

Das Bergen des Berührtseins als therapeutische Basisarbeit in der Existenzanalyse

Alfried Längle

Abstract

Als psychotherapeutisches Verfahren ist Existenzanalyse um das Auffinden der subjektiven (Lebens-)Werte bemüht. Als existentiell bedeutsam erweisen sich dabei jene Werte, die auch emotional erfaßt werden.

In der neueren Existenzanalyse spielen daher Emotionen eine zentrale Rolle. Das existenzanalytische Verständnis der Emotionen wird eingangs kurz dargestellt und die Entstehung der primären Emotionen erläutert. Sie stehen in dieser Arbeit im Mittelpunkt. Wegen ihrer vorpersonalen Unstrukturiertheit laufen sie Gefahr, übergangen oder verdrängt zu werden oder dem (normativen) Überbau innerer Schemata und Verarbeitungen zum Opfer zu fallen. Dem Erleben, Entscheiden und Handeln kommt dadurch ihre existentielle Grundlage abhanden, was zur Verfremdung der Existenz (und mit der Zeit der Persönlichkeit) führt.

Mit Hilfe des ersten Schrittes der Personalen Existenzanalyse (PEA) wird gezeigt, wie verschüttetes oder blockiertes Erleben erreicht und gehoben werden kann, damit es dann einem weiteren Integrationsprozeß zugeführt werden kann. Dies wird an einem ausführlichen Beispiel illustriert. Spezifische Probleme und Hilfestellungen in der Arbeit mit den primären Emotionen werden diskutiert.

1. Einführung

Als Ziel psychotherapeutischer Arbeit gilt in der Existenzanalyse die Wiederherstellung bzw. Verankerung von Offenheit und dialogischem Austausch mit der Welt (vgl. z.B. Längle 1999). Grundlage dafür ist das *subjektive Erleben* der Patienten bzw. Klienten.¹ Dieses enthält alle relevante Information aus der Situation, die sich in einem fließenden Aufnahme- und Verarbeitungsprozeß mit allen wichtigen inneren Kräften und Informationen zu einer Einheit verbindet.² Daß das Erleben eine so zentrale Stellung im Rahmen der existentiellen Psychotherapie (vgl. z.B. Ofman 1988) einzunehmen vermag, hängt in erster Linie damit zusammen, daß sich in ihm Außen- und Inneninformation so eng verbinden, daß sie zur Grundlage für das Verstehen und Verhalten wird. Das weitere Denken, das Dazuholen von Erinnerungen, das Besorgen von Information und Bemühen um Erkenntnis, das Forschen und Sprechen mit anderen Menschen bezieht sich

¹ Der leichten Lesbarkeit halber wird das generische Maskulinum verwendet - es meint gleichermaßen Männer wie Frauen.

² Weitere Ausführungen über das Erleben, sein Zustandekommen und seinen Prozeß sind im Kapitel „Emotion und Existenz“ in diesem Buch ausgeführt.

auf das gefühlte Erleben der Situation bzw. Aufgabe, in der die Person die Person steht. Als solches ist es ein Grundsein für die Entwicklung der Persönlichkeit, hat - es drängt sich der Vergleich auf: wie die Nahrung - strukturbildende (bzw. hemmende) Kraft für die Ich-Entwicklung.

Das Erleben ist geprägt durch affektive, emotionale und kognitive Komponenten, die den erfaßten Inhalt begleiten und ihm das spezielle Gepräge und seine Dynamik verleihen. So stellt es eine Vermittlungsstelle zwischen Person und Welt dar. Das Erleben ist deshalb geeigneter Ausgangspunkt für einen dialogischen Zugang zum Menschen. Es stellt die Drehscheibe existenzanalytischen Vorgehens dar.

Wenn dialogische Offenheit mit der Welt und für sich selbst Grundlage für erfüllendes Dasein ist (vgl. Längle 1993b), ist jede Blockade von Erleben, jedes Verstellen im Zugang zu dieser Schnittstelle zwischen Innen- und Außenwelt ein Verlust von einer Grundlage für den Existenzvollzug. Solche Blockaden kommen aber niemals aus der Information selbst, die der Situation entnommen wird. Sie sind immer auf der Subjektseite angesiedelt und stellen bereits eine erste Verarbeitungsform des Aufgenommenen dar.

Wie in mehreren Wellen wird der perzipierte (oder in der Vorstellung rezipierte) Inhalt - und wieder drängt sich der organismische Vergleich auf - „verdaut“ und mit dem Eigenen in Verbindung gesetzt. Es ist Aneignung und Abgrenzung zugleich. Für diesen Vorgang verfügt der Mensch mehrere Instrumente: die *Psychodynamik* mit ihrer Verankerung im Körper (körperlich empfundene Befindlichkeit), die *personale Tiefendimension*, die auf der Basis dieser somatopsychischen Dynamik, getragen von ihrer Kraft und reguliert durch die Kognition, ihre weiterreichenden Schwingungen entfaltet, und schließlich die biographisch gewordene und mit Welterfahrungen angereicherte Person, deren Dynamik sich zum *Willen* formt. Ist eine dieser Verarbeitungsstufen gestört, dann ist das Erleben eingeschränkt, blockiert, unzugänglich, verdrängt oder fremd.

2. Die Rolle der Gefühle

In all diesen Verarbeitungsstufen spielen die Gefühle eine tragende Rolle. Sie ist so stark, daß sie sich auch der Kognition widersetzen können. In der Folge kann eine Unzugänglichkeit zur eigenen Person entstehen, ein Verlust von Existenz, eine Einschränkung der existentiellen Grundverfassung des In-der-Welt-Seins und Bei-sich-Seins. Das Leiden, das damit einhergeht, kann sich zur Psychopathologie auswachsen und jene Störungen verursachen, die Menschen zu Recht veranlassen, Fremdhilfe aufzusuchen.

Psychotherapie muß daher gewappnet sein, solche Blockaden des Erlebens zu bearbeiten und zu lösen, will sie dem Menschen helfen, über sein Erleben wieder Zugang zur Welt und zu sich zu bekommen. Dann wird sie nicht umhin können, sich mit jenen Affekten und Emotionen zu befassen, die zur Störung des Erlebens führen. Denn diese Affekte und Emotionen stellen einen grundlegenden Faktor dar für das Dasein-Können. Sie aufzufinden, zu verstehen und zu „entschlüsseln“

ist eine Hauptaufgabe der Psychotherapie, m.E. sogar *die* zentrale Aufgabe. Allein, Emotionen in einer Therapie anzusprechen, Affekte freizulegen und Gefühle zu mobilisieren, kann für sich allein gesehen noch nicht den Anspruch erheben, Psychotherapie zu sein. Solches Vorgehen muß indiziert erfolgen und theoretisch verstanden sein. Es muß eingebunden sein in eine Abfolge von Schritten, die den Menschen als ganzen im Blicke haben, seine Kognition und Körperlichkeit ebenso wie seine soziale Wirklichkeit, seine Lebenshaltungen und biographische Linie. Sonst ist zu befürchten, daß ein solches Arbeiten an Emotionen und Affekten eher unkontrollierte schädliche Wirkung hat.

