

Das Bewegende spüren

Phänomenologie in der (existenzanalytischen) Praxis

Alfried Längle

Wesentliches kann der Mensch erkennen dank seiner Fähigkeit zu verstehen. Die reine Empirie ist blind für das Wesentliche – erst durch den erkennenden Geist kann der Aussagegehalt von Gegebenheiten jenseits der Daten und Befunde gehoben werden. Dies gilt insbesondere für das Verstehen des Menschen. Denn wenn es um die Person geht – also um das „Wesen des Menschen“ – kann das, was sie wirklich bewegt und ihr Eigenes ist, nur in einer phänomenologischen Haltung sichtbar werden.

Für die Existenzanalyse als Psychotherapie, die sich auf den Vollzug des Personseins und damit auf die Existenz zentriert, ist die phänomenologische Haltung grundlegend. Voraussetzungen, Indikation, Vorgangsweise, Grenzen und praktische Anwendung der Phänomenologie in der Existenzanalyse werden dargestellt, mit speziellem Bezug auf die hermeneutische Phänomenologie M. Heideggers.

Schlüsselwörter: Existenzanalyse, Hermeneutik, Person, Phänomenologie, Psychotherapie

Das Bewegende spüren

Phenomenology

Human beings can grasp the essential because of their capacity of understanding. Pure empiricism is blind to the essential – only the discerning spirit is able to capture the content of given things beyond data and facts. This is in particular true for understanding people. Because where the person is concerned – i.e. the „essential“ of the human being - only a phenomenological attitude makes it possible to discern the true motivations and individuality of a person. For existential analysis as a psychotherapy that is centred on the actualisation of personhood and thus on existence a phenomenological attitude is fundamental. The conditions, indications, proceedings, limits and practical applications of phenomenology in existential analysis will be shown with a specific reference to the hermeneutic phenomenology of M. Heidegger.

Key words: existential analysis, hermeneutics, person, phenomenology, psychotherapy

1. Vor der Methodik steht die Person – eine axiomatische Vorentscheidung

Praktisch jeder Mensch hat täglich mit Menschen zu tun. Der Umgang mit den anderen Menschen ist durch die lange Erfahrung und Gewohnheit routiniert, geprägt von Erwartungen und Vorstellungen. Als Einleitung zum Thema Phänomenologie stellt sich hier die Frage: Mit wem sind wir in dieser alltäglichen Beziehungsform zu anderen Menschen tatsächlich in Kontakt? Ist es mehr ein Schema, eine Rollenfigur, eine Vorstellung – oder ist es der Mensch selbst? M.a.W.: Wie gut sehen wir den anderen – die Partnerin, das Kind, die KollegInnen? Wie sehr ist unser Blick von den eigenen Zielvorgaben, Vorstellungen und Erwartungen überschattet? Wie frei ist unsere Wahrnehmung im Alltag? – Um solche Fragen geht es in der Phänomenologie. Sie ist die systematische Beschäftigung mit dieser Freiheit des Wahrnehmens, mit der Offenheit des Schauens.

Denn noch bevor wir uns an einen Menschen wenden, haben wir schon eine *Vorentscheidung* getroffen im Hinblick

auf das, was uns interessiert und dazu motiviert, ihn anzusprechen. In dieser zumeist nicht bewußten Vorentscheidung ist Grundlegendes entschieden, nämlich ob wir uns an den Menschen als *ganzen* wenden, als den, der er ist, an das, was ihn bewegt, wie er denkt und fühlt, ja vielleicht noch weiter greifend an die Person, die sie eigentlich sein könnte, wenn die Umstände es erlaubten?

Oder interessiert uns nur ein *Aspekt* (Anteil, Sektor) dieses Menschen, etwa eine Fähigkeit, durch die er eine Funktion ausüben kann, wenn wir ihn um eine Tätigkeit, einen Gefallen, eine Hilfe bitten? Es kann uns auch seine Herzenswärme interessieren, seine Liebe, seine Leiblichkeit usw.

Wenn wir mit Menschen in der Therapie und Beratung arbeiten, so gilt dasselbe Prinzip der Vorentscheidung und Festlegung des Fokus der Aufmerksamkeit: Sehen wir diesen Menschen primär als Menschen, ganzheitlich, autonom in seiner Veranlagung, oder mehr als *Patienten*, Klienten? Interessiert uns primär sein Problem, seine Auswirkung auf die Psychodynamik und auf die kognitive Verarbeitung, um dann die Methoden für die beste Hilfe aussuchen zu können?

Eine solche Wahl muß kein definitives Sich-Festlegen bedeuten, ein Oszillieren zwischen den Ebenen ist im praktischen Leben durchaus notwendig. Doch wo liegt der Schwerpunkt und wann ist welcher Zugang angebracht?

Jede Psychotherapierichtung hat ein Verständnis des Menschen (*Anthropologie*) und der psychotherapeutischen Aufgabenstellung. Sie gibt eine Auskunft über Fragen wie: „Was macht den Menschen aus?“ und „Was ist für seine Heilung wichtig?“ Mehr oder weniger explizit wird dieses Verständnis in der Ausbildung und in den Supervisionen vermittelt, reflektiert und eingeübt. Obwohl die Anthropologie die Basis für die psychologische Arbeit ist, bleibt doch eine beträchtliche Unbestimmtheit in der Festlegung des anthropologischen Schwerpunkts in der konkreten Gesprächssituation. Das, worauf wir uns im konkreten Gespräch konzentrieren, wie weit wir den Blick auf die Ganzheit des Menschen auf tun oder wie eng wir ihn auf partikuläre Aspekte fokussieren, ist in jeder einzelnen Situation letztlich eine *axiomatische* Vorentscheidung. Axiomatisch heißt, sie ist nicht aus der Theorie abgeleitet, sondern vom Subjekt selbst gesetzt und entschieden. Das Gelernte mag dabei Pate stehen – es kann unsere persönliche Entscheidung, wie und auf was wir uns in diesem Gespräch ausrichten und einlassen, nicht abnehmen. Das macht es zu einem Teil auch aus, daß nicht die Methode, sondern die jeweilige TherapeutIn das Gespräch führt. Und dieses hängt vom eigenen Ermessen, von der eigenen Befähigung und Haltung zum Leben, zum Beruf usw. ab.

Diese weitgehend oder zumeist gänzlich intuitiv getroffene Entscheidung ist aber nicht vorschnell nur als Verlust zu werten, sondern kann auch einen positiven Effekt haben. Durch diese spontane Wahl findet eine erste Abstimmung der Methode mit dem eigenen Wesen statt, so daß es den TherapeutInnen und BeraterInnen leichter fällt, authentisch zu sein und dem zu folgen, was sie interessiert.

2. Die Ganzheitlichkeit des Menschen ansprechen

In der *strukturellen Anthropologie* der Existenzanalyse (EA) wird der Mensch als eine Einheit von Leib, Psyche und personalem Geist beschrieben. Frankl (z.B. 1984, 125f.) wählte für ihre schematische Darstellung das Modell der drei Dimensionen, die in der Bildung des Raumes eine Einheit darstellen. In diesem Menschenbild wird das *Wesen* des Menschen in der *Person* gesehen. Die Person bildet die Grundlage für den authentischen Selbst- und Fremdbezug. Frankl (1984, 145) bezeichnete sie als das „Freie im Menschen“. In diesem Verständnis lebt der Mensch wesentlich, wenn er seine Freiheit zu realisieren versucht. Er bringt sich in den Prozeß der Aktualisierung seines Freiheitspotentials, wenn er seinem *Erleben* Raum geben kann (Selbstbezug), *Stellung* nimmt (d.h. seine Position zu den Gegebenheiten und Erlebnissen bezieht), Entscheidungen in einem verantwortlichen Geiste trifft und sie zu *realisieren* versucht (Außenbezug). Dieser Ablauf beschreibt die *personalen Prozeß-Funktionen*, die in

der Personalen Existenzanalyse (PEA - Längle 1993, 2000) methodisch gefaßt und praktisch handhabbar gemacht sind.

Wollen wir uns an das Wesen des Menschen richten – und uns beispielsweise nicht nur mit dem Körper und der Psychodynamik befassen, oder mit Lernprozessen, erlebten Traumata, Psychopathologie usw., dann richten wir uns im therapeutischen und beraterischen Gespräch an die *Person*, somit an jene Instanz im Menschen, die Entscheidungen trifft und damit so ihre *Freiheit* vollzieht. Dies kann durch unterschiedliche Zugänge erreicht werden:

- Der *provokative Zugang* (i.w.S.) geschieht durch direktes Ansprechen der Thematik, durch Interesse wecken, provozieren, konfrontieren, Erklärungen geben usw. Es ist die häufigste Form, mit der man die Person im Alltag anzusprechen versucht („pro-vocare“ ist hervorrufen). Bei dieser Vorgangsweise nimmt man zwar Beziehung auf, läßt den anderen aber allein, auf sich gestellt, „bei sich drüben“, was relativ leicht Schutzreaktionen auslösen kann.
- Der *meditative Zugang* stellt eine Zwischenform dar zwischen direktem Ansprechen des anderen (z.B. durch die Vorgabe einer meditativen Übung) und Freigabe eines Raumes, die den anderen beläßt.
- Beim *verstehenden Zugang* geben wir der Person zunächst einmal vor allem *Raum*. Der Zuhörer¹ tritt in den Hintergrund, damit sich der andere durch sein Sprechen besser „entfalten“ kann. Es soll sich zeigen können, was diesen Menschen bewegt, was ihm wichtig ist, wie er fühlt, denkt, wie es ihm mit ihm und der Welt geht. Kurz: wir schauen auf das, was ihn zu dem macht, der er ist. Wir interessieren uns für die *Ganzheit* dieses Menschen. Bei dieser Form der Beziehungsaufnahme wird die *trennende Distanz überwunden*, der Zuhörer ist beim anderen, es entsteht ein gemeinsames Schwingungsfeld. Eine solche Form des Verstehens wird in der Phänomenologie versucht. – Der verstehende Zugang wird insbesondere von den humanistischen und existentiellen Richtungen gepflegt. In ihnen wird die Aufmerksamkeit auf das Wachstum und das Werden des Menschen gerichtet. Darum geht es in ihnen um das, wie er sich entfalten und verwirklichen kann, d.h. mehr sich selbst, mehr Person sein kann.

