



Das Wesentliche spüren

Erleben als Grundlage phänomenologischer
Wahrnehmung in der Therapie

Alfried Längle, Wien
www.existenzanalyse.org
www.laengle.info



Inhalt

1. Warum Phänomenologie?
2. Der Fokus der Aufmerksamkeit
3. Eigene Aktivität
4. Phänomenologische Haltung und Praxis
5. Praktische Folgen
6. Ein Beispiel



1. Warum Phänomenologie? (Indikation)

Humanistische Psychotherapie →

den Menschen als Ganzes in den Blick bekommen

«Der Mensch muss von 'innen her' autonom ... begriffen werden» (Kriz 2012, 19)

Statt Teilaspekten (Psychodynamik, Lernen,
Systemische Interaktionen) →

Fokus auf das, was er IST, was ihn «ausmacht»,
sein SEIN.



1. Warum Phänomenologie? (Indikation)

Blick auf das «Wesen» des Menschen



PERSON

das Freie im Menschen,

die tiefe Resonanz, das persönliche Empfinden –
das, von wo die *innere Zustimmung* kommt



1. Warum Phänomenologie? (Indikation)

Problem:

das Freie (die Person) kann nicht
festgehalten oder erklärt werden

- aber *angetroffen* (begegnet) und *verstanden!*

- (Frankl 1984)



1. Warum Phänomenologie? (Indikation)

Den Menschen in dem sehen, was ihn bewegt,
was von ihm als wesentlich erlebt wird

→ **verstehen**



2. Der Fokus der Aufmerksamkeit

Nicht die Sache, die Fakten – sondern ihre *Wirkung* auf mich persönlich...

= *wie es mir «vor-kommt», was mir als bedeutsam «erscheint»*



2. Der Fokus der Aufmerksamkeit

→ das *Einmalige*, Einzigartige, Unverwechselbare

→ im *Hier und Jetzt*

Ganz subjektiv:

→ in seiner *Wirkung* auf mich



Andere Paradigmen

Schauen auf das Generelle,
Allgemeingültige, Gesetzmäßige
(nicht Freie)

→ **Erklärungen**

(kausal-deterministische, interpretative,
konstruktivistische)



Ziel

Das, was den anderen ***bewegt***, in sich
ankommen lassen –

sich davon **innerlich ansprechen lassen** und
darauf achten, was ich **vom anderen spüre**

(statt mit anderem Wissen zu deuten, hineinzulegen, zu vergleichen ...)

→ **ständige Zurücknahme seiner selbst** (Epoché)



Diese Haltung durchzieht die Humanistische Psychotherapie...

- = die «organismische» Gesamtheit erspüren
- = die «Gestalt» des anderen erstehen lassen
- = den «geistigen Inhalt» erfassen
- = Nähe zur Empathie (Mitfühlen)



3. Die eigene Aktivität, um offen schauen zu können

Phänomenologie = eine Haltung, nicht Technik.

Viele Voraussetzungen:

Entscheidung, Hinwendung, Offenheit und Verweilen in der Hingabe, Mut, Vertrauen, Geduld, Demut, Gelassenheit ...



Phänomenologie operiert mit dem Erleben.

Wie das Wahrgenommene bei *mir persönlich* ankommt.

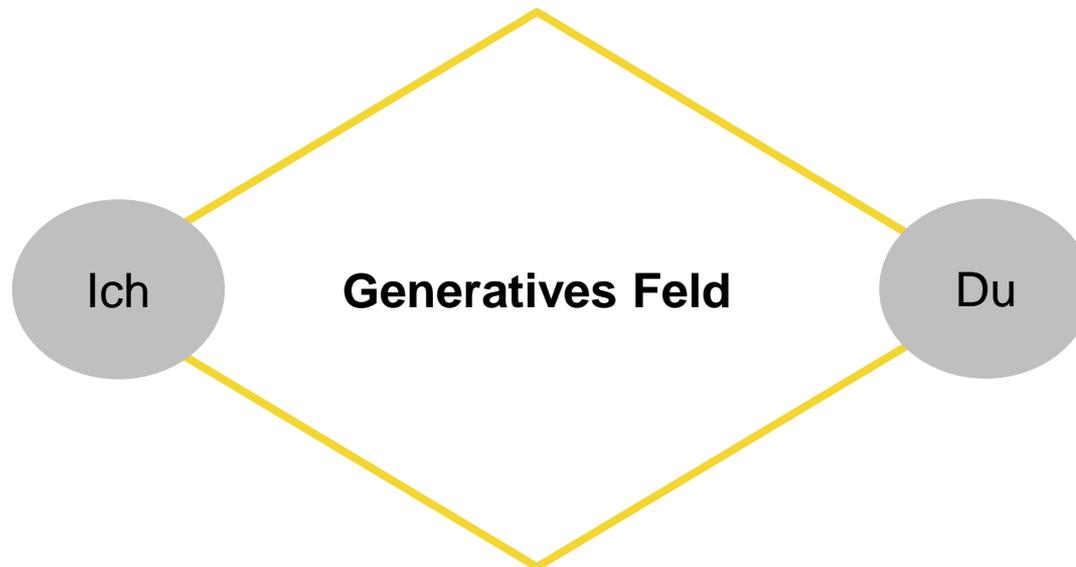
→ das eigene Wesen wird geliebt und so erschließt sich mir das Wesen des anderen.