Um diesem Anspruch moderner Psychotherapie gerecht zu werden, wurde in der Existenzanalyse in den letzten Jahren der Stellenwert und die Bedeutung der Emotionen neu überdacht (vgl. z.B. Längle 1993a, 1995, 1999a, 1999b). Parallel dazu wurde die Methode der „Personalen Existenzanalyse“ (Längle 1993b, 2000) entwickelt, die genau diesen Anforderungen entsprechen soll. Mit ihr wird versucht, eine behutsame, schrittweise Verarbeitung der Erlebnisse anzuleiten und dabei den ganz persönlichen Linien und Fähigkeiten der jeweiligen Person entlang zu gehen.

Die vorliegende Arbeit handelt von der spezifischen Vorgangsweise in einem Abschnitt der Personalen Existenzanalyse, nämlich von der „emotionalen Basisarbeit“, dem „Bergen des Berührtseins“. Dies ist der erste, ganz delikate Schritt in der Bearbeitung (traumatisch oder konflikthaft) verstellter Emotionalität, die zur Blockade des Erlebens und in weiterer Folge zu einer Reduzierung des Existenzvollzuges führt.

Über die Bedeutung der Emotionalität und Affekte für die Existenz bzw. für die existenzanalytische Arbeit ist anderswo ausführlich geschrieben worden (vgl. die Emotionstheorie in der Existenzanalyse in Längle 1993c; Längle 1998a, b, 1999c, 2000; in diesem Heft S 49-76). Ein paar Worte sollen aber vorangestellt werden, um das therapeutische Geschehen, von dem gleich die Rede sein wird, anthropologisch leichter einordnen zu können und das, worum es in der praktischen Arbeit geht, verständlicher zu machen.

Emotionalität ist das Empfinden inneren und äußeren Bewegtseins. Sie stellt in der Personalen Existenzanalyse den Einstieg dar, um in die Tiefe der von der Person durchdrungenen Existenz zu gelangen. War für Freud der Traum die *via regia* ins Unbewußte, so kann die *Emotion* als der *Königsweg in die Tiefe des menschlichen Existierens* und der ihr zugrundeliegenden „unbewußten Geistigkeit“ (Frankl 1979, 23 ff) angesehen werden. Die Emotionalität fordert ein, daß das Erlebte in die Linie des persönlichen Lebensentwurfs eingewoben wird. Dort soll es am Tiefenstrom des persönlichen Existierens, ja schließlich des Menschseins als solchem, angebunden werden.

Die Arbeit mit Gefühlen³ spielt daher in der Existenzanalyse als psychotherapeutischem Verfahren eine zentrale Rolle. Gefühle werden als eine *Wahrnehmung* angesehen, die die Objekte und Situationen in ihrer *Relevanz für das subjektive Leben* erfaßt. Sie enthalten also jene Information, die Bezug nimmt auf das eigene Leben (Vitalität und Lebensqualität) und auf die Beziehung, die die Person zu ihrem Leben hat (Grundbeziehung zum Leben, Grundwert). Durch diese tiefe Fundierung der Gefühle sind sie auch in der Lage, existentiell relevante Werte (bzw. „Unwerte“) wahrzunehmen.

Die Gefühle stellen wegen dieser zentralen, lebensrelevanten Bezugnahme und des in ihnen erfaßten Inhalts (Werte) eine *Grundlage für den existenzanalytischen Prozeß* dar. Mit den Gefühlen werden die existentiell relevanten Werte erfaßt. Werterfassung ist eine Grundlage für Entscheidung und Verantwortung, für die Gewissensaktivität, für das Wollen und Handeln. Diese kurze Darstellung der Auswirkung gut operationalisierbarer Emotionalität zeigt ihre grundlegende Bedeutung für eine personal gestaltete Existenz.

In anderen Disziplinen sind auch andere, „objektive“ oder „empirisch“ erhobene Werte von Bedeutung, die nicht *erlebt* sein müssen und trotzdem maßgeblich für eine definierte Aufgabenstellung sein können (z.B. in der Ethik, Moral, Rechtsprechung, Wertephilosophie, Wirtschaft). Für eine existentielle Psychotherapie, die phänomenologisch an der Person ansetzen will, ist jedoch das eigene, ursprüngliche *Erleben der Werte* maßgeblich. Nur jene Werte, die auch emotional repräsentiert sind, sind „existentiell lebensrelevant“. Ein Thema der Psychotherapie ist daher, in welchem Maße der Mensch über dieses Potential verfügen kann, bzw. wie sehr es „eingefroren“ ist oder wieder verlorengeht.

Wegen der vorpersonalen Unstrukturiertheit des aufdämmernden oder hereinbrechenden ersten Erlebens von Gefühlen können diese (noch schwachen oder zu starken, bedrohlichen) Eindrücke leicht verwischt, übergangen oder verdrängt werden. Das persönliche Wertepotential kann weiters unter dem (normativen) Überbau innerer Schemata, Schutzreaktionen und Verarbeitungen schwer zugänglich werden. Dem (bewußten) Erleben, Entscheiden und Verhalten kommt in der Folge die Grundlage abhanden. Das Leben verliert das personale Gepräge, die Person wird sich fremd und kann schließlich seelisch und körperlich daran erkranken.

3. Der Eindruck und die Entstehung der primären Emotion

Der Hauptteil dieser Arbeit gilt dem therapeutischen Zugang zur „primären Emotion“ (Längle 1993b, 1993d; vgl. auch S 27-42 hier im Buch). Unter „primärer“ Emotion verstehen wir jene spezielle Art von Emotion, die sich *spontan als erste Empfindung* einstellt, wenn die „Haut des seelischen Erlebens“ mit einem „Gegen-stand“ der äußeren oder inneren Welt in Berührung kommt. Dieser

³ Der Begriff „Gefühle“ stellt in unserer Terminologie einen *Oberbegriff* dar. Spezielle Ausprägungen sind die *Affekte* (durch äußere Reize hervorgerufene Gefühle), die *Emotionen* (aus dem inneren Erleben auftauchende Gefühle), *Stimmungen* (Gefühle des In-der-Welt-Seins) usw. (vgl. S 185-200).

Kontakt kann an der „Haut des seelischen Erlebens“ einfach „abperlen“, sie nur streifend „spurlos“ an der Person vorbeigehen. Dann entsteht kein „Ein-druck“ und in der Folge kein Erleben. Wir kennen dies von den unzähligen „flüchtigen Blicken“ und unbeachteten Geräuschen, Gerüchen usw. Wir waren dann zwar sehend, hörend, riechend, haben aber dennoch nichts geschaut, gehört, gerochen und daher auch kein Welt-Erleben und keine Erinnerung an einen Inhalt.⁴ Wenn der Kontakt mit dem „Gegen-stand“ jedoch stärker ist, so hinterläßt er eine Spur im Erleben, drückt sich auf die lebendig-sensible „Erlebnishaut“ ein. Wir sprechen dann von einem „Ein-Druck“.⁵ Das Geschehen hat den Menschen erfaßt und der Mensch hat eine immanente Abbildung eines Objekts und der eigenen, situativen Erlebnisfähigkeit.