3. Warum Phänomenologie?

Die große *Herausforderung* an den Therapeuten ist es, im Gespräch mit den Patienten die Person zu sehen und in ihrer Freiheit anzusprechen, den Menschen also in seinem Wesen anzutreffen. Das *Problem*, das sich dabei auftut, ist aber: wie kann die Person angetroffen werden, wenn sie „das Freie“ ist im Gegenüber, wenn sie also nicht feststeht und nicht festgestellt werden kann, sondern „immer auch anders sein kann“ (Frankl 1959, 685f)? Was frei ist, hat eben nicht die Charakteristik wie eine Substanz oder wie ein Gegenstand, der festgehalten werden kann. Soll das, was wir an diesem Menschen sehen oder feststellen, die Person betreffen, dann kann sie niemals als „du bist so“ angesprochen

¹ Der leichteren Lesbarkeit halber wird das generische Maskulinum verwendet.

oder gesehen werden. Was solcherart festgehalten wird, erstarrt sofort zum Faktum und die Freiheit geht verloren. Diesen etwas abstrakten Sachverhalt können wir auch *intuitiv* empfinden, wenn wir als Personen festgeschrieben werden: es wird uns unwohl, wir fühlen uns nicht wirklich gesehen. Was von uns feststeht, beschreibt nicht die Person in ihrem wesenhaften Freisein, sondern allenfalls ihren Schatten, eine Spur, die sie in das Leben gezogen hat, eine Wirkung, die sie hinterlassen hat, oder einfach die psychische oder somatische Seite unseres Menschseins.

Die Person läßt sich nicht festhalten aber begegnen.

Daß die Person Wirkung hinterlassen kann, hängt damit zusammen, daß sie ihre Freiheit im *Wählen* und im Treffen von Entscheidungen realisiert. Hinter dieser Manifestation und Realisation der Freiheit steht das Ich als Person, somit jene Fähigkeit, die das Treffen einer Wahl überhaupt erst ermöglicht. Was sich also in der getroffenen Wahl zeigt, stammt aus dem *Wesen des Menschen*: einen solchen kreativen Zustrom in sich zu haben, der einem sagt, was man will, was einem wichtig ist, worin man sich wiederfindet. So entdecken wir im Treffen der Wahl, wer wir sind und welchen Einfluß das eigene Personale in unserem Leben hat.

Indikation der Phänomenologie:
Das tiefere Verstehen des anderen bzw. von sich selbst

Solches Verstehen soll die wesengemäße Entfaltung fördern, d.h. Klarheit in *Erkenntnis, Fühlen, Entscheiden und in der Orientierung*. Sie ist Grundlage für „erfüllte Existenz“.

Das Antreffen der Person hat eine grundlegende Voraussetzung. Wollen wir etwas von dieser inneren Quelle sehen, ihr begegnen, bedarf es einer *Haltung der Offenheit*, die den anderen einlädt, mit seiner kreativen Potenz da zu sein. Eben weil sich die Person nicht fassen oder festschreiben läßt, bedarf es einer ihr entsprechenden Haltung, die sie von vornherein frei läßt. Statt einer Objektivierung muß daher dieselbe subjektive Potenz zum Einsatz kommen, die sie selbst darstellt. Das geschieht in der Begegnung – die Person läßt sich zwar nicht festhalten, aber wir können sie *antreffen* (wir können nicht „von der Person reden“, ohne an „vorbeizureden“, aber „wir können eigentlich immer nur zu“ ihr sprechen. Frankl 1984, 146).

Wenn wir der Person in der Arbeit zu ihrer wesengemäßen Entfaltung verhelfen wollen, d.h. zu eigenen Erkenntnissen und zum Fühlen ihrer Gefühle, zum Auffinden ihrer Freiheit, ihres Berührtseins, ihres Eigenen, ihres Sinns – wir können dies als „erfüllte Existenz“ bezeichnen – dann ist ein methodischer Einsatz jener Grundkriterien, die in Korrespondenz mit dem Wesen der Person stehen, notwendig. Gerade diese Offenheit, diese Vorurteilslosigkeit und Absichtslosigkeit ist das Thema der *Phänomenologie*. Geht es also in der therapeutischen und beraterischen Arbeit um personale Themen wie Liebe, Vertrauen, Werte, Selbstsein, Wille usw., dann ist Phänomenologie das Mittel der Wahl zu ihrer Bearbeitung.

Sie beläßt die Themen auf der Ebene des persönlichen Erlebens, so daß sich die Person verstanden fühlen kann, ohne die Themen gleich auf die Voraussetzungen und Bedingungen durch Reflexionen, Forschungsergebnisse oder Methoden zu reduzieren. Denn Phänomenologie läßt den anderen frei, versucht ihn in seinem Wesen zu sehen, bemächtigt sich seiner nicht.

Praktisch gesehen ist Phänomenologie das Mittel der Wahl bei Situationen mit fehlender Klarheit in der *Erkenntnis*, im *Fühlen*, im *Entscheiden* und in der *Orientierung*. Noch einfacher gesagt: Phänomenologie ist indiziert bei fehlendem *Verstehen* seiner selbst oder des anderen.

Natürlich geht es nicht immer um Phänomenologie in den Beratungen und Therapien. Manchmal braucht es sachliche Erklärungen, Lernen von Techniken, Ermutigungen usw. Aber schon allein das Anhören eines emotionsgetragenen Berichts oder Narrativs verlangt bis zu einem gewissen Maß ein sich Erfassen-Lassen vom Wesen des Erlebten, also eine *spontane, innere Phänomenologie*: Was zeigt sich da? Wie wirkt das auf mich? Was entfaltet sich in diesem Gespräch? – Diese Art des empathischen Zuhörens mit einem hohen spontanen phänomenologischen Anteil und das entsprechende Erleben bei dem, der spricht, stellt einen oder vielleicht den wichtigsten Grund dar, warum die *Aktualisierung des Erlebten* im therapeutischen Prozeß so wichtig ist. Diese Aktualisierung ist doppelt wichtig: für die Arbeit mit den Patienten und für die Selbstfindung der Patienten, die vermittels der inneren Phänomenologie näher an ihr Wesen herankommen.

Abgesehen von diesen impliziten phänomenologischen Ereignissen ist eine phänomenologische Haltung *der einzige systematische Zugang zur Person*, der mit einer Anleitung von statten geht und geübt werden kann.

4. Der Fokus der Aufmerksamkeit und das Wahrgenommene

Wenn wir den Blick so auf den Menschen richten, dann schauen wir auf das Einmalige, Einzigartige, Unverwechselbare. Wir fokussieren dabei nicht die *Bedingungen und Ursachen*, sondern die *aktuelle Wirkung* des Narrativs auf den Patienten selbst und auf uns als Zuhörer. Wir schauen also darauf, wie es uns *erscheint*, wie es leuchtet, was es auf uns ausstrahlt und wie es uns erreicht, was wir da hören. Darin erscheint uns das Wesen dessen, der spricht bzw. seiner Aussage. Ein solches Wesen ist die Kraft dieses Seins. D.h. sie entspringt aus dem, daß dieser Mensch bzw. sein Erleben da ist und allein schon durch sein Sein unaufhebbar in Wechselwirkung steht mit „seiner Welt“, mit dem, was es umgibt.

Das Wesentliche des Menschen verwirklicht sich im *Hier und Jetzt*. Es ist zwar eingebunden in der Zeitlichkeit und Vergänglichkeit des Daseins, aber gewinnt seine Kontur in der Gegenwart. Darum interessiert uns in der Phänomenologie, wie der Mensch *jetzt* „ist“, d.h. genauer gesagt: wie er *jetzt* zu erleben ist und im persönlichen Erleben erscheint. Der Blick richtet sich auf das Individuelle und Momentane. Wir schauen auf das Passagere, nicht auf das Bleibende, nicht

auf das *Gesetzmäßige*, sich Wiederholende, sondern auf das Gegenwärtige. Anders gesagt: Wir schauen auf den Menschen, wie er in seiner Welt zur *Wirkung* kommt, achten also auf den Kontext und auf die Wechselwirkung, denn was hier wesentlich ist, bedarf des Erscheinens in seinem Eingebettet-sein. Nur in der dynamischen Wechselwirkung mit einem Umfeld kann sich das Wesen zeigen. Das heißt konkret für das psychologische Gespräch: Wir fassen die *Be-Deutung* des Gemeinten, indem wir den anderen und den Inhalt in seinem *Lebens-Zusammenhang* sehen. Erst durch diesen Kontext: *was er wie zu wem sagt und warum er es so sagt*, wird verständlich, was er *meint* und was es für ihn *bedeuten* könnte.

Außerhalb der Phänomenologie richtet sich die Aufmerksamkeit weniger auf das Individuelle als auf das *Generelle*, Allgemeingültige, Gesetzmäßige (nicht Freie). Im Alltag, in dem viele Funktionsabläufe zu bewältigen sind, wenden wir uns den Bedingungen und Vorgaben zu, den Grenzen und dem, was für alle gilt. Durch Schulung, Technologie und Lebenspraxis sind wir darin viel geübter als in der Anwendung der Phänomenologie. Ein solcher objektivierender Blick ist in der Psychologie und Medizin die Grundlage ihres Vorgehens, das sich am naturwissenschaftlichen Paradigma orientiert. Statt um das Verstehen geht es hier um *Erklärungen*. Erklärungen sind Rückführungen des Einmaligen auf Gesetzmäßigkeiten, des Besonderen auf das Allgemeine. Das naturwissenschaftliche, objektivierende Denken stellt den Gegenpol zum phänomenologischen Schauen dar, das in der Subjektivität verankert und am Einzelnen interessiert ist. Das Paradigma der Phänomenologie besteht im Einsatz des persönlichen Erlebens und Verstehens. Um das Spezifische dieser Vorgangsweise deutlich zu machen, werfen wir einen kurzen Blick auf andere Paradigmen. Im *kausal-deterministischen* Paradigma wird Erkenntnis durch Zusammenhänge gewonnen, wie sie z.B. Experimente ergeben. Dies ist im besonderen der Fall bei der Naturwissenschaft; im *interpretativen* Paradigma wird anhand von theoretischem Vorwissen das Verhalten und Erleben gedeutet (vgl. Tiefenpsychologie). Im *konstruktivistischen* wird ein Zugang zur Wirklichkeit durch Uminterpretation der Sichtweise erschlossen.

Das Ziel phänomenologischer Arbeit besteht in der *Praxis* darin, das, was das Gesagte dem *Patienten* bedeutet, möglichst so zu sehen, wie *er* es meint und zu sehen, wie es auf seinen Lebenszusammenhang bezogen ist. Den anderen zu *verstehen* heißt: zu sehen, was er *meint*, nicht mit anderem (besserem?) Wissen zu deuten und damit etwas hineinzulegen, das Gesagte nicht zu erweitern oder weiterzuführen, sondern *herauszuheben*, was in ihm enthalten ist. Vielleicht gelingt es uns manchmal, den anderen durch solch offenes Zuhören und Mitschauen besser zu verstehen, als er sich selbst bis dahin verstanden hat. Das wird als *befreiend* erlebt: gesehen zu werden in dem, was einem wichtig ist. Gesehen zu werden als der, der man ist, als Person mit ihrer Freiheit, und in dieser erweiterten Freiheit belassen zu werden.