→ «Schlüsselloch-Erlebnis»



3. Die eigene Aktivität

Meine Öffnung auf dich erzeugt ein **Feld** zwischen uns. Darin kann das in **Erscheinung** treten, was dir **wichtig** ist.



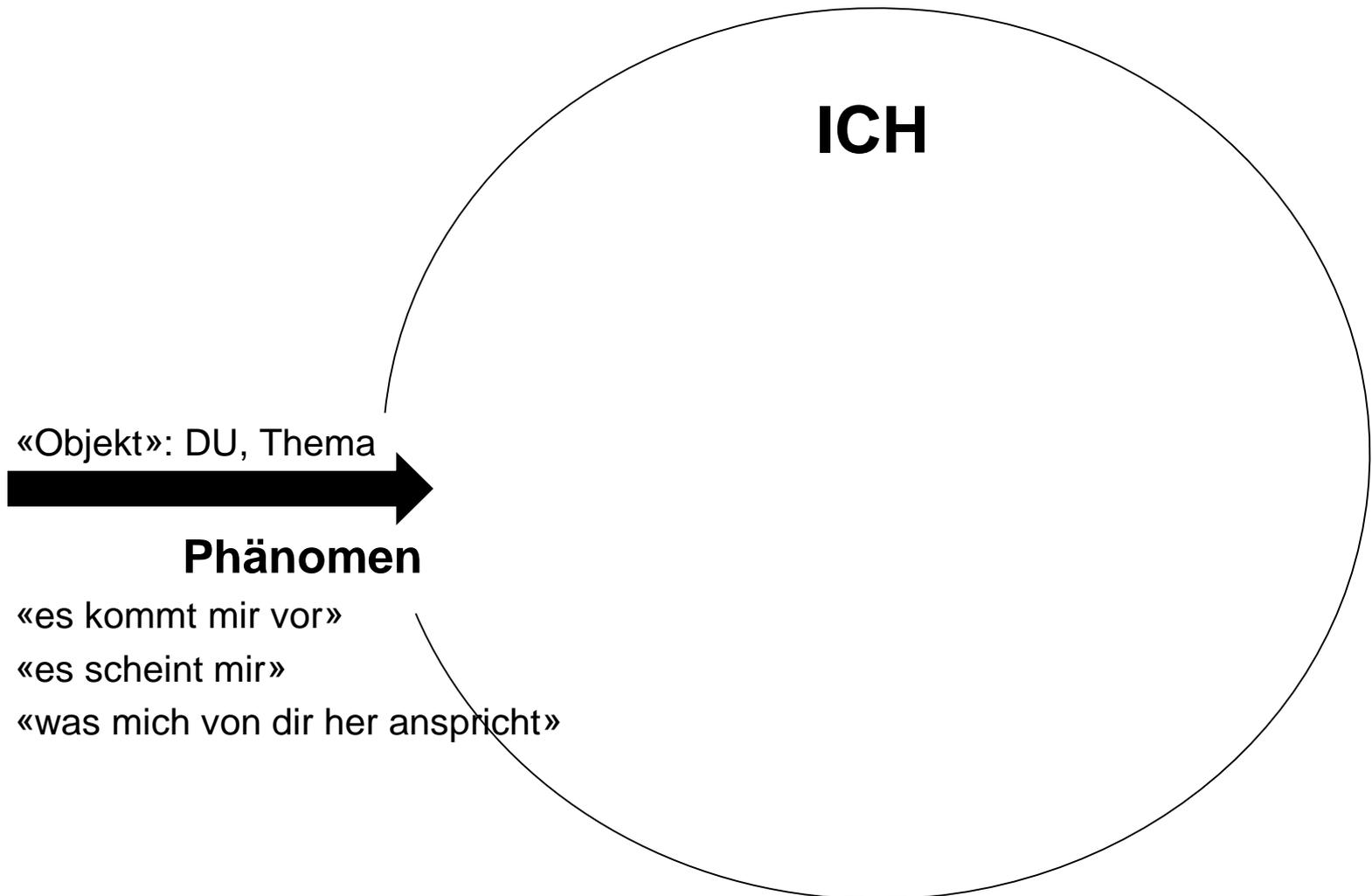


3. Die eigene Aktivität