Der Ein-druck löst eine unmittelbare *Gegenreaktion* aus. Der lebendige Organismus strebt seine ursprüngliche Form wieder an, sucht die „Nullage“ oder Ausgangslage wieder herzustellen. Dadurch entsteht eine erste, innere Bewegung. Das Fühlen des „Ein-Drucks“ in Verbindung mit der vitalen Gegenbewegung (Lebensreaktion) nennen wir **Affekt**. Rührt das Affiziertsein ein tieferes Erleben an, so entsteht ein komplexes, inneres Bewegtsein. Wir bezeichnen dies als „**E-motion**“.

Das Affiziertsein durch die „Be-rührung“ kann beim Affekt somit auf der rein reaktiven Ebene stehen bleiben, was bei psychodynamischen *Schutzreaktionen* die Regel ist. Es kann aber, was häufiger der Fall ist, das Affiziertsein auch tiefer gehen und weitere personale Schichten erreichen. Wenn diese miteinbezogen sind, löst das Affiziertsein eine Emotion aus, die wir in diesem Stadium ihrer Entstehung als „*primäre Emotion*“ bezeichnen.

Die Art, wie sich der „Gegen-stand“ auf die sensitive Matrix des Menschen „eindrückt“ und die Weise, wie der Mensch darauf reagiert und wie tief und worin er innerlich berührt wird, bestimmt die Qualität des Erlebens. Bereits in diesem Stadium der noch nicht weiter verarbeiteten Erlebnisqualität entsteht eine erste, grobe **Wertung**: es wird auf der Skala gut - schlecht bzw. angenehm - unangenehm eine Zuordnung vorgenommen. Dieses primäre Erleben erfaßt in seiner Emotionalität daher bereits *Werte*, wenn auch in einer noch unstrukturierten Roh-Form.

Das ursprüngliche Berührtsein mit seiner reaktiven Affektion und des inneren Bewegtseins (Emotion) geht dem komplexeren Bewegtsein, wie es die Motivati-

⁴ Eine gewisse Relativierung muß dieser Beschreibung doch hinzugefügt werden. In der Psychologie hat z.B. Rohrer (1965) auf eine Bewußtseinsstufe hingewiesen, die bei ihm als „*Mitbewußtsein*“ behandelt wurde. Es ist ein Bewußtsein von Wahrnehmungen, deren man sich üblicherweise nicht bewußt ist. Das Mitbewußtsein ist aber bei Nachfrage in der Lage (z.B. wenn man etwas sucht, oder wenn man einen Unfallhergang rekonstruieren will), gespeicherte, unbewußt aufgenommene Informationen herzugeben. - In der Philosophie hat Sartre (1943, 16ff) dies als unbewußte Wahrnehmung beschrieben. Wenn er gefragt werde, wisse er z.B., wieviel Zigaretten er noch in der Packung habe, obwohl er sie nicht bewußt gezählt habe.

⁵ Die einfachste Reizwahrnehmung nennt man in der Psychologie „Empfindung“ (z.B. Rohrer 1965, 116). Ob Empfindungen einen Eindruck erzeugen können oder nicht, hängt von ihrer Intensität, von der Reizschwelle und von der Aufmerksamkeit ab, die ihr entgegengebracht wird. Ein Erdbeben jedenfalls kann einen starken Eindruck erzeugen, ein flüchtiger Windhauch auf der Haut kann unbemerkt bleiben.

on und schließlich der Wille (Entschluß) darstellen, voran. Das erste Auftauchen von Emotionen und Affekten wird aber oft wegen der Unstrukturiertheit abgetan, übersehen oder vernachlässigt. Da in der primären Emotion jedoch bereits *wesentliche Informationen* enthalten sind, wird in der Personalen Existenzanalyse auf sie zurückgegriffen. Die primäre Emotion ist der Ausgangspunkt der Tiefenarbeit. Der Vorgang erinnert manchmal an ein „Heben“ oder „Bergen“ von verschütteten Inhalten. Bevor wir darauf eingehen soll noch kurz beschrieben werden, welche **Information** im Eindruck als dem Substrat des Erlebens enthalten ist.

Der Eindruck ist eine erlebnismäßige Ganzheit aus einer affektiven Färbung, einer Dynamik und einem ursprünglichen Verstehen eines Inhaltes:

1. GEFÜHL:

das Affiziertsein der eigenen Lebendigkeit (Angesprochensein, Ergriffensein, Berührtsein) stellt sich in Form eines **spontanen Gefühls** ein. Es erhält seine spezifische Einfärbung⁶ durch die Wirkung der „Oberfläche“ des „Gegenstandes“ auf Persönlichkeitseigenschaften (denen immer auch eine spontane Gefühlsneigung zu eigen ist) und auf die tiefere Wesensstruktur der Person.

2. IMPULS:

besteht aus dem mit dem Gefühl verbundenen, **unwillkürlichen vitalen Bewegungs-Reflex** als primärer aktiver Reaktion, eingefärbt durch Persönlichkeitseigenschaften und Schutzreaktionen, und der Überlagerung tieferer, personaler Präsenz in der Kontakt zwischen Subjekt und Objekt⁷;

3. INHALT:

die im Eindruck erfaßte Information, Botschaft, „Aussage“ von der Objektseite her stellt den **phänomenalen Gehalt** dar, der wie der Kern in einer Frucht im subjektiven Erleben (bewußt oder überraschend oft unbewußt) enthalten ist. Er ist der Sachverhalt, der in der Situation intuitiv als erstes verstanden wird und worauf sich die Reaktion bezieht.

⁶ Immer wieder werden Stimmen laut, welche die geistigen Prozesse des Menschen als Produkte hirnpfysiologischer Vorgänge ansehen. Obwohl dies nicht Thema dieser Arbeit ist, soll doch auf diese physiologische Wechselwirkung hingewiesen werden. Wir kennen zu diesen geistigen Vorgängen anatomische Strukturen. Gerade für diese Gefühle sind die Nervenleitungen, die aus den Wahrnehmungsorganen zum Thalamus und in das limbische System führen, maßgeblich und Voraussetzung für einen reibungsfreien Ablauf. Doch sehen wir in der neurologisch-chemischen Funktion das *Substrat*, nicht die *Ursache* der Prozesse.

⁷ Nach der Niederschrift dieses Artikels bin ich auf eine neuroanatomische Entwicklung aufmerksam gemacht worden, über die Goleman (1995, 20f) berichtet. Demnach wurden jüngst Neuronen entdeckt, die direkt vom Thalamus zu den Amygdala führen, sodaß die Amygdala eine emotionale Antwort auf die Sinnesreize beginnen können, bevor der Cortex die Information erhält. Das würde der PEA1G-Reaktion entsprechen, in der ein „vorkortikales emotionales Wissen“ aktiviert wird. Die neokortikale Verarbeitung ist wegen des höheren Komplexitätsgrades langsamer. Komplizierte Experimente an Ratten konnten belegen, daß eine emotionale Reaktion ohne höhere kortikale Beteiligung möglich ist (Le Doux 1993). Das bedeutet, daß die weitere Verarbeitung der Information im Sinne der PEA – ihre Integration – auch ein neuroanatomisches Substrat hätte. - Was *phänomenologisch* in der *Funktion* gefunden wurde, wäre homolog zur *Anatomie*.