Sich so in der Hermeneutik des Gesagten aufhalten zu können verlangt eine ständige *Zurücknahme* seiner selbst, um dem anderen Raum zu geben und ihm folgen zu können. Durch die fortlaufende ‚Einklammerung‘ des Eigenen versuchen wir, uns immer wieder neu frei zu machen und offen zu sein für das, was sich von ihm her in uns zeigt. Diese sogenannte ‚Epoché‘ (für einen Überblick vgl. Sepp 2004) ist eine Haltung, die vor allem durch Selbsterfahrung, Supervision und Übungen trainiert wird, damit sie einigermaßen gelingen kann.

Was ist nun das, was wir in der Phänomenologie erfassen? – Phänomenologie als Haltung bzw. als Methode besteht in einer Zusammenschau der Wirkung der einzelnen Elemente aus der Wahrnehmung auf den Wahrnehmenden („Schauenden“) selbst. Durch die Zusammenschau gelangen wir zu einer *Ganzheit* durch die Details und durch das Einzelne hindurch. Zu sehen, wie jemand mit seiner Welt verbunden ist, in welchem Wirkungsbezug er steht, was ihn bewegt und was ihm wichtig ist, heißt ihn *verstehen*. Phänomenologie ermöglicht uns daher, das Große im Konkreten, ja sogar Kleinen zu sehen; die Vielfalt und Fülle im einen; eine Einheit trotz Andersartigkeit, eine Ganzheit trotz Unterschiedlichkeit der Erscheinungsweisen. An dieser Ganzheit, an der wir teilhaben können, schaffen wir mit durch einen eigenen Beitrag. Der Blick auf die Ganzheitlichkeit entsteht durch das Beisammensein, durch das „Wie“ des Miteinanders (für einen Überblick hermeneutischen Vorgehens insbesondere bei Heidegger und Gadamer vgl. Vetter 2007a).

5. Das Zentrale in der Vorgangsweise

Um zu einem guten Verständnis von dem zu kommen, wie wir die Phänomenologie produktiv anwenden können, soll hier der Frage nach dem Referenzpunkt des Wahrgenommenen nachgegangen werden, nach dem „Projektionsschirm“ also, auf dem das Wahrgenommene erscheint. Anders gesagt: Worauf wird das, was wir wahrnehmen, bezogen, wenn auf Wissen und Vergleiche mit Theorien und Erfahrungen verzichtet wird? – Das Spezifische (und für viele Naturwissenschaftler daher „unwissenschaftliche“) der Phänomenologie besteht darin, daß das Wahrgenommene auf das *eigene Wesen* des Betrachters bezogen wird. In der Phänomenologie wird der Wahrnehmungsinhalt an das eigene, persönliche Erleben angebunden und durch die eigene Innerlichkeit erschlossen. Anders gesagt heißt das: wir erschließen das Wesen des anderen vermittels des eigenen Wesens. Durch die Anbindung an das eigene Wesen verstehen wir nicht nur, *was* der andere sagt, sondern wir verstehen *ihn*. Erst dann wird das Verstehen wesentlich, wenn wir verstehen, was den anderen dazu bewegt, *daß* er etwas sagt oder macht, und nicht nur, *was* er sagt. Sonst könnte es jeder sagen. Es handelt sich nur um einen semantischen Transfer, aber es wäre nicht zur Begegnung gekommen. So aber steht die Person dahinter, ihr „*warum*“.

Es gibt kein tauglicheres Instrument, an das Wesen des Menschen heranzukommen, als daß der Zuhörer *sein eige-*

nes Wesen zum Einsatz bringt. Diese Offenheit und das Erleben der Wirkung ist ein *doppeltes Ernstnehmen*: einmal dessen, was der Patient sagt und wie er sich dabei verhält, und dann ein Ernstnehmen von sich selbst und was es in einem sagt.

Offenheit
 ⇒ doppeltes
 Ernstnehmen
 ⇒ doppelte
 Konkretheit

Das führt zu einer *doppelten Konkretheit*: es wird mir der *andere* konkret, greifbar, spürbar, und *ich* werde mir am anderen selbst konkret.

Diese bifokale Sichtweise führt zu einem phänomenologischen *Urerlebnis*: durch das eine hindurch Zugang zum Ganzen zu bekommen. Plötzlich sieht man mit Hilfe dieser phänomenologischen Haltung viel mehr, sieht plötzlich durch ein Symptom, eine Geste, ein Verhalten auf die Person, auf ein Ganzes, das uns da erscheint. Es ist ein Erleben, das an das „*Schlüsselloch-Erlebnis*“ erinnert: Man nähert sich einem Phänomen an (z.B. hört den einzelnen Aussagen eines Patienten zu). Es kann uns dabei passieren, daß uns diese erste Phase der Annäherung fast langweilig erscheint, weil man sich so lange an so kleinen Details aufhält und ihnen nachfragt. Anfangs geben sie meist nicht viel her – man sieht so wenig, wie wenn man aus der Distanz auf ein Schlüsselloch schaut. Noch ist man mit dem Sammeln der Mosaiksteine beschäftigt. Hat man dann eine kritische Schwelle von Eindrücken erreicht, hebt sich langsam, manchmal auch plötzlich ein Bild ab. Es ist, als ob man sich dem Schlüsselloch genug genähert hätte, und nun plötzlich durch es hindurchsehen kann und erkennt, welch großer Raum sich dahinter befindet.

6. Die eigene Aktivität, um offen schauen zu können

Was braucht es nun konkret, um phänomenologisch schauen zu können? Da man sich in der Phänomenologie mit dem eigenen Denken, Fühlen und Spüren „zur Verfügung“ stellt und sich persönlich öffnet, handelt es sich primär um eine *Haltung*, die es dem anderen erlaubt, mich betreffen zu lassen ist. Phänomenologie ist daher keine *Technik*, streng genommen nicht einmal eine Methodik, denn sie würde bereits im vorhinein den Wahrnehmungsgegenstand definieren. Diese Haltung beinhaltet viele Elemente und hat eine breite Fundierung. Um eine Idee zu geben, seien beispielhaft erwähnt:

1. *Entscheidung*: Man muß *innerlich wollen* und bereit sein, sich auf ein solches Schauen einzulassen.
2. *Hinwendung*: *Ganzheitliche* Zuwendung (d.h. mit allen Sinnen und der Intuition) und Freigeben der Aufmerksamkeit für die Wahrnehmung.
3. *Offenheit und Verweilen in der Hingabe*: Sich innerlich öffnen bzw. sich offen halten für das, was auf einen wirkt – es *einwirken lassen* und darauf achten, *wie* es auf einen wirkt. Sie nicht gleich auf Erfahrungen beziehen, sondern sich dem Aktuellen und neu Ereignenden hingeben. – In dem, wie der andere auf einen wirkt, ist er enthalten und das eigene Leben ist wie das Gefäß, das ihn vorübergehend aufnimmt.

4. *Mut*: Um das Bekannte zurückzulassen und sich „gefangen“ nehmen zu lassen, sich dem Anschauungsgehalt auszuliefern, ohne zu wissen, wessen man gewahr wird und was man zu sehen bekommt, braucht Mut. Kontrolle und Beeinflussung werden ebenso aufgegeben wie alles „Tun-Wollen“.
5. *Vertrauen*: Dieser Mut gründet sich im Vertrauen in die „Unumstößlichkeit“ des Geschauten (Scheler), des Gehalten-Seins und nicht Verletzt-Werdens. Zum Vertrauen in den äußeren Pol gehört auch das Selbstvertrauen, um das aushalten zu können, wessen man gewahr wird. Dafür ist Halt in sich selber und im anderen anzutreffen.
6. *Geduld*: Der phänomenologische Prozeß braucht Zeit. Zeitvorgaben oder Grenzen stören den Ablauf. Wie lange es dauert, bis sich ein Verstehen des Wesentlichen einstellt, hängt nicht nur von einem selber ab, sondern auch vom anderen und von der Art der Interaktion.
7. *Demut*: Damit wird auf die Bereitschaft verwiesen, sich dem zu *unterwerfen*, was man zu Gesicht bekommt, und was sich in einem einstellt. Es ist eine Bereitschaft zur „Subjektivität“ und zum Ertragen von Unsicherheiten.

7. Das generative Feld

Tritt man mit der so ausgestatteten phänomenologischen Haltung mit einem anderen Menschen in Kontakt, so entsteht eine Art „*Feld*“, in dem sich das Wesentliche einstellen kann – oder wie man auch gerne sagt: worin es in Erscheinung treten kann. Das ist ja das Ziel der Phänomenologie: nicht den Anspruch zu haben, auf das zu schauen, was „ist“, sondern wie es uns „*erscheint*“, d.h. wie es bei uns „ankommt“, wie es auf uns wirkt.

Weil dieses Feld das In-Erscheinung-Treten begünstigt und das Aufleuchten des Phänomens im subjektiven Erleben fördert, kann man von einem „*generativen Feld*“ sprechen, weil dieses Feld „zeugend“ wirkt (Abb. 1). Dies umso mehr, als durch diese offene Haltung für beide Beteiligte eine neue Form des Daseins entsteht: durch die einzelnen Personen entsteht eine gemeinsame, sie verbindende Plattform, die sie zu einem erlebbaren *Wir* macht.

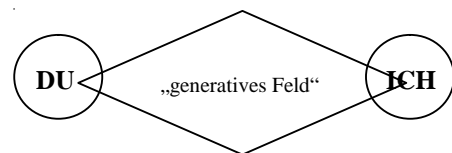


Abb. 1: Durch die Begegnung in der offenen und zugewandten phänomenologischen Haltung entsteht ein generatives Feld, in welchem sich die Partner in einer *Wir*-Einheit erleben.