**Etwas wird zum Phänomen, wenn es in mir
«aufleuchtet» als das Besondere, Spezielle...**

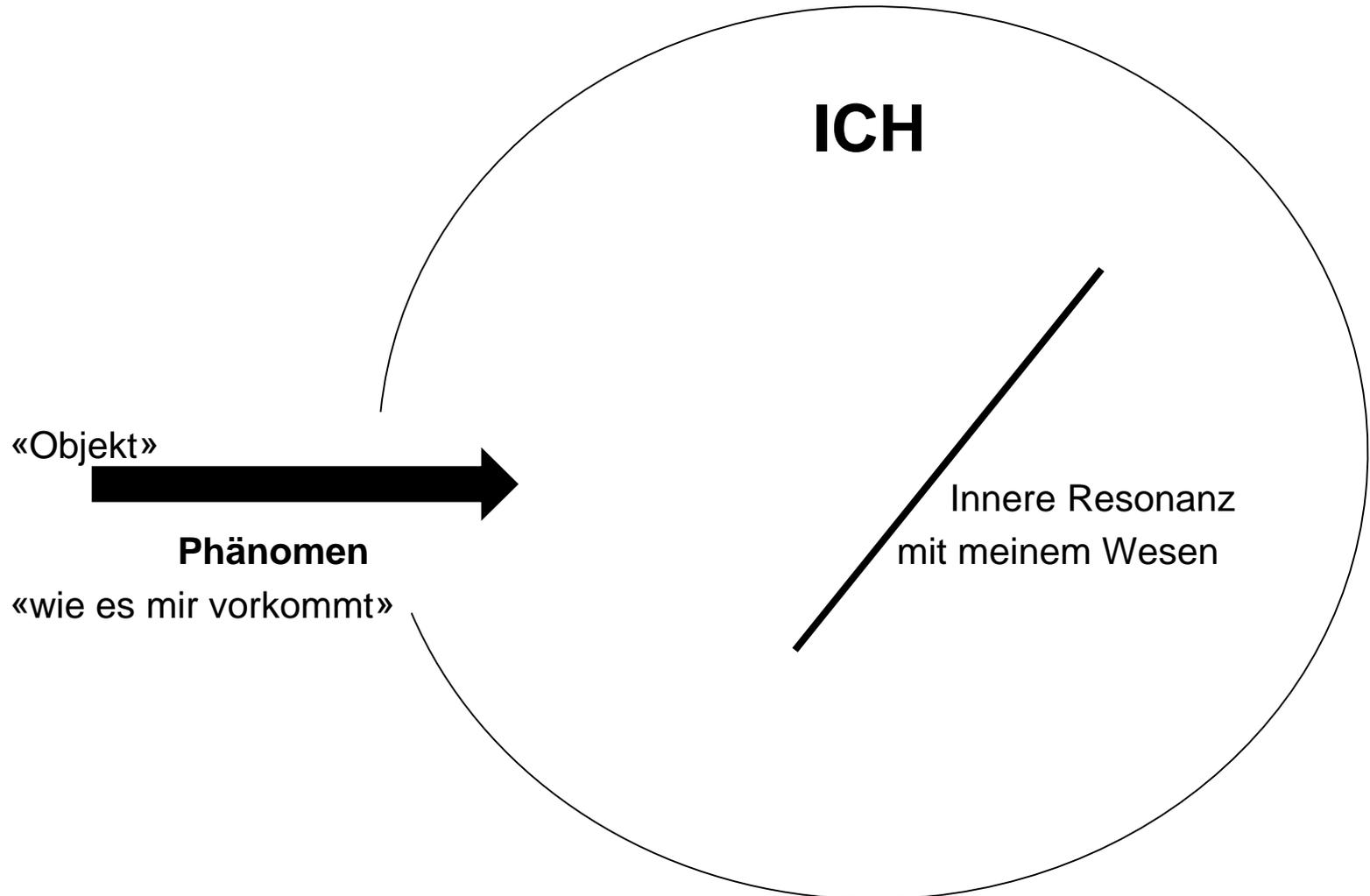


3. Die eigene Aktivität



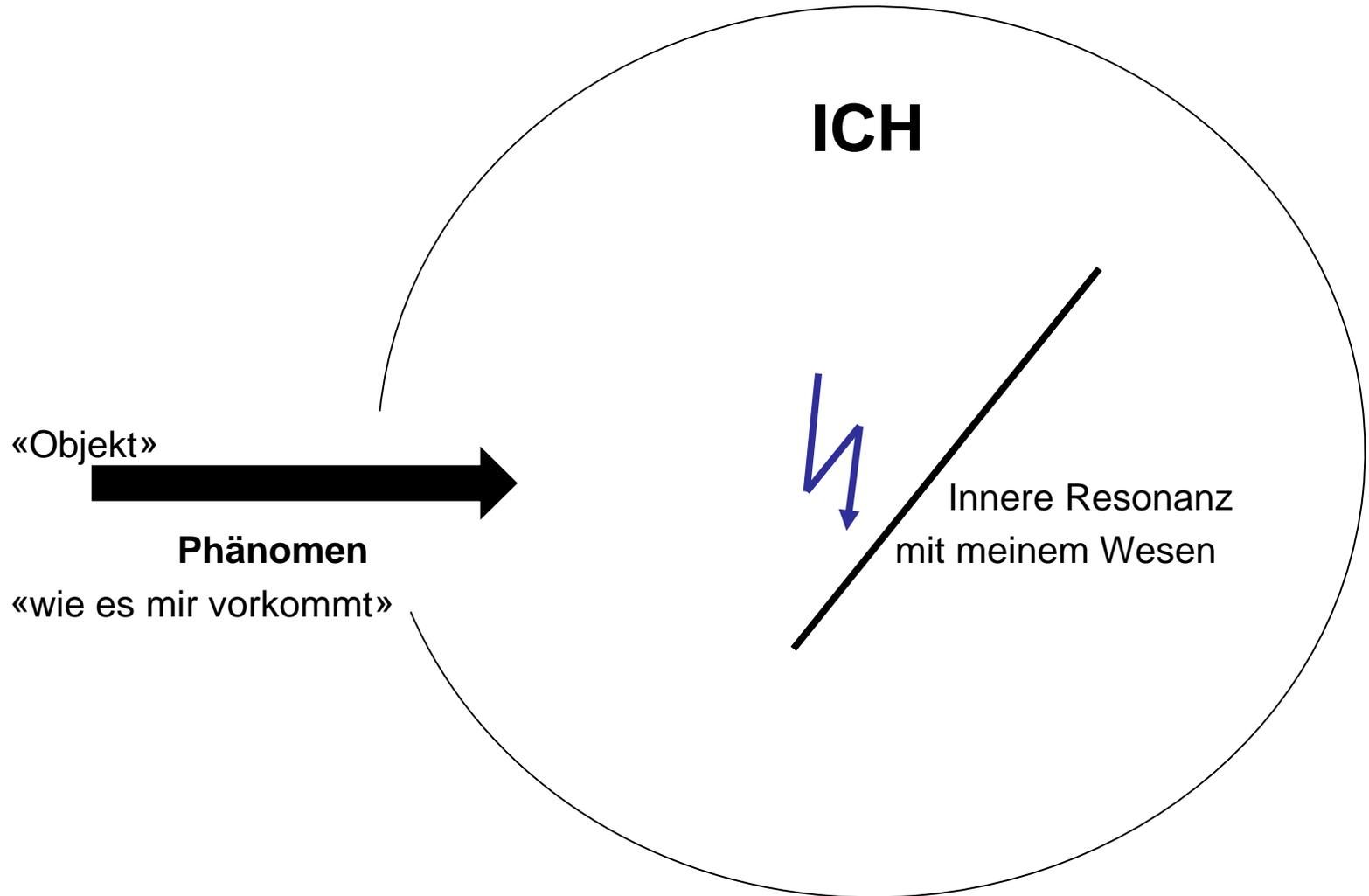


3. Die eigene Aktivität