Grundlage für die primäre Emotion ist also das Zusammentreffen von Objekt- und Subjektvariablen, durch deren Interaktion auf der Subjektseite die Emotion entsteht. Mehrere *Informationen* fließen in die primäre Emotion ein: Persönlichkeitsstruktur (als charakteristische Bereitschaft zum Fühlen und spontanen Reagieren), Vorerfahrung, Einstellungen (Handlungsbereitschaften) ebenso wie auf der Objektseite das, was als Mitteilung im Eindruck enthalten ist. Alle Elemente konfluieren zum Eindruck, wo sie miteinander verschmolzen sind zu einer einheitlichen Erlebnisgrundlage.

Wir kennen diese Seite des Personseins im alltäglichen Erleben sehr gut. Auf primäre Emotionen und ihre Gefühlsseite sind wir ausgerichtet, wenn wir uns positiv affizieren lassen wollen, wie zum Beispiel von Musik berieseln lassen oder einen Fernsehfilm vor uns abspielen lassen, eine Landschaft an uns vorbeiziehen lassen, ohne viel dabei zu denken. Wir setzen dann dem Eindruck keinen Widerstand entgegen, wollen einfach diese eine Seite des Personseins, nämlich die Fähigkeit, durch Eindrücke Werte zu erfassen, erleben. Mit der Zeit verflachen jedoch die Eindrücke, wenn sie nicht weiter verarbeitet werden durch Hinwendung, Stellungnahme und entsprechendes Ausdrucksverhalten.

Im Kontakt mit *negativen* Inhalten kennen wir das Berührtwerden vor allem durch die Reaktion des „Zumachens“. Das hat zur Folge, daß der Inhalt, der schon als Schmerz fühlbar wurde, durch den Impuls des sich Schützens („Zumachens“) meist sogleich verdeckt wird. Die schützende Reaktion absorbiert die Aufmerksamkeit, und es entgeht ihr das, was als unwert empfunden wurde. So kommt es, daß die schmerzlichen *Inhalte* im Eindruck durch den Affekt häufig verdeckt sind oder verloren gehen. Man ist primär und sinnvollerweise mit dem Überleben und sich Schützen beschäftigt. Doch hat dies auch einen Nachteil: es zerfällt die Ganzheitlichkeit des Erlebens, wenn die beiden anderen Elemente des Eindrucks verschüttet sind (und bleiben)⁸. Dann persistiert die Schutzreaktion ohne Inhalt, der erlebnismäßig gefaßt wäre, für sich alleine weiter. In der Folge versteht die Person immer weniger, wovor sie sich schützt. Damit kann ein Mechanismus der Verselbständigung einsetzen und zu einer Generalisierung des Verhaltens führen, wodurch eine pathogene Spirale in Gang tritt. Ein Fallbeispiel soll diesen Vorgang nachfolgend illustrieren.

Ein Wort noch zu den *Persönlichkeitseigenschaften*, die in die primäre Emotion einfließen. Die ängstliche, depressive und hysterische Persönlichkeit sehen wir in der heutigen Existenzanalyse als Spezialisierungsformen der personal-existentiellen Grundmotivationen an:

⁸ In der *Therapie* wird man daher bemüht sein, die Fixierung des Affekts zu lösen und die „Diktatur der Psychodynamik“ aufzuheben. Dies geschieht am besten dadurch, daß der Affekt in Empfang genommen, „eingelassen“, empfunden und erlebt wird. Wenn dies in einer unbedrohten, verständig-akzeptierenden Atmosphäre geschieht, bekommt die Psychodynamik zu spüren, daß ihr „Mauern“ überflüssig ist und verschwendete Energie bedeutet. Es widerspräche der Gesetzmäßigkeit der Psychodynamik, solches Reagieren aufrechtzuerhalten, wenn es nicht mehr zum Schutz, sondern nur zu Lasten des Lebens ginge. – Läßt die Umklammerung des Affektes nach, kann sich die Emotion einstellen und der Weg zum freien Erleben und Fassen des phänomenalen Gehalts ist für diese Situation (oder ihre Erinnerung) wieder offen.

Die ängstliche Persönlichkeit ist sensibilisiert auf Haltgebendes - ihre spontane Copingreaktion ist die Flucht vor dem Abgründigen (Schutz vor Unsicherheit).

Die depressive Persönlichkeit ist sensibilisiert auf Wertvermittelndes - ihre spontane Copingreaktion ist der Rückzug vor Entwertung und Bedrückendem (Schutz vor Unwert).

Die hysterische Persönlichkeit ist sensibilisiert auf Freiheit und unverwechselbar Eigenes - ihre spontane Copingreaktion ist Distanzgewinn vor der Enge (Schutz vor Bedrängnis und Abstoßendem, Ekelerregendem).

So entstehen persönlichkeitspezifische Neigungen und Bevorzungen von Werten, weil sie der Matrix der primären Emotion entsprechen.

4. Das Bergen der primären Emotion

In der „psychoanalytischen Grundregel“ fordert Freud (1923/1940, 214) vom Patienten, daß er „sich in die Lage eines aufmerksamen und leidenschaftslosen Selbstbeobachters zu versetzen“ habe, der „immer nur die Oberfläche seines Bewußtseins“ abliest. Freud verlangt eine kritische Distanz des Patienten zu seinen Gefühlen, wenn er neben der Leidenschaftslosigkeit die „vollste Aufrichtigkeit zur Pflicht“ erhebt und „andererseits keinen Einfall von der Mitteilung auszuschließen (sei), auch wenn man erstens ihn allzu unangenehm empfinden sollte, oder wenn man zweitens urteilen müßte, er sei unsinnig, drittens allzu unwichtig, viertens gehöre nicht zu dem, was man suche“.

In der Existenzanalyse ist nicht das Bewußtsein die Ebene der Betrachtung, sondern das Erleben und Empfinden. Daher wird dem Patienten in einer Existenzanalyse auch keine Verpflichtung zur unbedingten Widergabe alles Bewußtgewordenen auferlegt – dies könne sogar zu einem Ausspielen der eigenen Person und unter einem personalen Gesichtspunkt Verleitung zur Schamlosigkeit sein. Vielmehr ist die Leitlinie unserer Vorgangsweise, daß der Patient lerne, *sich an die Empfindung und an das eigene Gespür zu halten*, um so das *Vertrauen in die eigene Person* zu stärken. Entlang der Leitschiene der persönlichen Empfindung und des eigenen Gespürs trachten wir danach, die in der Emotion enthaltene Wahrnehmung zu heben und durch weitere Verarbeitung (PEA 2 und 3) lebbar zu machen.⁹

⁹ Es kann sein, daß in der weiteren Entwicklung der Personalen Existenzanalyse *persönlichkeitsbezogene* Formen des Bergens primärer Emotionalität entwickelt werden, wodurch vielleicht ein unmittelbarer Zugang erschlossen werden kann. Es ist auch denkbar, daß sich *diagnosenspezifische Zugänge* systematisieren lassen.

Um dies zu verdeutlichen, wurde das Wort „**Bergen**“ zur Beschreibung des Vorgangs gewählt. Bergen ist stammesverwandt mit Burg, Berg und bedeutet Schutz geben. Aus denselben Wurzel *brg stammt auch der Name Brigitte, die Schutzgebende, oder Bregenz (Kluge 1975).