In einem generativen Feld kann sich nun aus eigener Kraft etwas Neues einstellen, das weder der eine noch der andere Partner allein zuwege bringt. Im Wechselspiel der Kräfte entsteht ein Schwingungsmuster, das wesentliche Eigenschaften der Beteiligten sichtbar macht und zu Erkenntnissen von einander und an einander führt (vgl. Abb. 2). Der Raum, den das generative Feld darstellt, lädt die Person ein, „einzutreten“.

ten“ und sich zu zeigen, so daß sie aus sich heraus erkennbar, d.h. verstehbar wird. So er-„zeugt“ das Sich-Einlassen auf einander Einsichten und Erkenntnisse. Dabei handelt es

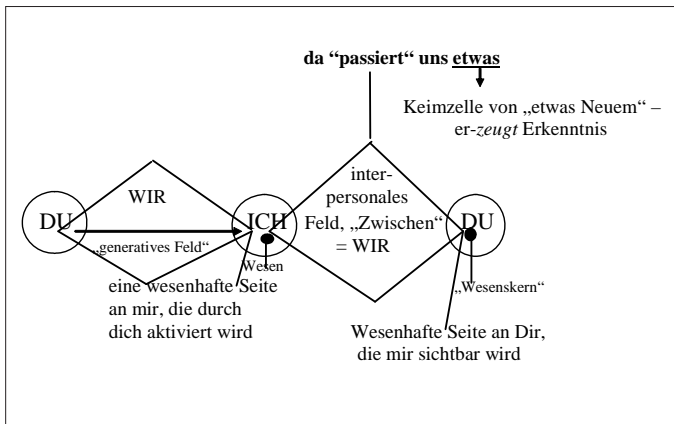


Abb. 2: Das generative Feld in Aktion er-zeugt Neues, das der Erkenntnis zugänglich ist.

sich um ein ganz ursprüngliches Erleben, das den Menschen schon in der Antike bekannt war. So führte der Vorgang auch zur Wortbildung z.B. des griechischen Wortes für erkennen (gignosko). Gignosko leitet sich von gignomai „erzeugen“ ab (ähnlich im Lateinischen: cognoscere – erkennen, scire – wissen haben denselben Stamm).

Betrachten wir noch etwas näher die Aktivität des phänomenologisch Schauenden. Seine wesentliche Tätigkeit besteht darin, sich einem anderen zu *öffnen*, damit das, was sich da zeigt, in ihn nun „eintreten“ kann (Abb. 3). Heidegger begreift „Existenz als den Ort, an dem Welt sich dem Menschen aufdrängt, seine Aufmerksamkeit erregt und emotionale Reaktionen auslöst“ (Fellmann 2006, 93).

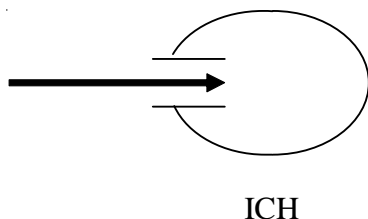


Abb. 3: Der erste Schritt der phänomenologischen Aktivität: die Öffnung des Ich „nach außen“.

Der „Gegenstand“ in seiner Art (z.B. die Person) beginnt dem Wahrnehmenden dann als *Phänomen* zu erscheinen, wenn er in ihm auf sein Erleben auftrifft. Anhand dieses Phänomens wird sein *Wesen* dadurch erschlossen, daß man *sich* ins Spiel bringt, indem man die Phänomene auf sich wirken läßt und in einem weiteren Schritt auf diese Wirkung in einem selbst achtet. Damit das Wesen anhand des Phänomens sichtbar wird, ist also eine *doppelte Offenheit* erforderlich, eine Offenheit „nach außen“ und „nach innen“ (Abb. 4).

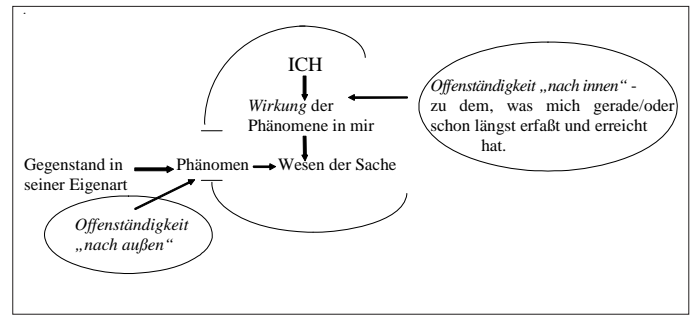


Abb. 4: Die doppelte Offenheit in der Phänomenologie: die Offenheit „nach außen“ und „nach innen“.

In der Praxis heißt das, „sich vom Patienten *treffen lassen* und die eigene *Betroffenheit betrachten*, sich dadurch von ihr auch wieder *distanzieren*.“ (Lleras 2000). Denn erst Distanz ermöglicht Wahrnehmung². In dieser Verarbeitung geschieht ein Be-Greifen des Wesentlichen.

Stephan Strasser (1964, 141) faßt es so zusammen: Anstelle der distanzierten „Haltung des uninteressierten naturwissenschaftlichen Beobachters“ ist mit Plessners Worten „der volle Einsatz der Person mit all ihren Resonanzflächen gefordert“ (zitiert nach Kümmel (1967, 382).

Daß das, was uns in dieser Offenheit geschieht, grundlegende Bedeutung für die Erfahrung hat, hat Schaeffler (1995) herausgearbeitet. Das „Ereignis“ – also das, was sich von sich selbst her gibt – gilt als das vorantreibende Moment innerhalb der Erfahrung. Doch enthält bereits die Wahrnehmung eine „responsorische Antizipation“, ist also von Grund auf mehr als passives Entgegennehmen. Denn erfahren bedeutet immer auch verstehen, und dieses steht wiederum in einem dialogischen Verhältnis von Anspruch und Antwort. Erfahrung hat darum per se bereits „dialogische Perspektivität“.

8. Phänomenologie als humane Fähigkeit

Wenn Phänomenologie das adäquate Mittel ist, um die Person anzutreffen, dann wäre es unwahrscheinlich, wenn diese Wahrnehmungsform nur von der Wissenschaft entwickelt worden wäre. Gäbe es eine phänomenologische Haltung nicht auch außerhalb der Wissenschaft, wären wir nicht in der Lage, einander im persönlichen Leben wirklich *begegnen*, sehen oder gar *lieben* zu können. Wir würden nicht auf das Wesentliche beim anderen treffen und könnten es nicht lieben, sondern müßten uns mit *Unwesentlichem* begnügen, mit Oberflächlichkeiten oder Funktionen, die vielleicht unsere Bedürfnisse befriedigen würden, aber nicht uns als Personen.

Der Mensch ist jedoch als Person – also von seinem Wesen her – phänomenologisch. Darum verhält er sich oft spontan so, nämlich immer dann, wenn er versucht, einen anderen Menschen (oder auch sich selbst) zu *sehen* und zu *verstehen* in dem, was er im Grunde ist, was ihn eigentlich bewegt,

² Vorwegnehmend kann man auch sagen: in die dritte Frage von Heidegger (s.u. nächstes Kapitel) gehen und wieder Beziehung aufnehmen zum Patienten: „Ist es so?“

was er fühlt, was ihm wichtig ist usw. Dann sind wir *offen für die Wirkung*, bereit für das Sich-Mitnehmen lassen und sich ansprechen lassen, fähig, innere Berührung zu haben und aufzunehmen, es in uns sprechen zu lassen. Die Fähigkeit zur Phänomenologie findet ihre intensivste Ausprägung in der *Liebe*: da sehen, fühlen und spüren wir etwas vom Wesen des geliebten Menschen (Scheler 1970; 1980, 105, 247, 480). Dieses Wesen hat uns erfaßt, und wir haben es erfaßt. Ist es Liebe, so ist uns die Einmaligkeit und Einzigartigkeit dieses Menschen zugänglich und sichtbar und dies macht es aus, daß die Liebe nicht auf andere übertragen werden kann. Der geliebte Mensch ist nicht austauschbar. Darum bleiben wir dem Liebesschmerz ausgesetzt, weil der Verlust nicht einfach durch eine andere Person ersetzt werden kann (was hingegen im Falle eines Bedürfnisses durchaus möglich ist).

Darüber hinaus setzt Phänomenologie eine grundsätzliche (nicht nur wissenschaftliche) *Erkennbarkeit* der Welt voraus – ein Anspruch, den sie mit der Naturwissenschaft teilt. Der Unterschied besteht darin, daß die Erkennbarkeit der Phänomenologie sich auf die Wesenhaftigkeit und singuläre Charakteristik der Phänomene bezieht, und die der Naturwissenschaft auf die Gesetzmäßigkeit der meßbaren Gegenstände und Ereignisse.

9. Phänomenologische Haltung

Phänomenologie ist vor allen Dingen eine Haltung, weniger eine Methode (Heidegger 2002, 233 spricht nur noch von „Weg“; Scheler 1957, 380), eine „Einstellung des geistigen Schauens“ (Scheler ebd.). So können wir die phänomenologische Haltung definieren als Haltung der Offenheit unter Rückstellung des Vorwissens („Voraussetzungslosigkeit“) in der Hingabe an den Anschauungsgehalt.

Phänomenologische Haltung:
voraussetzungslose Offenheit in der Hingabe an den Anschauungsgehalt

Für die konkrete Vorgangsweise in der phänomenologischen Haltung gibt Heidegger (1975, § 5) drei Schritte an, die mindestens erforderlich sind, um sich dem Phänomen des Menschseins zuwenden zu können:

1. Was zeigt sich (spontan)? (Reduktion)
2. Wie ist es? (Konstruktion)
3. Ist es so? (Destruktion; Sachlichkeit, Ganzheit, Offenheit)

Im einzelnen befassen sich die Schritte mit folgenden Themen:

1. Unter *Reduktion* wird das Verlassen der *interessegeleiteten Einstellung* des Alltags und die „Reduktion der Aufmerksamkeit“ auf das, was sich zeigt, verstanden. Statt einer Beschreibung dessen, wofür sich die Dinge eignen, soll ihre Seinsweise betrachtet oder beschrieben werden. Man schaut auf das, was sich vom Gegenstand (in unserem Falle vom Menschen) her zeigt, wie er erscheint, „wie er leibt und lebt“. Es wird von den Reaktionen des Wahrnehmenden, von Urteilen, Bewertungen abgesehen. Man bezieht sich nur auf das, was zu sehen ist, in einer schlichten Sachlichkeit und Anspruchslosigkeit.

