dass das neue Ereignis, die neue Realität zur alten dazukommen kann, und man trotzdem das Gefühl hat, *sein* zu können; *dasein* zu können, weiterhin etwas zu *können*. Hier handelt es sich um eine Selbstregulation auf ontologischer Ebene.

Die Selbstregulation in der nächsten Grundstruktur der Existenz, in der Beziehung zum *Leben*, besteht nun darin, dass man sich den Gegebenheiten der Welt und auch sich selbst *zuwenden* kann. Dies ist dem Menschen dann möglich, wenn er ein *Mögen* verspürt, das seine eigene Lebendigkeit mobilisiert, weil im Objekt der Zuwendung ein Wert gefühlt wird. Um sich zuwenden zu können, bedarf es der Beziehung, der Zeit und der Nähe. Dann reguliert sich die eigene Lebenskraft angesichts einer neuen Situation, eines neuen Gegenübers; die Lebendigkeit findet sich (wieder) ein und findet ihre Gestalt.

In der nächsten Grundstruktur der Existenz, der Beziehung zum Selbst und zum anderen, hebt die Selbstregulation mit dem *An-Sehen* ein. Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung sind Voraussetzungen für die *Selbstwertbildung* und für die Schaffung der Ich-Strukturen, die den Menschen vom anderen abgrenzen und begegnungsfähig machen.

In der vierten Grundbedingung der Existenz geht es um das Finden und Schaffen von sinnvollen Kontexten. In den größeren Zusammenhängen, in denen wir uns befinden und in die wir uns stellen (Familie, Arbeitsplatz, Idee, Glaube...), tut sich uns eine Welt auf, in der Werte sind, für die wir leben wollen. In dieser Dimension des Werdens und des verantwortlichen Handelns ist der *existentielle Sinn* beheimatet (Längle 2002a). Sinn bedeutet, sich *in Richtung* des Vermehrens von Werten zu bewegen, die aus der Welt oder aus einem selbst stammen können. Dieses „Wert-wärts“ Gehen entspricht der Grundbedeutung von „Sinn“: einer Richtung nachgehen (ital. *senso* bedeutet heute noch beides, Sinn und Richtung).

Der Vollständigkeit halber soll erwähnt werden, dass neben diesem existentiellen Sinn auch noch ein *ontologischer Sinn* differenziert wird (Längle 1998b). Bei ihm handelt es sich um den „Sinn des Seins“, den Sinn also, den etwas, was ist, von seinen „Schöpfer“ zugeordnet bekommen hat.

Die existentielle Selbstregulation ist so sehr „vorprogrammiert“, dass sie auch dann greift, wenn die Grundbedingungen der Existenz nicht erfüllt sind. Wenn Annehmen, Zuwenden, Ansehen und sich in Übereinstimmung bringen nicht gelingen, dann entstehen *psychodynamische Copingreaktionen*, und zwar ganz spezifisch nach jenem existentiellen Inhalt, der in Gefahr steht (Längle 1998a).

5. Person und Paradox

Im Zusammenhang mit System, Ordnung und Chaos soll noch auf eine besondere Fähigkeit der Person hingewiesen werden, die Viktor Frankl (z.B. 1982b) in der Paradoxen Intention aufgegriffen hat. Durch die Fähigkeit zur Stellungnahme kann der Mensch als Person auch sich selbst und seinen psychischen Gefühlen (wie z.B. einer Angst) gegenüberreten. Diese geistige Fähigkeit zur „Selbst-Distanzierung“ (Frankl) hat Frankl (1959) in der Technik der Paradoxen Intention therapeutisch nutzbar gemacht. Er schlug Menschen mit

Erwartungsängsten vor, mit Hilfe ihrer geistigen Kraft den psychischen Gefühlen *paradox* zu begegnen: sie sollten sich wünschen, dass das, wovor sie Angst haben, eintreten möge! Um das zu können, braucht der Patient erst einmal das kognitive Wissen, dass durch seine Intention nichts Schlimmes passieren kann, und er sollte wissen, dass das alleinige *Wollen* keine Realität zu schaffen vermag (also: „Ich will nicht kollabieren“ kann die Möglichkeit nicht verhindern – vgl. Längle 2003). Auf dieser Basis kann mit dem paradoxen Vorgehen das bestehende ängstliche Ordnungsmuster aufgebrochen werden. Paradox intendieren bedeutet unter dem Gesichtspunkt von Ordnung: bewußt ein Chaos schaffen bzw. mit Unstrukturiertem gegen die Einengung der Struktur vorzugehen.