Die Vorgangsweise des Bergens der primären Emotion (PE) ist ganz und gar phänomenologisch. Eine phänomenologische Herangehensweise versucht die primäre Emotion möglichst unangetastet und unbeschadet zu „heben“. Gerade ihre native Gestalt ist wichtig, stellt sie doch eine Art „Keimling“ der Person dar, den es freizulegen und zu behüten gilt wie einen kostbaren Schatz. Das Bergen besteht im wesentlichen darin, das Erlebte zunächst in irgendeiner Form zu *vergegenwärtigen* (zumeist geschieht dies durch eine Beschreibung oder durch Gestaltungsmittel) und sich ihm dann *zuzuwenden*, um es so auf sich *einwirken* zu lassen. Wenn der Patient aber nicht von selbst einzelne oder alle drei Bereiche seines Erlebens (Gefühl, Impuls und phänomenaler Gehalt) formuliert, bieten die folgenden Fragen einen Zugang. Im allgemeinen wird mit dem Ansprechen des Gefühls begonnen:

PEA 1-G: *„Welches Gefühl stellt sich dabei ein ... bei dem Gedanken/bei der Erinnerung/bei dem Bild?“*

Oder: *„Wie geht es Ihnen dabei? Was stört? Was macht das mit Ihnen? Was gefällt Ihnen daran?“*

Wenn der Patient keine Gefühle zu formulieren vermag, kann es in manchen Fällen¹⁰ hilfreich sein, ihm die eigenen Gefühle, die sich im empathischen Mitgehen beim Therapeuten einstellen, zur Verfügung zu stellen: „Mir geht es dabei so und so ...“

Danach wird meistens mit dem Bergen des subjektiven Bewegungsimpulses begonnen, der oft als einzige Spur der primären Emotion bei belastenden Inhalten auffindbar ist. Je belastender eine Situation, desto schwerer läßt sich das begleitende Gefühl finden. In diesen Fällen empfiehlt es sich, zuerst mit PEA 1b zu beginnen.¹¹ Der Vorteil, mit dem Heben des Gefühls zu beginnen, liegt darin, eine grobe Orientierung zu erhalten, wie der Patient zu diesem Erleben steht. Das sich anschließende Impulsgeschehen ist nach der Aktivierung des inhaltsbezogenen Gefühls genauer und weniger von Tageseinflüssen überlagert.

¹⁰ Damit sind jene Fälle gemeint, wo ein Nicht-Benennen-Können der Gefühle vorliegt. Hingegen sollte von dieser Vorgangsweise Abstand genommen werden oder allenfalls nur sehr behutsam und von erfahrenen Therapeuten eingesetzt werden, wenn sich keine Gefühle beim Patienten einstellen und sein Sprechen emotionslos und distanziert oder sachlich ist oder wie abgestorben wirkt. In diesen Fällen ist die Gefühlsdistanz als Schutzreaktion zu werten und eine Psychodynamik dahinter anzunehmen, die indiziert und nur im Rahmen eines ganzen Therapieprozesses angegangen werden soll.

Beziehungs- und verständnisbezogene Gefühlsäußerungen des Therapeuten können aber durchaus angebracht sein und zu einem „Auftauen“ der Gefühle beitragen (z.B. „Ja, das war sicher nicht einfach.“ Oder: „Das muß schlimm gewesen sein.“)

¹¹ Das primäre Ansprechen der Impulsivität erlaubt dem Patienten, zuerst einen Schutzschild aufzubauen und mit Affekten zu reagieren. Das kann dann eine erste Entlastung erlauben, in dessen Sog das Gefühl nachgezogen wird. Auch hier gilt sinngemäß, was in Anmerkung 10 gesagt wurde.

Die Gruppe der *hysterischen Störungen* arbeitet sehr mit impulsivem Reagieren und mit Aktivität und hat mit dem Finden eigener Gefühle eher Schwierigkeiten. Ein Einstieg mit PEA 1b stellt daher die geringere Schwelle für sie dar. Außerdem stellt der vorangestellte Reaktionsimpuls einen guten Schutz für die sehr schmerz sensible und leicht verletzbare Personengruppe dar.

PEA 1-I: Die Fragen nach dem subjektiven Impuls sind in etwa von der Art:

„Wonach ist Ihnen mit diesem Gefühl am ehesten zumute?“

„Welchen spontanen Impuls spüren Sie?“

„Zieht es Sie hin oder stößt es Sie ab? - Was täten Sie am liebsten bei dem Gedanken?“

Auch hier gilt wieder, daß dem Patienten der eigene Impuls zur Verfügung gestellt werden kann, der sich beim empathischen Mitgehen einstellt, falls der Patient in seiner Suche nicht weiterkommt. In Fällen, wo der Therapeut Impulse (wie auch Gefühle) in der Empathie findet, die von jenen des Patienten differieren, kann das Anbieten des eigenen Impulses besonders hilfreich sein (man kann das als „kreative Differenz“ beschreiben).

Eine Patientin sagte z.B., sie spüre als Impuls ein Rückzugsverhalten. Auf die weitere Frage, was sie eigentlich bei dem Gedanken am liebsten täte, konnte Sie den Rückzug präzisieren: „Mich zurückziehen, sodaß mich keiner sieht ... Ich schäme mich“. Etwas später formulierte der Therapeut dann seinen Impuls: „Mir ging es so, daß ich deutlich spürte, daß ich damit nichts zu tun haben wollte.“ Dies war für die Patientin Anlaß, ihr Gefühl genauer zu fassen: Sie hatte das Empfinden, daß ihr verboten sei zu leben. Damit war die Überschrift über ein ganzes Kapitel der weiteren Arbeit gefunden.

PEA 1-Ph: Das Erhellen des phänomenalen Gehalts kann über folgende Fragen gehen:

„Was hat Ihnen dieses Verhalten (z.B. der Mutter) zu verstehen gegeben? Was vermittelt Ihnen das Erlebte? Was sagt es Ihnen? Welche Haltung (der anderen Person) Ihnen gegenüber kommt darin zum Ausdruck?“

Nach dem Heben des phänomenalen Gehalts ist es oft nochmals förderlich für die emotionale Einarbeitung des Gefundenen, die Gefühle und Impulse, die ersten beiden Schritte also, nochmals anzufragen.

„Wie ist das jetzt für Sie, wenn Sie das so vor sich sehen?“ - „Welchen Impuls spüren Sie jetzt?“

Wenn sich bei keiner der drei Fragestufen ein Berührtsein einstellt, kann es notwendig sein, noch einmal auf die Stufe der Deskription zurückzugehen oder mit der Stellungnahme (PEA 2 und 3) einen Einstieg zu versuchen. Jedenfalls soll kein Leistungsdruck entstehen. Man kann den Patienten alles erzählen lassen, was mit dem Themenbereich irgendwie zusammenhängt, sofern es ihn bewegt. Man kann das Thema aber auch malen lassen oder andere gestalterische Mittel einsetzen. Als besonders effizient erweist sich die Tagtraumtechnik [existentielles Bilderleben, wie es W. Popa (1992, 2001) in der Existenzanalyse einsetzt, Ka-

tathymes Bilderleben nach H.-K. Leuner 1989]. Hilfreich sind auch Beschreibungen, besonders wenn es sich um Probleme mit anderen Personen handelt. Als förderlich in jeder Therapiestunde sind Zusammenfassungen, die möglichst der Patient versuchen soll und vom Therapeuten aus seiner Sicht ergänzt werden können. Der Therapeut kann aber auch *selbst* eine Zusammenfassung geben und damit den Patienten nochmals ihre Realität vor Augen halten und so zu einer Vertiefung anleiten. Zusammenfassungen sind praktisch immer hilfreich und stellen vor allem zeitlich eine ökonomische Methode der verdichtenden Vergegenwärtigung dar.