2. Die *Konstruktion* ist das Kernstück der Methode. Sie besteht in der Aus-ein-ander-Setzung der Grundzüge des Phänomens. Indem diese anschließend wieder auf einander bezogen werden, kommt es zur Freilegung der inneren Möglichkeiten des Gegenstandes (des Menschen). Diese Komposition der Elemente geschieht durch das eigene Wesen des Wahrnehmenden. Mithilfe der eigenen wesenhaften Geistigkeit wird das geistige Band, das die Grundzüge verbindet, sichtbar. Darin besteht das freie, kreative Moment der Phänomenologie, das frei ist für die Auslegung des „Anspruchs“ des sich Zeigenden.
3. Den letzten Schritt bezeichnete Heidegger als *Destruktion*. Es geht um den Abbau aller Sicherheit in der Wahrnehmung und der verdeckten Interessen, Stimmungen, Theorien, Vorverständnisse. Die gewonnenen Konstruktionen sind laufend und weiterhin kritisch zu hinterfragen und unthematisierte Verständnisse zu erhellen, wie z.B. das Menschenbild, das der Konstruktion zu Grunde liegt. Z.B. legt das existenzanalytische Menschenbild Wert auf Freiheit, das Jungsche als energetisches Wert auf unbewußte Muster. Da diese Phänomenologien nicht identisch sind, ist das als Beweis anzusehen, daß es noch Unterschiede in der Betrachtung gibt, wenn man durch diese Brillen schaut

In der Praxis gehen wir mit den Schritten der *Personalen Existenzanalyse* (Längle 2000) vor, die sich unter dem Gesichtspunkt der Phänomenologie so ausnehmen:

1. Was zeigt sich (spontan)?

Es ist die Phase der *Deskription*, in der der Patient schildert, um was es ihm geht. Bei dieser Schilderung wird gleichzeitig auf den *Inhalt* geachtet wie auf das, *wie* der Patient es sagt und was sich an ihm dabei zeigt. Der Patient entfaltet sein Selbstverstehen aus dem Horizont seiner alltäglichen Welt und seines subjektiven Erlebens. Philosophisch gesprochen bezeichnet man diese Phase als „Reduktion“, die geprägt ist von der Einklammerung aller Vorverständnisse, Erwartungen, Beurteilungen (*Epochè*). Man bezieht sich auf das, was einem erscheint (nicht: auf das, was „ist“ – sondern auf das, wie es bei einem ankommt) – es wären unphänomenologische Feststellungen und Festschreibungen, wenn man sagte, etwas „ist so“.

In der Praxis der Personalen Existenzanalyse (PEA) besteht dieser erste Schritt im Heben des phänomenalen Gehalts (PEA 1).

Man bildet sich beim Zuhören ein erstes Bild durch das, was sich einem „eindrückt“, was „imponiert“, was einem „entgegenkommt“, was „phänomenal“ ist. Wenn z.B. eine Patientin während der Schilderung ihrer psychosomatischen Beschwerden (Migräne) sagt: „Neulich träumte mir, daß ich von Krokodilen umgeben bin“, so beeindruckt den Zuhörer gleich Mehreres: der Moment, in dem die Patientin von selbst diese Erwähnung macht; die ungewöhnlichen, nicht heimischen Tiere, von denen sie träumte; die Charakteristik dieser Tiere, von denen eine Bedrohlichkeit ausgeht wegen ihrer großen, gefräßigen Mäuler; das Sich-Vorfinden inmitten solcher Tiere; das Auftauchen eines solchen Bildes in der Ruhe des Schlafes.

2. Konstruktion - Wie ist es?

In diesem Herzstück der phänomenologischen Wahrnehmung geht es um die Bildung einer „*Gestalt*“, um die Komposition einer Ganzheit aus den einzelnen Fakten. Es kommt zur *Integration* der Elemente auf dem Hintergrund des eigenen Wesens.

Die einzelnen Phänomene werden mit einander in Beziehung gesetzt und ihre Gesamtwirkung auf das eigene Wesen betrachtet: die Erscheinung, die Einzelphänomene während des Sprechens (Tonfall, Zögern, Erregung, Ruhe, eigene Konzentration...), Einzelinhalte, das eigene Wohlfühlen beim Zuhören. Aus all dem entsteht durch eine Syntheseleistung ein Gesamtbild. Dieses wird im Dialog dem anderen vorgelegt und damit in das Licht der Begegnung gestellt und so zur Komplettierung gebracht.

Das, was „so“ erscheint, wird auf seinen Zusammenhang mit der Ganzheit hin analysiert, durch die phänomenologische Tiefenschau aus der Enge der Einzelercheinung (z.B. mit den dazugehörigen Affekten einer Angst, wenn man nur auf die Worte hört, einer Sympathie, wenn man auf die Augen schaut...) herausgeholt und im Lichte des Zusammenspiels mit den anderen Einzelercheinungen betrachtet, und am eigenen Wesen erweitert, wodurch sich ein größerer Horizont des Verstehens auftut.

In der Praxis der PEA besteht der Schritt aus der Komposition des phänomenalen Gehalts (PEA 1) mit dem tieferen Verstehen (PEA 2 - 1. Teil).

Das sich Begrenzt-Halten auf die Einzelercheinungen erzeugt eine *Spannung*, weil dabei viel offen bleibt, das nicht durch Hereintragen von möglichen Interpretationen (Fremdwissen) ausgefüllt wird. Dadurch entsteht aber der Raum, in welchem sich der andere (z.B. durch Rückfragen) erklären kann. Das erlaubt ihm, daß er sich entfalten kann, sich noch mehr von sich her zeigen kann im Lichte des Nicht-Verstehens und schon Verstanden-Habens des anderen. In einem selbst entstehen durch die Spannung Fragen, die man von ihm klären lassen möchte.

Wenn wir das obige Beispiel von den Krokodilen in die Phase der Konstruktion weiterführen, so besagt es mir, daß sich dieser Mensch bedroht fühlt und subjektiv das Gefühl hat, von wilden Wesen umgeben zu sein, die ihn auffressen könnten. Diese Situation läßt ihm keine Ruhe: sie taucht in der Ruhe auf und fällt ihm im Zusammenhang mit seiner Migräne ein. Das ist meine „Konstruktion“ oder Zusammenschau der möglichen Zusammenhänge aufgrund des einführenden Mitgehens und persönlichen Hineinversetzens in die geschilderten Umstände.

Im Vergleich dazu gibt es einen größeren Spielraum für *Interpretationen*: das Spektrum reicht z.B. von einer bedrohlichen Fixierung in der oralen Phase, über Aggressionshemmung bis zu Problemen mit der Mutter.

3. Destruktion - Ist es so?

Dieser neuerliche Schritt des sich Öffnens nach dem Erfassen der wesentlichen Zusammenhänge besteht in der Einladung, sich selbst und das Erschaute immer wieder in Frage zu stellen und nie als sicher anzunehmen. Die phäno-

Die wichtigen phänomenologischen Fragen:

1. Was zeigt sich mir?
2. Was verstehe ich? Was ist das Wichtige? Wie hängen die Sachen zusammen?
3. Ist das wirklich das Wichtige? Ist das alles, was ich, du, wir beide verstanden haben?

menologische Schau kommt nie an ein Ende, besitzt die Wahrheit nicht, sondern befindet sich immer auf der Suche und in einem Prozeß der Annäherung an sie. Immer sind weitere Ebenen noch nicht eingeklammert. Durch diese systematische Offenheit wird dem von der Phänomenologie geforderten Ideal der „Sachlichkeit“ nachgegangen, die Annäherung an die Ganzheit durch die erneute Auseinandersetzung geleistet.

Die *Endführung* geschieht im Hervorbringen des eigenen Ausdrucks in der Angemessenheit zum Geschauten. In der dialogischen Offenheit wird der andere mit Fragen laufend zur Korrektur und „Supervision“ des Verstandenen eingeladen: „So ist es für mich – wie ist es wirklich – wie ist es für Dich?“ Dies entspricht in der PEA dem Schritt PEA 2 (2. Teil). Aus der Betroffenheit des Geschaut-Habens erwächst die Dimension des Handelns (PEA 3).

Wenn wir nochmals einen Blick auf unser Beispiel mit dem Traum von den Krokodilen werfen, so geht es darum, sich für neue, mögliche Verständnisse offen zu halten, sich nicht in der Konstruktion „umgeben von wilden, gefräßigen Wesen, die ihn bedrohen“ zu fixieren. Um das Verständnis „bedrohlich“ zu überprüfen, wird die Patientin beispielsweise gefragt, welche Erfahrung und Beziehung sie mit Krokodilen hat. Da sich die Bedrohlichkeit bestätigt, wird gefragt, was sie als bedrohlich empfindet. Ob Krokodile nicht auch andere Aspekte haben können, z.B. seien sie wegen ihrer großen Tränen sprichwörtlich – ob das im Bild eine Rolle spielen könnte? Da der Charakter der Bedrohlichkeit in der Beschreibung anhält, wird ihre Wirkung überprüft: ob sie vielleicht eine Angst verspüre? Es wird darauf geachtet, ob Mimik, Stimme, Gestik, Haltung die Angst spiegelt, oder ob der Eindruck des Dramatisierens entsteht, um sich als Opfer fühlen zu können und somit als hilflos. Wie echt wirkt die Patientin? Hat das gewonnen Bild Bestand? Wo bricht es ein, weicht einem Eindruck-Machen oder Mitgefühl-erheischen-Wollen? Könnte hinter der Angst eine Herausforderung stehen, die nicht gesehen wurde? – So können wir nie sicher sein, ob das Verständnis des Bildes so bleibt oder sich verändert, wenn neue thematische Zusammenhänge auftauchen.

Diese drei Schritte führen in der psychotherapeutischen Anwendung zu einer „*inneren Phänomenologie*“ sich selbst gegenüber, die durch die phänomenologische Schau des Therapeuten unterstützt wird.

10. Praktische Folgen der phänomenologischen Haltung

Aus der Anwendung der phänomenologischen Haltung ergeben sich einige Regeln, deren Beachtung die Praxis erleichtert.

Begrenzung in der Aussage:

- a) *Bezugnahme auf das Gegenwärtige:* Wir sprechen in der Phänomenologie nur von dem, was sich *zeigt*. D.h. wir bleiben bei dem, was der Patient sagt. Wir bringen (vorerst) kein Fremdwissen ein (z.B. allgemeines Wissen von einem klinischen Bild), keine Theorie, keine Diagnose. Das Thema ist das Erleben des Patienten und wie es bei einem ankommt.
- b) *Bezugnahme auf sich* (bei sich bleiben statt Extrapolation oder Generalisierung): Wir sprechen nicht von dem,

was der andere sagt, sondern von dem, wie es *bei mir ankommt* (Phänomen). Ich rede von mir, bleibe in der Aussage auf mich begrenzt („wenn *ich* das so höre, kommt *mir* der Gedanke...“; „ich verstehe das und das ... bei mir kommt das so an ...“; statt zu beurteilen: „Ich finde das problematisch, was Sie da erzählen“. Es wird aus dem Erleben des Schauens gesprochen: „Ich habe da ein Problem mit dem, soweit ich es verstanden habe ...“). Der andere soll frei gelassen und zum weiteren Sich-Zeigen eingeladen werden. Alles, was Vorwurf oder Abwertung ist, ist nicht mehr Phänomenologie.