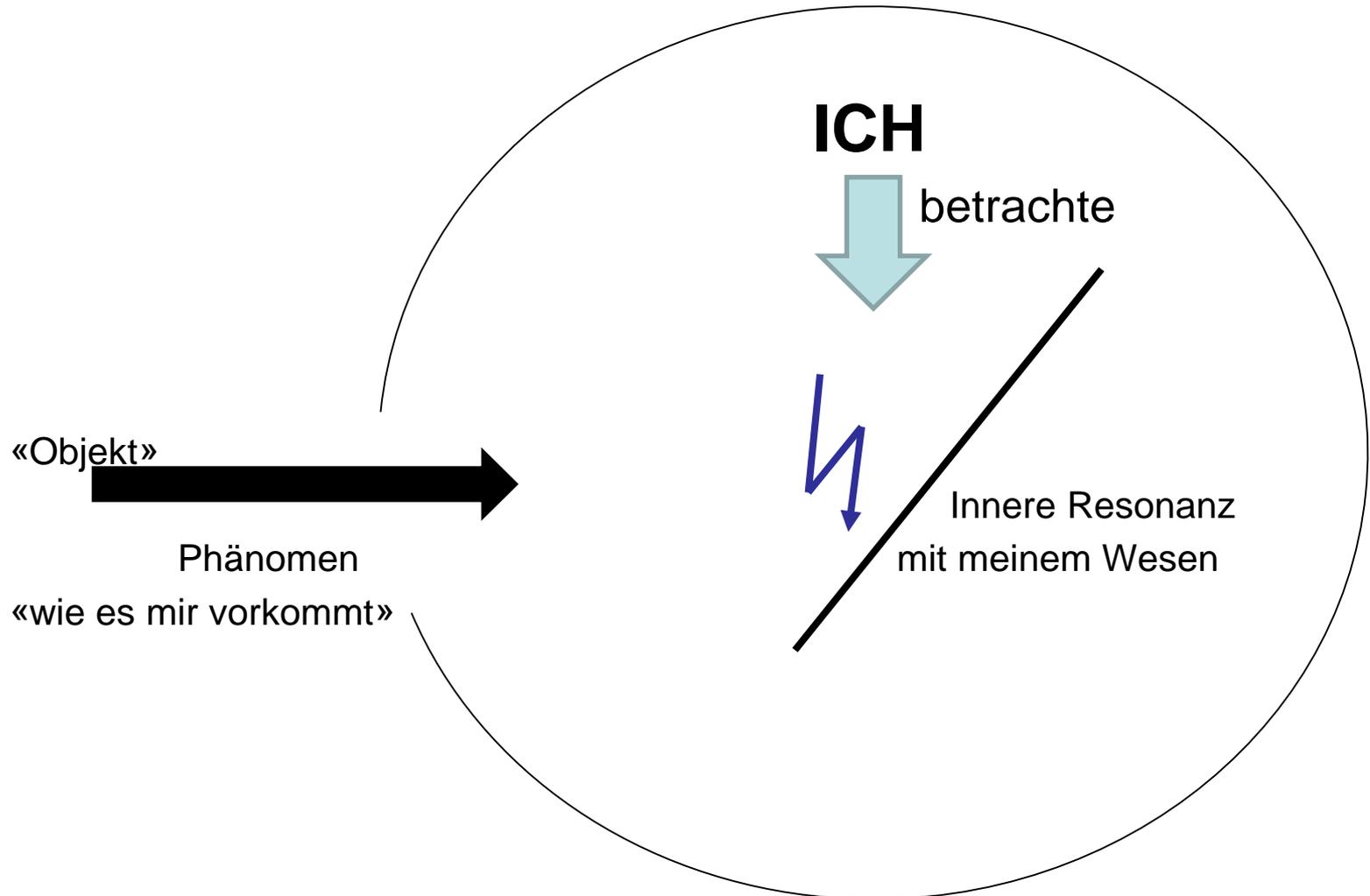


3. Die eigene Aktivität





3. Die eigene Aktivität



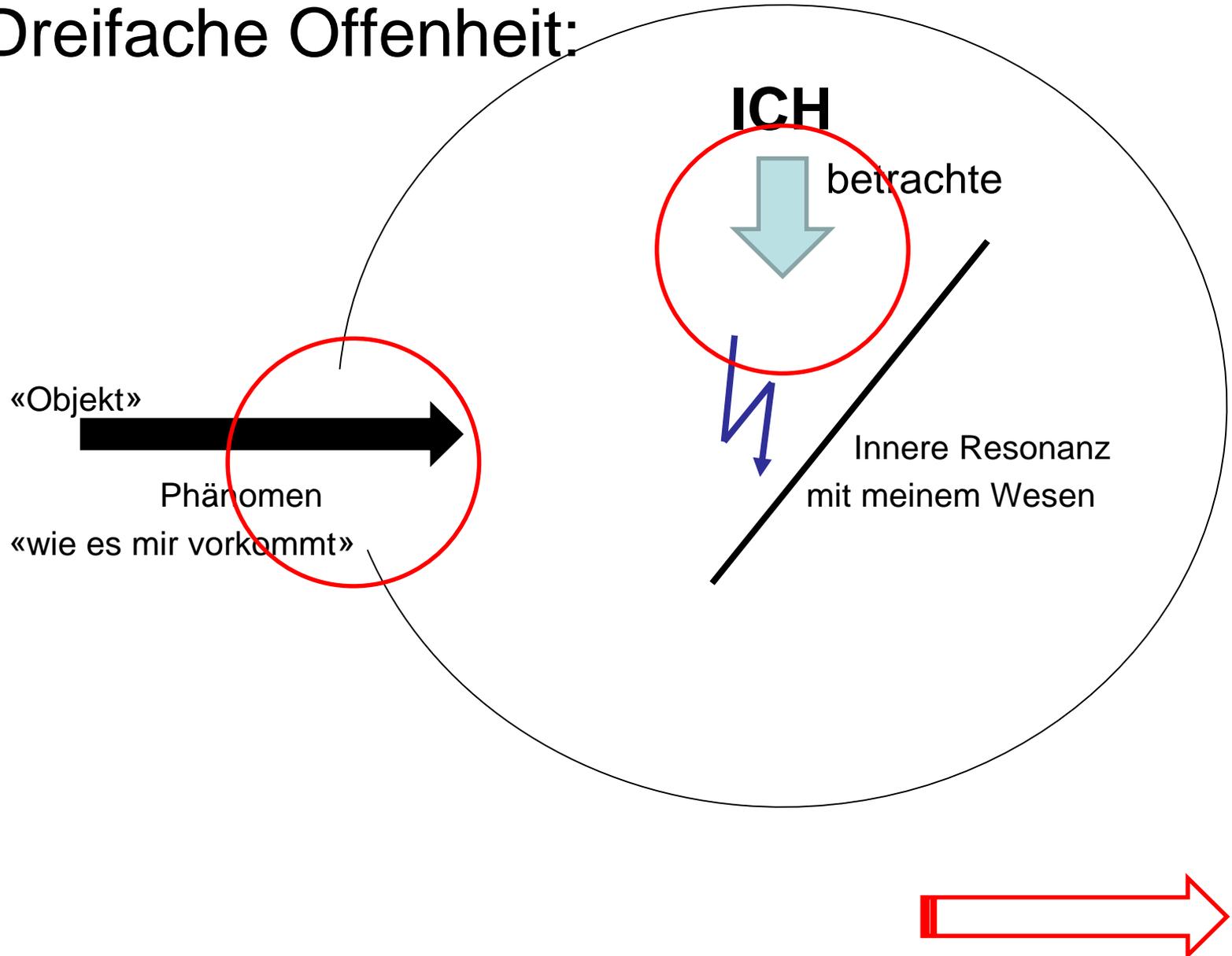


Für das Erfassen des phänomenalen Gehalts
→ **dreifache Offenheit erforderlich:**

1. Für die Sache („nach außen“)
2. Für mein Erleben („nach innen“)
3. Für das neue «Schauen» („für den Prozess“)



Dreifache Offenheit:





Phänomenologie eine humane Fähigkeit

Die spontane Fähigkeit zur Intuition

- einander als Personen sehen zu können;
- Begegnung, Authentizität
- Wertschätzung
- Liebe
- Gewissen



4. Phänomenologische Haltung und Praxis

Phänomenologische Haltung:

Haltung der Offenheit unter Rückstellung des Vorwissens („Voraussetzungslosigkeit“)

(Husserl 1950)

in der Hingabe an den „Anschauungsgehalt“.