Manchmal empfiehlt es sich, daß der *Therapeut* mit dem Bergen der Emotion beginnt, z.B. bei besonders „sperrigen“ Gesprächen, um die Therapie in Fluß zu bringen und die Arbeit beginnen zu können. Das soll das folgende Beispiel illustrieren.

Eine Patientin kam in der dritten Stunde sehr aktiv, gefaßt, strukturiert, „bewaffnet bis auf die Zähne“, um nur ja kein Gefühl an sich heranzulassen. Sie begann sich alsbald aus einer Nebensächlichkeit heraus, ohne Einleitung und Rückfrage, auf ein Thema zu fixieren, das nichts mit ihr persönlich zu tun hatte. Ich fühlte mich plötzlich an die Wand gedrängt. Ich hatte ein zwingendes Gefühl, daß ich sie keinesfalls unterbrechen dürfe; andererseits war aber das Gespräch leer und nichtssagend geworden. Was sollte ich machen? Es hätte einer massiven Intervention meinerseits bedurft, das expansive Verhalten der Patientin zu stoppen. Ich spürte, daß dies unsere noch sehr dünne Beziehung zerstören und zu einem Therapieabbruch führen könnte. Andererseits fühlte ich mich ein wenig vergewaltigt, fast mißbraucht. In dem, was sie gerade erzählte, sah ich keine therapeutische Relevanz. Es ging darin nicht um sie, und was sie sagte, wirkte künstlich, oberflächlich. Ich fühlte mich wie im Wartezimmer des Gesprächs, auf das ich mich eingestellt hatte, spürte aber ihren beharrlichen Druck. Später stellte sich heraus, daß sie sich auf dieses Thema schon zu Hause vorbereitet und eingestellt hatte.

Ich lehnte mich also zurück, ließ das Gespräch auf mich wirken, und achtete auf meine primäre Emotion und den phänomenalen Gehalt. Das Gefühl und der Impuls waren mir spontan klar. Ich fühlte mich überfahren, „draußengelassen“, mißbraucht, vergewaltigt, fühlte Ablehnung und Wut in mir und hätte sie am liebsten angeschrien und gebremst. Phänomenologisch gab sie mir in Worte gekleidet zu verstehen: „Dies ist eine Machtprobe. Ich will um jeden Preis diese Thematik behalten dürfen, weil ich dich prüfen will.“ Mein anfängliches Zögern und wenig interessiertes Eingehen auf die Thematik hatte sie nicht abbringen lassen. Die phänomenologische Analyse brachte somit einen anderen, wesentlichen Teil „von draußen“ herein, der sich nicht mit meiner Intention gedeckt hatte und *für mich* daher nur störend war. Ich fühlte mich zwar mißbraucht, aber nun sah ich auch ihren Grund. Nach dieser phänomenologischen Analyse war mir klar und ich verstand: Sie brauchte es jetzt, sich in der Ferne zu sich und zu mir aufhalten zu dürfen, um sich erst einmal einzufinden.

Nach dem Bergen meiner eigenen Emotion konnte ich nun auf sie eingehen und wir konnten das Thema zur beiderseitigen Zufriedenheit bearbeiten. Gegen Ende des Gespräches meinte die Patientin, daß ihre berufliche Unsicherheit jetzt spür-

bar abgenommen hätte. Sie fühlte sich in ihrem Selbstwert bestätigt, akzeptiert. Gerade das war für sie in ihrer aktuellen Lebenssituation wichtig.

Nun war das Thema zu Ende und es blieb noch etwas Zeit bis zum Stunden-Ende. Ich machte das Gespräch nun selbst zum Inhalt und ließ es auf sie wirken (PEA 1a): „Wie war das Gespräch für Sie? Was war Ihnen wichtig?“ - Etwas beflissen und eifrig wie eine Schülerin wiederholte sie. Sie blieb wieder auf der rein sachlichen Ebene. Auf die Frage: „Wo sind Sie eigentlich mit sich selber dran?“ (eine Form der Stellungnahme zu sich selber - PEA 2) war dann unversehens ein rasches und unproblematisches Herangehen an tiefere Emotionen möglich. Es war, als wäre eine Eiszeit vorüber. Dieser Schritt konnte in den folgenden Stunden beibehalten werden.

5. Illustration anhand eines Therapiegesprächs

Der folgende Gesprächsausschnitt ist zur Illustration des Prozesses gewählt worden, wie das Bergen der primären Emotion und das Heben des gesamten Eindrucks in der Personalen Existenzanalyse vonstatten gehen kann. In diesem phänomenologischen Abschnitt des Therapieprozesses wird besonders auf die Wirkung der Erinnerung, auf die Macht des Bildes und auf die Atmosphäre geachtet. Das geschieht, indem wir lange auf das Vorgefallene schauen und uns seinem Einfluß öffnen. Die Eindrücke, die sich dabei auf Seiten des Patienten wie des Therapeuten einstellen, sind der Schlüssel zu jenen Emotionen, die - solange sie ungeborgen und ungehoben waren - Fremdkörper in der Persönlichkeit waren und als solche die Lebensgestaltung gehemmt hatten.

Josef ist ein dreißigjähriger Lehrer. Er ist schüchtern, zurückhaltend, gehemmt, wirkt manchmal geistesabwesend und verträumt und leidet an mangelnder Durchsetzungsfähigkeit. Sein frühzeitiges Resignieren und die Selbstwertzweifel brachten ihn in die Therapie. Im Laufe der Therapie haben wir uns einvernehmlich das Du-Wort gegeben.

Das folgende Gespräch fand in der zwanzigsten Therapiestunde statt. In den vorangegangenen Gesprächen ging es um die Schilderung und Bearbeitung seiner jetzigen Lebenssituation und um den biographischen Hintergrund. Im Gespräch kam Josef immer wieder auf den Vater zu sprechen. Als sich das häufte, fokussierten wir seine Beziehung zum Vater: Auch jetzt war seine Schilderung wieder so, daß keine Empfindungen spürbar wurden, weder für ihn noch für mich. Josef sagte, daß das auch schon seiner Frau aufgefallen sei. Sie hätte ihm einmal gesagt, er sei viel zu sehr auf „Strategien des Handelns konzentriert“. Josef war offenbar noch in der vollen Abwehr des störenden Einflusses, der vom Vater ausging. Ich überließ Josef die Führung im Gespräch und wir gingen anderen Themen nach, die ihn beschäftigten, wie seine Ängstlichkeit, seine Beziehung, sein mangelnder Selbstwert und die Geistesabwesenheit, die ihm beruflich zu schaffen machte. Wieder verdichtete sich das Gespräch um den Vater, diesmal um Josefs Bemühen, vor ihm zu bestehen. Er hatte das Gefühl, in Rechtlosigkeit aufgewachsen zu sein. In der nächsten Stunde kam Josef sehr verletzt. Es machte

ihm zu schaffen, daß er von den Kollegen bei einer Besprechung übergangen worden war. Er glaubte, daß sie seine Arbeit nicht schätzten. „Die wollen nichts mehr von mir wissen“, faßte er seinen Eindruck zusammen. Wenn er die Schule betrete, werde es einfach eng für ihn.