Ontologisierungen wie „das ist... du hast gesagt... das ist falsch, das ist richtig...“ werden vermieden. Das Geschehen wird *relativiert* und ihm damit ein Spielraum gelassen, in dem nicht festgeschrieben wird, sondern wo man auf der Suche nach dem Wesen, nach der Wahrheit bleibt. – Die ontologisierende Äußerung gibt vor, am Ende der Suche angekommen zu sein (die Wahrheit zu besitzen).

- c) *Bezugnahme auf das Vorläufige, Prozeßhafte* (Begrenzung der Sicherheit): Es wird das Erkannte immer wieder in Frage gestellt nach dem Muster: „Ist es so?“ Zurückfragen wie z.B. „habe ich Sie richtig verstanden mit dem... Meinen Sie das so?...“

Subjektivität als Realität (Mut zur Subjektivität):

Die Erkenntnis wird auf das subjektive Erleben begrenzt bei gleichzeitigem Verzicht auf objektive Maßstäbe. Wesentliches läßt sich nur durch das eigene Wesen erfassen. Der Therapeut ist *wertempfindend* (aber nicht bewertend) mit dabei. Wir lassen den Patienten auf uns wirken, nehmen uns Zeit, um uns „*be-ein-drucken*“ zu lassen.

Man nimmt sich in seinen Gefühlen, in seinem Spüren und in seinem Denken *ernst*. Bezugspunkt im Gespräch ist man selbst, nicht eine Theorie, ein Manual. Man riskiert damit auch mehr, nämlich sich, und kann sich nicht auf eine Theorie oder ein Buch ausreden. Darin sollen wir uns üben und schulen: das, was sich bei uns einstellt, nehmen zu können und nicht abzuwerten als „*bloß mein Eindruck*“, der ja „*rein subjektiv*“ ist und daher nicht von Bedeutung sein kann. Es braucht das Selbstbewußtsein, daß das eigene Erleben Aussagekraft hat und etwas Wesentliches erfaßt.

Selbstreflexion und Epochè:

Es besteht eine erhöhte *Wachsamkeit* für das, was *von einem selbst* in der Wahrnehmung enthalten ist. Es kann gelegentlich auch angesprochen werden, wenn man nicht sicher ist oder dem anderen mehr Raum geben möchte (z.B. „Das hat jetzt vielleicht mehr mit mir zu tun...“).

Da der Wahrnehmende im Erlebten immer auch selbst enthalten ist, erfordert die phänomenologische Haltung die *Kenntnis der eigenen Art* („Eigen-Arten“, eigene Anteile am Erkannten), die vom Erlebten dann wieder „*subtrahiert*“ werden müssen und in der Wahrnehmung relativiert („eingeklammert“) werden sollen..

Lexikalische Kurzfassung:

Phänomenologische Haltung. Psychotherapeutische Haltung in der → Existenzanalyse, die in der *Offenheit* zum anderen besteht und ihn in seiner *Eigenart* beläßt. Leitend dabei ist Heideggers hermeneutische Wende (vgl. 1967, § 7) von Husserls Phänomenologie, wonach „Phänomen“ das ist, was sich von ihm selbst her zeigt. Dabei ist auch die privative Bestimmung von Erscheinung zu berücksichtigen, nach der sich etwas nie ganz zeigen kann, sondern nur so, wie es in Wechselwirkung mit dem Medium (teilverhüllt) in Erscheinung treten kann. Diese verdeckte Form des alltäglichen Seins gilt es phänomenologisch aufzudecken, von ihm selbst her *sehen zu lassen*. Die Phänomenologie wird zu einer hermeneutischen, indem sie nicht von der Anschauung – von Objekten –, sondern vom Verstehen ausgeht (→ Existenz).

Als *psychotherapeutische Haltung* ist ihr Anliegen das Ansichtigwerden des Patienten von ihm selbst her. Dies vollzieht sich durch das Entstehen-*lassen* und im Blick behalten, eines interpersonalen Feldes, in dem das Wechselspiel zwischen den unterschiedlich organisierten Verstehensweisen des Patienten und des Therapeuten geschieht. Das erfordert vom Therapeuten, sich vom Patienten treffen zu *lassen* und in eins damit, sich von seiner eigenen Betroffenheit zu distanzieren, wodurch freier Raum für die Artikulation des Selbstverständnisses des Patienten entsteht. Es gilt also, die Bedeutung dessen, was ein Patient artikuliert, aus einer Perspektive *innerhalb* des Bezugsrahmens des Patienten zu verstehen. Dies heißt Suspension des Urteils (Epoché) über eine vermeintlich „objektive Realität“. Die einzige Realität, die phänomenalen Charakter aufweist, ist die subjektive Realität des Patienten und des Therapeuten; es ist die intersubjektive Realität des interpersonalen Feldes, aus dem „Realität konstituiert“ wird.

Die p.H. entfaltet sich in der → Personale Existenzanalyse durch die „Deskription“ in der sich das Selbstverstehen des Patienten in seiner Alltäglichkeit (→ Existenz) artikuliert; durch die „phänomenologische Analyse“, in der die Emotionalität freigelegt und das Selbstverstehen des Patienten in seiner Situation (→ Existenz) artikuliert wird; durch die „innere Stellungnahme“, in der sich das Verstehen der eigenen → Existenz aus der jeweiligen Situation entwickelt, womit sich die Dimension des Handelns eröffnet.

Literatur

- Heidegger M (1967) Sein und Zeit. Niemeyer, Tübingen, 11°
 Heidegger M (1997) Die Grundprobleme der Phänomenologie. Klostermann, Frankfurt/M
 Heidegger M (1988) Ontologie (Hermeneutik der Faktizität). Klostermann, Frankfurt/M
 Längle A (1993) Personale Existenzanalyse. In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. GLE, Wien, 133-160
 Spiegelberg H (1985) Die Rolle der Phänomenologie in Viktor Frankls Logotherapie und Existenzanalyse. In: Längle A (Hrsg) Wege zum Sinn. Piper, München, 55-70

Fernando Lleras (2000)

11. Bedeutung der Phänomenologie für die Praxis

Für die Anwendung der Phänomenologie in der Praxis ergeben sich eine Reihe von Folgerungen aus der Grundposition, die das konkrete Vorgehen erleichtern können. Zu diesem Zweck werden hier einige solcher Hinweise aufgeführt.

11.1 Allgemeine praktische Hinweise:

1. Phänomenologische *Offenheit sich selbst* gegenüber als Therapeut. In der Haltung zu sich selbst und im inneren Gespräch hält sich der phänomenologische Psychotherapeut durchgehend in der *Frage*: „Was sagt mir das, was und wie der Patient spricht? – Wie wirkt das, was der Patient erlebt hat, auf mich? Wie er darüber spricht?“ Und er fragt sich immer wieder: „Wie kommt das jetzt an bei mir? Was löst das aus?“

2. Am *Erleben* der Patienten ansetzen: Die Haltung dem Patienten gegenüber zentriert sich um Fragen wie: „Wie erleben Sie das? – Wie haben Sie das erlebt? – Wie geht es Ihnen dabei *jetzt*?“

Wesentlich kann das Leben nur in der Subjektivität sein.

Diese Vorgangsweise steht im Kontrast zu anderen Haltungen, aus denen heraus der Therapeut Kommentare gibt wie: „Ich denke... ich glaube... vielleicht... ja, aber...“. Im Gegensatz zur phänomenologischen Offenheit handelt es sich dabei um Interpretationen und distanzierende Abstraktionen.

3. Die *Offenheit* stets neu induzieren: Dies geschieht mit Fragen wie: „*Woran* siehst du das? – Woher weißt du das? – Was löst in dir diese Erfahrung aus?“ oder „Was *sagt* dir das?“

In der Phänomenologie ist immer wieder neu hinzuschauen, konkret zu sein, einzelne Mosaiksteine aus dem Gesamtbild anzuschauen, denn es gibt auch „Umspringbilder“: wenn man die Elemente genauer anschaut, kann man plötzlich etwas anderes darin sehen, was uns veranlassen kann zu sagen: „Ah, das kann man auch so sehen!“

Das *Konkrete* ist für die Phänomenologie fundamental – nur am Konkreten können wir Phänomenologie betreiben, nicht am Abstrakten, an der Reflexion oder am Urteil. Im Konkreten ist alles enthalten, wie der Name sagt (concretere = zusammen wachsen). Heute bezeichnet man das Konkrete auch oft als „*Narrativ*“.

4. Differenzierung zwischen *Sachbezug* und projizierten Gefühlen – Anleitung des Patienten zur Epoché. Man fragt den Patienten erneut an: „Ist es *wirklich* so, wie du empfindest? – Du hast es so *erlebt* und empfunden – was davon stammt von der Sache selbst, die du erlebt/gehört/gesehen hast, und was ist dein Gefühl dazu, das vielleicht aus einer anderen Erfahrung stammen kann? Hast du das

wirklich in der Situation so erlebt und empfunden?“ (Übertragung) Dies ist im übrigen eine wichtige Arbeit in PEA.

5. Anleitung des Patienten zur *phänomenologischen Offenheit sich selbst gegenüber*: Mit einer interessierten (vielleicht liebenden, jedenfalls akzeptierenden) Haltung und Schau sich selbst gegenüber treten lernen. Vorbild soll der Therapeut sein, nämlich seine Art, wie er dem Patienten begegnet. Die Patienten sollen lernen, statt sich abzuurteilen oder sich zu verschließen, sich für sich zu *interessieren* und zu öffnen. Dazu können Fragen wie die folgenden Beispiele helfen: „*Warum* habe ich es nicht gemacht? – Was hat mich gehindert? – Was hätte ich *gebraucht*? – Was ist mir dabei so wichtig, daß ich mich deshalb aburteile?“

Ziel ist, daß sich die Patienten selbst verstehen, statt sich abzuurteilen – eine wesentlicher Effekt der Psychotherapie.

6. Bezugnahme auf das *Sein*. In der Phänomenologie spricht man *ohne Negation und „vielleicht“* – weil nur von dem gesprochen wird, was da ist, was man erlebt, und nicht aus Vergleichen oder Abstraktionen. Man spricht in der Phänomenologie z.B. nicht von dem, was *fehlt* – das kann man nämlich nur durch Vergleiche mit einem Kriterium wissen. Reflexionen können später dazukommen!