7. Schluß

Diese Arbeit ist ein erster Versuch, ein zentrales Konzept der von Kriz geschaffenen „Personzentrierten Systemtheorie“ auf die Existenzanalyse anzuwenden. Es zeigte sich dabei, dass die – in der Existenzanalyse bisher nicht berücksichtigte – Polarität von Ordnung und Chaos auch in der Existenzanalyse ein bestimmender Faktor ist. Mit seiner Hilfe können vor allem die Wirkung einzelner Methoden sowie die Bedeutung des existenzanalytischen Strukturmodells besser verstanden werden. Der zentrale Wirkfaktor, die „dialogische Offenheit“, erhält in diesem Lichte eine schärfere Kontur. Die Bedeutung der Dialektik zwischen Struktur und Unstrukturiertheit läßt die Entwicklungsdimension des Menschen stärker hervortreten.

Obwohl Personzentrierte Systemtheorie und Existenzanalyse verschiedene Terminologien verwenden, finden sich Ähnlichkeiten im Verständnis z.B. der Rolle der Person im System und im Informationsfluss oder in der Informationsverarbeitung. Das Prinzip der Autopoiese bzw. der Emergenz findet sich im Menschen in Form von „personalen Kräften“ wieder und erweist sich als eine lohnende Ansatzstelle für Psychotherapien, die sich blockierter Selbst- und Lebensgestaltung in besonderem Maße annehmen.

Literatur

- Bochenski, J. (1969): Wege zum philosophischen Denken. Einführung in die Grundbegriffe. Freiburg.
- Erbrich, P. (1988): Zufall. Eine naturwissenschaftlich-philosophische Untersuchung. Stuttgart.
- Frankl, V. (1959): Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl, V.; v. Gebattel, V.; Schultz, J. (Hg.), Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie, Bd. III. München, S. 663-736.
- Frankl, V. (1982a): Ärztliche Seelsorge. 10. Aufl. Wien.
- Frankl, V. (1982b): Psychotherapie in der Praxis. 4. Aufl. Wien.
- Gendlin, E. (1998): Focussing-Orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode. München.
- Heidegger, M. (1979): Sein und Zeit. Tübingen.
- Kriz, J. (1992): Chaos und Struktur. Systemtheorie Band 1. München.
- Kriz, J. (1997): Chaos, Angst und Ordnung. Göttingen.
- Kriz, J. (1998): Archetypische Ordnungen. Die Begegnung von Physik und Psychotherapie. Sonderband der Ev. Akademie Mühlheim/Ruhr
- Kriz, J. (1999): Systemtheorie für Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner. Wien.

- Längle, A. (1992): Der Krankheitsbegriff in Existenzanalyse und Logotherapie. In: Pritz, A.; Petzold, H. (Hg.) Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie. Paderborn, S. 355-370.
- Längle, A. (1994): Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. Bulletin der GLE 11: 1, 3-8.
- Längle, A. (1996): Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst. Existenzanalyse 13: 2, 4-12.
- Längle, A. (1997): Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung. In: Längle, A.; Probst, Ch. (Hg.), Süchtig sein. Wien, S. 149-169.
- Längle, A. (1998a): Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. Existenzanalyse 15: 1, 16-27.
- Längle, A. (1998b): Zur ontologischen und existentiellen Bestimmung von Sinn. Analyse und Weiterführung des logotherapeutischen Sinnverständnisses. In: Csef, H. (Hg.), Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit. Gedenkschrift für Dieter Wyss. Würzburg, S. 247-258.
- Längle, A. (1999): Die existentielle Motivation der Person. Existenzanalyse 16: 3, 18-29.
- Längle, A. (2000): Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien.
- Längle, A. (2002a): Sinnvoll leben. Logotherapie als Lebenshilfe. 5. Aufl., Freiburg.
- Längle, A. (2002b): Die Persönlichkeitsstörungen des Selbst – eine existenzanalytische Theorie der Persönlichkeitsstörungen der hysterischen Gruppe. In: Längle, A. (Hg.), Hysterie. Wien, S. 127-156.
- Längle, A. (2002c): Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. Fundamenta Psychiatrica 16: 1, 1-8.
- Längle, A. (2003): Im Bann der Angst. Existenzanalyse 20: 2 (in Druck).
- Popper, K. (1971): Logik der Forschung. 5. Aufl. Tübingen.
- Popper, K. (1974): Objektive Erkenntnis. Ein revolutionärer Entwurf. 2. Aufl. Hamburg.
- Popper, K. (1979): The Growth of Scientific Knowledge. Frankfurt a.M.
- Rogers, C. (1961): On becoming a person. Boston.
- von Schlippe, A.; Schweitzer, J. (1996): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Göttingen.
- Sexl, R.; Sexl, H. (1975): Weiße Zwerge – schwarze Löcher. Hamburg.

Anschrift des Verfassers:

Dr.med.Dr.phil.Dr.h.c. Alfried Längle

Eduard Sueß-Gasse 10

A – 1150 Wien

alfried.laengle@existenzanalyse.org