Hier baute sich jene hemmende Mauer auf, über die Josef allein nicht hinwegkam. Um näher an die Emotion zu kommen und das Erlebte in seiner subjektiven Bedeutung zu erfassen, fragte ich ihn nach dem globalen *Eindruck*.

Th: Kannst Du Deinen Eindruck schildern, den Du in der Situation hattest, wenn Du jetzt an die Kollegen denkst, an die Atmosphäre dort? Wie ging es Dir mit der einen Kollegin? Was hat das in Dir gemacht?

P: Ich hatte das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden.

Th (*PEA 1-G*): Welches Gefühl hattest Du dabei?

P: Schwer zu sagen. Ich habe mich irgendwie wertlos gefühlt.

Josef tut sich offensichtlich schwer, im Zusammenhang mit dem unmittelbar Erlebten seine Gefühle wahrzunehmen.

P (*fährt nach kurzer Pause fort*): Es geht um die Anerkennung, das merke ich. Ich möchte jemand sein, wenn ich leiste. Und wenn ich die Anerkennung dafür verliere, stehe ich vor der Frage: wer bin ich eigentlich? Ich war nett, höflich, freundlich, bemüht, bemüht nicht anzuecken, Wertschätzung zu bekommen. Wenn das weg ist, dann zerfällt alles. Dann gehe ich heim und muß erst einmal sehen, wer ich bin. (...) Das ist es, glaube ich, das zieht durch alles durch und ist ganz schlimm. (*Pause*) Diese Angst, das Gesicht zu verlieren, verhindert permanent etwas. Sie verhindert, daß ich so nach außen auftrete, daß ich zu mir stehen kann. Das ist da aufgebrochen, wie noch nie in der massiven Form.

Th: Dein spontanes Gefühl dabei war die Angst, das Gesicht zu verlieren?

P: Ja, oder Angst, jetzt könnte man meine Fehler entdecken. (...) Wenn ich etwas nicht gleich kapiert habe, habe ich immer gedacht: Wenn ich das nicht kapiere, stehe ich wieder blöd da und sie werden mich für dumm abstempeln. Da hab ich dann schon gar nicht mehr recht zugehört.

Zur Intensivierung des Eindrucks und zur Mobilisierung des Gefühls versuche ich eine erste *Zusammenfassung*. Sie bleibt noch immer deskriptiv, um den Eindruck möglichst unverfälscht zu erhalten:

Th: Diese Leute haben Dir vermittelt: wir schätzen Deine Arbeit nicht. Du hattest das Gefühl, daß Du Dich lächerlich machst. Die eine Kollegin interessiert sich nicht mehr für Dich. Eng ist es geworden. Und rein subjektiv war Dein Gefühl Angst, jetzt könnten sie entdecken -

P (*unterbricht*): daß nichts dahinter steckt.

Nach diesem ersten Erhellten des Gefühls wandten wir uns dem *Impuls* zu, der aus der primären Emotion stammte (*PEA 1-I*):

Th: Welche Bewegung ist in Dir entstanden? Ist eine entstanden?

P: Ja: Rückzug.

Dies deckte sich nicht ganz mit dem, was Josef eingangs erzählt hatte. Er litt ja auch darunter, daß er sich immer wieder wie *gelähmt* fühlte. Lähmungsgefühle sind ein Zeichen für massive, ungehobene Emotionen, die Angst machen. Ich spreche ihn daraufhin an:

Th: Kamen Lähmungsgefühle auf?

P: Lähmung, ja und es nimmt mir Mut und Kraft. Es lähmt mich dort zu bleiben. Ich ziehe mich mit meinen Gedanken zurück, denk an alles andere. *(Pause)* - Genau! Ich hatte das Gefühl: „Das schaffst Du nicht. Bist eh unfähig. Was willst Du eigentlich?“ Ich habe Angst, ich könnte eines draufkriegen.

Diese Formulierungen paßten nach meinen Gefühlen nicht mehr ganz ins Lehrerkollegium. Ich vermutete, daß die Angst von woanders herrührte. Darum schien es mir wichtig, die *Herkunft dieser Angst* zunächst zu sondieren und ihren Sender zu orten. Methodisch ist die nächste Frage ein Rückzug auf die deskriptive Ebene. Doch wie im Flug führte diese Frage Josef in die Mitte seiner gefühlsrelevanten Bezüge:

Th: Kennst Du das? Weißt Du, woher das kommt?

P: Ich habe es nicht im Bild, aber ich spüre Betroffenheit, wenn ich jetzt an Zuhause denke. Ich kann seelische Schmerzen schwer aushalten. Da ziehe ich zurück das, das - *(Josef beginnt leise zu weinen. Dann:)* Ich weiß jetzt nicht, wo es genau hinauskommt. Aber - *(weint wieder)*.

Th: Das schmerzt jetzt einfach.

P: Das schmerzt so viel, glaube ich.

Wir sind aus der aktuellen, beruflichen Situation nun auf die *tieferen Ebene der Biographie* gestoßen, die in der primären Emotion enthalten war. Noch ist alles unklar. Josef spürt nur einen starken Schmerz, der ihm die Rede verschlägt.

Da ich die Wirkung der für ihn unvermuteten plötzlichen Wendung zunächst *einschätzen* wollte, bevor wir sie bearbeiteten, trat ich in der Gesprächsführung zurück und fragte ihn, ob er hier weiter sprechen und in die Biographie gehen möchte?

P: Schwierig ist's. Ich habe eben ganz deutlich gespürt, wie da ein Brückenschlag zur Emotion kommt. Aber ich kann es nicht ertragen, wenn es zu einer Verletzung kommt. Ich hab' eine große Angst vor Verletzung. Es schlägt in eine alte Kerbe, und die Kraft wird mir entzogen. Sonst würde ich schon etwas sagen. Aber das geht bei mir so tief! Wenn diese Atmosphäre nicht ist, daß ich das Gefühl haben kann, nicht verletzt zu werden, kann ich nicht aus mir heraus. Ein ‚Trotzdem‘ ist mir da nicht möglich.¹²

¹² Josef bezog sich damit auf ein Buch von Viktor Frankl, das ich ihm früher empfohlen hatte: „... trotzdem Ja zum Leben sagen“.