Enttäuschte Erwartungen sind nicht Phänomenologie! Von ihnen in einer Beziehung dem Partner zu erzählen, kann ihn deshalb sehr verletzen, weil er nicht gesehen wird und weil man nicht am positiv Gegebenen bleibt.

11.2 Praktische Vorgangsweise für die phänomenologische Betrachtung

Es sollen noch einige Hinweise auf das konkrete Vorgehen in der therapeutischen oder beraterischen Arbeit gegeben werden. Die Fragen, um die es hier geht, können beim Zuhören während des Gesprächs oder anschließend bei der Reflexion über die Therapie bzw. bei einer Fallschilderung (Supervision) hilfreich sein:

1. Herausschälen von *impliziter Information*, von „Mosaiksteinen“, aus dem, was der Patient sagt. Wir achten darauf, was wir von diesem Patienten mit *Sicherheit* wissen [das entspricht der PEA 0].

Wir können diese Punkte an einem einfachen und häufigen Beispiel aus der Praxis veranschaulichen. Wenn z.B. ein Patient auf die Frage, wie es ihm gehe, sagt: „Es ging mir schlecht, weil ich wieder einmal nichts gemacht habe“, dann wissen wir: 1. es ging ihm schlecht; 2. es ist nicht das erste Mal; 3. er sieht den Grund seines Schlechtgehens bei sich selbst, nämlich weil er „nichts“ gemacht hat.

2. Wir achten auf das *Bewegende*, Auffallende in den Äußerungen. Was kommt mir da entgegen? Wie wirkt der Bericht auf mich? – Was ist da eindrücklich, was ist das „*Phänomenale*“? Das eröffnet den Rahmen des Geschehens [entsprechend PEA 1].

Z.B. kann uns bei dem Satz das „wieder einmal“ entgegen-springen und auffallen und zu einem „Schlüsselloch-erlebnis“ führen. Was uns da auffällt, kann plötzlich viel über den Umgang des Menschen mit sich selbst aussagen. Dieser Patient verbindet sein Befinden in dieser Antwort gleich mit einem Beurteilen, ja eigentlich *aburteilen* (*Selbstvorwurf*), ist sichtlich nicht um ein Verstehen seiner Beweggründe bemüht. Geradezu „nichts“ gemacht zu haben wirkt *entwertend*. Die Ursache des schlechten Befindens nur im eigenen Verhalten zu sehen läuft auf eine *Selbstbeschuldigung* hinaus. Es schimmert eine *resignative* Einstellung durch. Er ist nicht offen für das konkrete Erleben, sondern geht *vergleichend* an sich heran: er stellt sein Verhalten spontan in eine Geschichte von anderen Verhaltensweisen. Im Tonfall, und dann im weiteren Gespräch ist *Aggression* gegen sich spürbar. Dieser erste *Eindruck* wird im weiteren Verlauf des Gesprächs bestätigt durch Selbstvorwürfe und selbstentwertende Äußerungen („Da ist ja eh nichts Besseres zu erwarten... bin immer schon ein Versager gewesen...“).

3. Wo kommt uns der Patient als *Person* entgegen? Wo sehe ich etwas von ihm? – Was ist das für ein Mensch? [Dies entspricht PEA 2: was ist das Wesen und ganz Eigene dieses Menschen?]

Dieser Patient z.B. leidet unter seinem eigenen Versagen, erträgt sich nicht – in der Empathie empfinde ich ein *Mitgefühl*, ein Hinweis, daß ich bei ihm als Person angelangt sein könnte.

4. Was kommt mir als *Problem* entgegen? [Entsprechend PEA 3: was hier zu tun ist.]

Z.B. möchte der Patient mehr von sich als er schafft, hat kein Verständnis für sich und bestraft sich für sein Versagen. Nicht mehr Phänomenologie, sondern bereits Interpretation wäre es, diese Linie weiterzuführen, was zwar naheliegend sein mag, aber was aus dem Gesagten nicht unmittelbar hervorgeht: er bestraft sich vielleicht, um sich zu stimulieren und es künftig besser zu machen oder aber um sich abzutöten und aus dem Leben gehen zu können.

In der *Therapie* kann analog zur Wahrnehmung in mehreren Schritten phänomenologisch auf die Themen Bezug genommen werden:

1. *Konkretion*, um den Inhalt faßbar zu machen. Auf die Frage „Was hätten Sie machen wollen und sollen?“ bezog der Patient sein Versagen auf Körperübungen und Tagebuchschreiben, wie es in der letzten Therapiestunde besprochen und von ihm vorgenommen wurde.
2. Den eigenen *Eindruck* anfragen: Den Patienten zu sich heranführen mit Fragen wie: „Wie reagieren Sie auf das, was Sie nicht gemacht haben?“ Dies ist eine Einladung zur Phänomenologie bei sich selbst: zur Betrachtung seines eigenen Handelns bzw. Reagierens, das er nun auf sich wirken läßt.

In der anschließenden Reflexion der Betrachtung geht es um das Gewinnen eines selbstkritischen *Abstands* zum ei-

genen Verhalten, verbunden mit einer Bewertung: „Was tun Sie im Grunde damit?“ Im Lichte dieser Frage fällt dem Patienten das *aburteilende* Verhalten auf, der *Vorwurf* gegen sich selbst, das Sich-*Schuldig* sprechen dafür, daß es ihm schlecht geht das Sich-*Abwerten*, wenn er sagt, daß sie „nichts“ getan hat. Das führt zu einem Beziehungsabbruch zu sich selbst, und zu einem innerlichen Sich-*Verschließen* mit einem spontanen auf Distanz gehen von diesem „Versager“. Solche Wahrnehmung kann die motivationale Basis stärken, um am Thema weiterzuarbeiten.

3. *Phänomenologische Haltung*: Wie kann der Patient zu jener Gelassenheit kommen, die es erlaubt, statt sich *abzuurteilen* (was einem Sich-Verschließen gleichkommt), sich für sich zu *interessieren* (sich öffnen). Dazu können konkrete Fragen helfen:

- Warum habe ich es nicht gemacht?
- Was hat mich gehindert? – Was hätte ich gebraucht?
- Was ist z.B. an der Gymnastik so wichtig, daß ich mich deshalb aburteile?

Diese Fragen sollen dem Patienten helfen, sich zu *verstehen* und damit die Beziehung zu sich halten zu können. Bei diesem Patienten erwies es sich, daß er wegen sei-

Phänomenologische Haltung zu sich selbst entwickeln:

Statt sich *aburteilen* –
sich für sich *interessieren*.

ner Schmerzen zuerst alles tat, um sie zu lindern, bevor er an die Hausübung hätte gehen mögen. Dazu gesellte sich die alte Gewohnheit, die ihn in einem Trott verharren ließ. Abends sagte er sich dann: „Jetzt pfeif ich drauf, wenn ich es nicht schon vorher gemacht habe, brauch ich jetzt auch nicht mehr anfangen!“ So verding er sich in Selbstvorwürfen und Selbstbestrafungen, weil er sich dadurch im Stich gelassen hatte und nun darunter litt. So hielt er sich in der leidvollen Spirale des fortgesetzten Beziehungsabbruchs mit sich.

4. *Neuen Umgang mit sich selbst für zu Hause etablieren*: In Vorbereitung auf die nächste Situation kann gemeinsam überlegt werden: „Was könnten Sie tun, wie können Sie mit sich umgehen, wenn Sie wieder einmal nichts gemacht haben, aber spüren, daß Sie schon etwas hätten machen können und halt nicht mögen haben? Was können Sie dann tun, statt sich zu beschimpfen und sich fertig zu machen?“ – Und überraschend oft kommt in solchen Fällen ein „Ich weiß es nicht“. Leicht verlieren die Patienten anfangs wieder den Zugang zu sich. Darum ist es wichtig, ihnen eine *Zusammenfassung* zu geben: „Sie können sich fragen:

1. Warum tue ich es eigentlich nicht?
2. Wie geht es mir damit?“

Mit diesen Fragen soll nur eine *Offenheit sich selbst gegenüber* angebahnt und keine Lösungen angestrebt werden. Zuerst braucht es Beziehung zu sich selbst und Selbstannahme. Die Patienten spüren in dieser Freigabe die motivationale Kraft und gleichzeitig ihre neurotische Verschlossenheit sich selbst gegenüber, die sich mit der Of-

fenheit noch schwer tut. Eine Patientin lachte bei dem Vorschlag und meinte: „Vielleicht mache ich dann eine Kniebeuge oder eine Übung, damit ich nicht nachdenken muß ...!“

12. Eigenerfahrung

Einige Erfahrungen, wie die Anwendung der Phänomenologie erlebt wird, sollen hier angedeutet werden, um ihre Wirkung im Therapeuten ansatzweise zu beschreiben. Im *Erlernen* der Phänomenologie wird vielen Menschen erstmals bewußt, wie sehr sie die *Reflexion* zurückhält, offen zu sein. Man versteht besser die Bedeutung, daß es neben dem *Was* auch ein *Wie* gibt. Man merkt bald, daß man sich für diese Vorgangsweise Zeit nehmen muß, um sich hineinzuverensenken – und nicht nur darüber nachzudenken. Man muß auch innerlich frei sein, man braucht Raum in sich, um phänomenologisch sein zu können.

Gelingt es, die phänomenologische Haltung einzusetzen, spürt man meistens eine *Ruhe*, eine *Gelassenheit* und Entlastung. Man muß nicht mehr gleich wissen, was man zu tun hat. Phänomenologie hat auch mit *Einfachheit* zu tun, die man in sich selbst fühlen kann. Die Wahrnehmung kann so intensiv sein, daß sogar der *ganze Körper* als Antenne empfunden wird. Und trotz der Einfachheit kann die phänomenologische Wahrnehmung als erweiternd und bereichernd erlebt werden, als bewegend, dynamisch, lebendig. –

Doch kann auch *Angst* auftreten oder Mißtrauen. Angst, daß das Problem des anderen so sehr aufgenommen wird, daß es zum eigenen Problem wird; Angst, durch die Offenheit zu verletzlich zu werden. Im Privatleben kann auch die Sorge dazukommen, daß das Leben zu ernst wird. Denn manchmal macht auch Unwesentliches das Leben schön: daß ein Mensch z.B. hübsch ist und schön gekleidet.