(Scheler 1980)



Praxis der phänomenologischen Haltung (Heidegger)

- 1. Was zeigt sich (spontan)?** (Reduktion)



Praxis der phänomenologischen Haltung (Heidegger)

- 1. Was zeigt sich (spontan)?** (Reduktion)
- 2. Wie ist es?** (Konstruktion)



Praxis der phänomenologischen Haltung (Heidegger)

- 1. Was zeigt sich (spontan)?** (Reduktion)
- 2. Wie ist es?** (Konstruktion)
- 3. Ist es so?** (Destruktion)

1. Reduktion:

„Was zeigt sich (spontan)?“

- Beschreibung
- Inhalt
- Epoché



2. Konstruktion

„Wie ist es?“

- Einzeleindrücke auf einander beziehen
- → Eindruck bei mir
- ‚Komposition‘ zu einer

→ **Ganzheit**

- weiterhin Epoché



3. Destruktion – «De-konstruktion»

„Ist es so?“

- Neuerliches sich Öffnen
- Sich offen halten
- KlientIn ist «SupervisorIn»



4. Praxis der phänomenologischen Haltung (Heidegger)

Zusammenfassung:

1. Was **zeigt** sich mir? → Phänomen

2. Was **verstehe** ich?

Was erscheint mir wichtig? Wie hängen die Sachen zusammen?

3. Ist das wirklich das **Wichtige**?

Ist das alles, was ich und du und wir beide verstanden haben?
Zeigt es sich wieder?



5. Praktische Folgen der phänomenologischen Haltung

1. Begrenzung in der Aussage:
 - a) Bezug auf das **Gegenwärtige**
 - b) Bezug auf **sich** (wie es *bei mir* ankommt; Aussage auf mich begrenzt; keine Ontologisierungen)
 - c) Bezug auf das **Vorläufige**, Prozeßhafte (Begrenzung der Sicherheit)



2. Subjektivität als Realität: Mut zum subjektiven Erleben

Wesentliches lässt sich nur durch das eigene Wesen erfassen: auf sich **wirken lassen**, sich Zeit nehmen, um sich „**be-ein-drucken**“ zu lassen

= Sich in seinem Fühlen und Spüren **ernst** nehmen.



3. Selbstreflexion und Epochè:

Wachsamkeit für das, was **von mir** darin enthalten ist.

Kenntnis der eigenen Art („Eigen-Arten“, eigene Anteile am Erkannten), die vom Erlebten dann wieder **„subtrahiert“** („eingeklammert“) werden.



6. Anwendung der Phänomenologie in der Praxis

Ein Beispiel:

**„Es ging mir schlecht, weil ich wieder
einmal nichts gemacht habe.“**



1.) Was sagt sie („Mosaiksteine“):

„Es ging mir schlecht, weil ich wieder einmal nichts gemacht habe.“

Was weiß ich von dieser Patientin mit Sicherheit?

1. es ging ihr schlecht
2. es ist nicht das erste Mal
3. sie sieht den Grund ihres Schlechtgehens darin, dass sie nichts gemacht hat.



2.) Was ist das Bewegende, Auffallende?

„Es ging mir schlecht, weil ich wieder einmal nichts gemacht habe.“

Was kommt mir da entgegen? Wie wirkt der Bericht auf mich? – Ganz einfach gefragt: was ist da eindrücklich, das Phänomenale?

⇒ Rahmen des Geschehens

„wieder einmal“ = aburteilend, resignativ,
vergleichend



3.) Wie ist dieser Mensch? – Wo kommt er mir als Person entgegen?

Wo sehe ich was von ihr? –

„Es ging mir schlecht, weil ich wieder einmal nichts gemacht habe.“

Ihr **Leiden** unter ihrem *eigenen Versagen*. In mir stellt sich ein **Mitgefühl** ein.



4) Was erscheint mir als Problem?

Warum ist die Lage so? Kann ich in der Zusammenschau das **Hauptproblem** erkennen?

„Es ging mir schlecht, weil ich wieder einmal nichts gemacht habe.“

Sie möchte *mehr von sich*, als sie schafft, hat *kein Verständnis* für sich und bestraft sich für ihr *Versagen*.



Praxis der phänomenologischen Haltung (Heidegger)

1. Was zeigt sich (spontan)? (Reduktion)
2. Wie ist es? (Konstruktion)
3. **Ist es so?** (Destruktion)



Resüme

**«Wesentlich»
kann das Leben nur in der
Subjektivität sein.**

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!