13. Grenzen der Phänomenologie

Phänomenologie ist eine Erkenntnishaltung, der es um das „Eigentliche“, um das „Wesen“ geht. Wenn es nicht um Wesenserkenntnis geht, ist Phänomenologie nicht angezeigt und fehlt am Platz. Im Alltag ist darum die „natürliche Erkenntnis“ mit Subjekt-Objekt-Trennung praktischer und vorteilhafter. Alltagskenntnis setzt das Erkannte als objektiv Gegebenes außer Zweifel; außerdem „ontologisiert“ sie (z.B. da „ist“ ein Tisch, „du hast“ gesagt statt: „mir scheint ...“).

Phänomenologie kann sogar schädlich sein, wenn *Schutz* und *Verteidigung* benötigt wird, weil man einer feindlich gesinnten Macht ausgesetzt ist. – Ebenso setzt man sich unnötigen Verletzungen aus, wenn der andere kein Einverständnis hat sich zu öffnen. Dann empfiehlt es sich, auf die Grenzziehung bedacht zu sein und sich nicht allzusehr zu öffnen. Man kann in die Position des Hilflosen fallen, wenn man auch dann noch nur um das Verstehen bemüht wäre.

Wenn es darum geht, *Entscheidungen* zu treffen und ins *Handeln* zu kommen, kommt die Phänomenologie zu einem

natürlichen Ende. Denn Handeln bedeutet, eine Macht einzusetzen, um etwas zu bewirken. Phänomenologie will aber frei lassen und sich nicht bemächtigen.

14. Was ist Interpretation?

Wir folgen in der Phänomenologie dem Husserlschen Motto: „Zu den Sachen selbst!“ und der Heideggerschen (1967, § 7) Beschreibung, daß Phänomenologie heißt, „das, was sich zeigt, so wie es sich von ihm selbst her zeigt, von ihm selbst her sehen lassen.“ Das heißt, daß der phänomenologisch Schauende „es sich sagen läßt“, was er sieht, wie Heidegger es formulierte (vgl. Vetter 2007b). Diese Aufgabe verlangt wie beschrieben eine Epochè, eben den Verzicht der Beifügung jeglicher Information, die nicht direkt vom anderen kommt. Assoziationen, Phantasien, theoretisches Wissen usw. werden in dieser strengen Form der Phänomenologie ausgeklammert.

Dennoch kann dieses ausgeklammerte Fremdwissen auch hilfreich sein für das Verständnis des Wahrgenommenen und vielleicht sogar weitere Zusammenhänge erschließen. In einem späteren Stadium des Verstehensprozesses kann dieses Wissen daher durchaus angebracht und auch notwendig sein. Dann sind wir in einem interpretativen oder erklärenden Stadium des Gesprächs angelangt. Dies stellt eine andere Form der Ausleuchtung des Wahrgenommenen dar.

Was aber ist das Spezifische von *Interpretation* und wodurch unterscheidet sie sich in unserem Verständnis von der reinen Phänomenologie? Interpretation stellt einen kreativen Umgang mit Vorgaben dar, so wie wir es z.B. bei der Ausdeutung eines Symbols oder der Interpretation eines Gedichtes machen. Die Aussagekeime werden durch Zugaben eigener Fantasien, Gedanken, Assoziationen oder Wissens weiterentwickelt.

So greifen Interpretationen einen *gestalterischen Freiraum* auf und stellen eine Art Dialog mit dem Werk dar, in welchem man *das Eigene dazugibt*, auf das man durch das Erlebte gestoßen ist. Interpretation ist eine Übersetzungsleistung der Vorgabe in eine andere Sprache³, bei der es darum geht, Ähnlichkeiten aufzudecken und Inhalte anhand anderen Wissens (z.B. Theorie) zu deuten und auszuleuchten.

Ebenso ist es kein rein phänomenologischer Vorgang, wenn wir etwas „hinterfragen“. Dann nehmen wir es nicht hin, „als was es sich gibt“, und auch nicht „in den Schranken, in denen es sich da gibt“ (Husserl 1950, 52). Hinterfragen wir, nehmen wir das Gesagte nicht hin wie es gemeint ist. Wir schenken der Aussage (z.B. des Patienten) keinen Glauben, sondern vermuten etwas (vielleicht Unbewußtes) dahinter. Solches Hinterfragen mag durchaus berechtigt sein, aber es verläßt den Rahmen der Phänomenologie – denn diese will sehen, was zum Erscheinen kommt, und dabei etwas nicht in Opposition geraten oder prüfen. Die Grundhaltung ist akzeptierend und bemüht den Inhalt zu sehen, der im Ausdruck (in der Erscheinung) enthalten ist, und will die Aussage nicht in Verdacht ziehen und ihren Wert in Frage stellen.

³ Italienisch ist „interprete“ der Dolmetsch.

So sehen wir zwischen phänomenologischer und interpretativer Haltung einen grundlegenden *Unterschied*: Im interpretativen Ansatz, der in der Psychoanalyse vorherrscht, geht man mit der Haltung vor: „Du sagst etwas und weißt nicht, was du sagst.“ Die Aussage wird nun im Lichte einer Theorie ausgeleuchtet. Im phänomenologischen Vorgehen geht man mit der Haltung an die Aussage heran: „Du bringst etwas zum Ausdruck und ich will das verstehen, habe aber selbst dazu kein Wissen.“ – Dabei ist anzumerken, daß ein interpretativer Ansatz mehr intellektuelle Verlockung in sich trägt als ein phänomenologischer, der mehr Bescheidenheit verlangt.

Interpretation hat ihre Bedeutung besonders in der Kunst. Denn Kunst soll immer wieder neu verstanden werden und ihrer Zeit einen Spiegel vorhalten. Kunst soll uns auf uns zurückführen und zu uns heranführen. Darum soll sie von uns heraus interpretiert werden, soll uns gleichsam als projektiver Test dienen und die eigene Kreativität anregen. Auch in der Psychotherapie kann dieser Schritt nach dem Erkennen des Wesens wichtig sein im Umgang mit dem Kern des Problems, daß man z.B. theoretisches Wissen dazunimmt, um den Patienten in einer erweiterten Umgebung zu sehen. Interpretation kann auch von Bedeutung sein, wenn man phänomenologisch nicht weiterkommt, und kann so einen Dialog eröffnen, durch den wieder etwas sichtbar wird, was sich von sich her zu wenig deutlich zeigt. Das machen wir z.B., wenn ein Patient etwas sagt, das man nicht versteht. Bietet man ihm dann eine Interpretation an, oder sagt ihm, wie es einem damit geht und welche Gefühle man dabei bekommt, kann er Stellung beziehen und sich besser zeigen. Doch begibt man sich in die Gefahr der Entfremdung, weil der Patient das Angebot von der „Autorität“ Psychotherapeut leicht übernimmt.

15. Ausklang

Phänomenologie kann über seine Bedeutung als Instrument in der psychotherapeutischen Arbeit hinaus auch zur Lebenshaltung werden. Dies hat der vor nicht langer Zeit verstorbene Psychotherapeut Michael Mahoney (2000, 198) in einer feinen und sehr persönlichen Form zum Ausdruck gebracht. Er beschreibt darin auch, wie sich diese gelassene und respektvolle Haltung auf das eigene Leben auswirkt – ein Effekt, der für die persönliche Lebensqualität von Bedeutung ist:

„I trust both my intuition and that of my clients much more than I once did. I am more comfortable with not understanding why things happen the way they do, and I am more emotionally nurturing (or more forthright about it). I speak from the heart and to the heart as often as I can, and I encourage my clients to do the same. I feel grateful for the privilege of participating in their lives, and I enjoy my work

now more than ever. If my life patterns continue as they have over the past 30 years, I will continue to explore and expand in ways that I cannot now anticipate. I look forward to that adventure.“⁴

Literatur

- Fellmann F (2006) Phänomenologie. Hamburg: Junius
- Frankl V (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V, v Gebssattel V, Schultz JH (Hrsg) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München/Wien: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 663-736
- Frankl V (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, Neuausgabe. Bern: Huber
- Heidegger M (1967) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 11°
- Heidegger M (1975) Die Grundprobleme der Phänomenologie, GA Bd 24, Frankfurt/M: Klostermann
- Heidegger M (2002) Gesamtausgabe, Bd. 13. Frankfurt: Klostermann, 2°
- Husserl E (1950) Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Erstes Buch. Haag: Husserliana III
- Kümmel F (1967) Zum Verhältnis von phänomenologischer Anthropologie und empirischer Erfahrungswissenschaft vom Menschen bei Stephan Strasser: Anthropologie und Erziehungswissenschaft. Zu zwei Schriften von Stephan Strasser. In: Zeitschrift für Pädagogik. Jg. 13, Heft 4, 381-394
- Längle A (1993) Personale Existenzanalyse In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE, 133-160
- Längle A (Hrsg) (2000) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Lleras F (2000) Phänomenologische Haltung. In: Stumm G, Pritz A (Hrsg) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 513f
- Mahoney M J (2000) Reflections on persons and patterns in my intellectual development. In Goldfried M R (Hrsg) How therapists change: Personal and professional reflections Washington DC: American Psychological Association, 183-200
- Schaeffler R (1995) Erfahrung als Dialog mit der Wirklichkeit. Freiburg: Alber
- Scheler M (1970) Liebe und Erkenntnis. Bern: Francke, 5-28
- Scheler M (1980) Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Francke 6°
- Sepp H-R (2004) Epoché. In: Vetter H (Hrsg) Wörterbuch der phänomenologischen Begriffe. Hamburg: Meiner, 145-151
- Strasser S (1964) Phänomenologie und Erfahrungswissenschaft vom Menschen. Berlin: de Gruyter 1964
- Vetter H (2007a) Philosophische Hermeneutik. Frankfurt: Lang
- Vetter H (2007b) Was ist Phänomenologie? In: Existenzanalyse 24, 2, 4-10

Anschrift des Verfassers:
DDr. Alfred Längle
Ed. Sueß-Gasse 10
A-1150 Wien
alfried.laengle@existenzanalyse.org

⁴ „Ich vertraue sowohl meiner Intuition als auch der meiner Klienten viel mehr als früher. Ich fühle mich wohler, wenn ich nicht verstehen kann, warum Dinge so passieren wie sie passieren, und ich unterstütze emotional mehr (und bin darin direkter). Ich spreche aus meinem Herzen und zu den Herzen der anderen, so oft ich nur kann, und ich ermutige meine Klienten, dasselbe zu tun. Ich bin dankbar für das Privileg, in ihrem Leben teilzunehmen, und ich habe Freude an meiner Arbeit, heute mehr als je. Wenn meine Lebensbedingungen so weitergehen wie die letzten 30 Jahre, werde ich mit meinem Erkundigungen einholen fortsetzen und mich in einer Art und Weise erweitern, die ich nicht voraussagen kann. Ich freue mich auf dieses Abenteuer.“