Ich bin ratlos. Gebe ich ihm zu wenig Schutz? Meint er die Gesprächsatmosphäre, die ihm zu wenig sicher ist vor Verletzungen? - Ich schweige und überprüfe kurz die *Beziehung*. Ich komme zum Schluß, daß meine Gedanken doch mehr mit *meiner* Angst, durch das Vorgehen vielleicht zu verletzen, zu tun haben dürften. - Wie kann ich ihm helfen? Das, was jetzt kommen wird, wird ihm sicher sehr weh tun. Das ergibt sich aus den vorangegangenen Ankündigungen. Gleichzeitig spüre ich deutlich, daß es ihm nicht erspart bleiben kann. Darum versuche ich eine *behutsame Wiederannäherung* an den schmerzlichen Bereich. Josef soll mit sich selbst in möglichst unverfälschter Weise in Berührung kommen. Ich bleibe deskriptiv, damit die Sache selbst zu Wort und zur Wirkung kommen kann.

Th: ...die Schlüsselworte in unserem Gespräch stammen aus Deinem inneren Monolog: ‚Du schaffst es nicht, du bist eh unfähig, was willst eigentlich?‘ Dabei verspürst Du eine Angst, daß Du eines draufkriegen könntest.

P (*beginnt heftig zu weinen*): Stimmt. Das habe ich so oft gehört. (*Ein längeres Weinen folgt, das Josef schüttelt. Ich lasse ihm das Weinen, solange er mochte. Nach etwa zwei Minuten:*) Ich habe immer geglaubt, das geht da rein und da raus (er zeigt auf die beiden Ohren).

An einer solchen tiefen und intimen Stelle des Berührtseins scheint es mir, daß ich als Psychotherapeut nicht das Recht habe, in irgendeiner Weise einzugreifen. Die *Achtung* vor dem ganz Persönlichen in diesem Leid, das ihm niemand anderer abnehmen kann, läßt mich zum stummen Begleiter werden.

Nach einer Weile des schweigenden Begleitens möchte ich nun versuchen, Josef in seiner Verletztheit mit etwas zu schützen, das nichts Fremdes ist. Ich möchte ihm die *eigene Emotionalität als Schutzmantel* aufhalten, damit er sich in ihr wärmen kann (PEA 1-G):

Th: Wie geht es Dir damit, wenn Du das so knallhart vor Dir siehst? Was tut es Dir, was spürst Du?

P: Zunächst einfach die Betroffenheit. Schmerz. Es tut weh. Es dringt in die Augen. Im ganzen Körper spüre ich es, es macht eng, auch klein. - Es ist ein Staunen, daß ich das jetzt so emotional erleben kann, daß mich das jetzt so berührt. Denn es ist eine Sache, die ich schon lange und ewig weiß. Ich bin erstaunt, daß sie im Gefühl jetzt so durchschlagen konnte.

Ich wollte es auch nicht wahrhaben, und habe es auch nicht wahrhaben können, daß es so schlimm war. Und das Emotionale ist jetzt irgendwie ein Spiegel, der mir zeigt, daß es schlimm gewesen sein muß. Und noch immer ist.

Erst in der Nachbearbeitung und Verfassen dieser Niederschrift merkte ich die ganze Gestalt von *Josefs Person*, die sich hier bereits zeigt. Er spürte seinen Schmerz, spürte ihn ganz und gar, hielt ihn aus und bettete ihn in das neue Gefühl von Betroffenheit und Staunen. Er vertraute seinem Gefühl, verließ sich auf seine Wahrnehmung und akzeptierte mit Staunen, was in ihm verborgen war, ohne daß es geborgen war. Er hatte bereits etwas Distanz dazu gewonnen, er konnte schon

wieder sprechen, sprach von Betroffenheit und von Staunen, die er als Person im Erleben des Gefühls hatte, und blieb sich dennoch nahe, blieb ganz an seiner ursprünglichen Empfindung. Solche Wahrnehmungen machen mir großen Respekt und ich empfinde Sympathie für diese Person, die sich in diesem Umgang zeigt.

Wenn ich heute an dieser Stelle des Gespräches wäre, hätte ich das Bedürfnis, mein *Mitgefühl* zu verbalisieren. Josef würde dadurch meine Nähe besser spüren und könnte sich in seinem Gefühl etwas ausrasten, vielleicht etwas Kraft tanken. Außerdem würde es dadurch ihm überlassen sein, ob er das Gespräch noch weiter emotional vertiefen oder nun rational reflektieren möchte.

In der realen Gesprächssituation war ich jedoch noch mit dem alles dominierenden *Lähmungsgefühl* beschäftigt, das als gehemmter Impuls dieses ursprüngliche Gefühl begleitete. In einer für mich typischen Manier fügte ich daher spontan die Erklärung an:

Th: Und das macht auch diese Lähmung aus, wenn etwas in diese Kerbe schlägt. Dann macht es Dich wirklich unfähig.

P (*beginnt wieder zu weinen*): Wahrscheinlich. Wie Du das vorher so zusammengefaßt hast, mit dem ‚Du bist eh zu dumm, unfähig, weißt eh nicht, was Du willst‘, da hat es mich richtig gerissen. Das war der ständige Ton zu Hause. Den Stachel vom Vater, den muß ich noch mehr sehen. Aber irgendwie ist da noch eine Bremse drinnen, die mir sagt: So schlimm war es auch nicht, dieses Nicht-wahr-haben-Wollen. Es ist so, als ob über den tiefen Verletzungen Cellophan darüber läge, das aber gleich durchschlägt, wenn von außen etwas kommt, weil es kein wirklicher Schutz ist.

War es zuviel gewesen, was ich sagte? Signalisierte mir Josef, daß er Trost gebraucht hätte, Halt, Beistand? Oder ringt Josef noch damit, daß er sich selbst von seinen Gefühlen noch fernhält? Ich wußte es in diesem Moment nicht. Darum versuchte ich ihm Raum zu geben und das zu belassen, was er eben sagte.

Th: Das ist auch noch etwas Wichtiges, was Du ansprichst: ‚es kann nicht so schlimm gewesen sein‘.

P: So in dem Sinn: Es ist ja niemand erschlagen worden! Das Verstehen, immer das Verständnis haben für den Vater! Das hemmt mich außerdem noch. Immer hinter alles zu sehen versuchen, ja, um ihn dann doch ein bißchen lieben zu können, ein bißchen Idealvater zu haben, wie man sich's wünscht.

Was vermittelt Josef an dieser Stelle? Ich versteh es so: Er hält den realen Vater von sich, um sich sein *Wunschbild* zu erhalten. Dadurch verlor er seinerzeit sein ursprüngliches Fühlen. Ich befürchte nun ein Zurückfallen in alte Verhaltensweisen, die zu einem Wegschieben des frisch gehobenen eigenen Gefühls führen könnten. So konfrontiere ich ihn noch einmal mit seinem eigenen Gefühl, das als Realität eben vor ihm stand.

- Th: Und wie wäre es für Dich, wenn es wirklich so gewesen wäre, wie Du es jetzt spürst?
- P: Ja -, dann müßte ich noch ein bißchen weinen ... Aber da brauche ich von außen noch Hilfe. Alleine fließt es nicht so.
- Th: Da sitzt vielleicht noch der tiefste Schmerz, den Vater vielleicht gar nicht mehr lieben zu können, nicht mal mehr ein bißchen? - Und sich fragen zu müssen: habe ich überhaupt einen Vater gehabt? Kann das ein Vater gewesen sein, der sich so verhalten hat?

Wie zur Bestätigung beginnt Josef von einschlägigen *Erlebnissen* zu erzählen, wie z.B. daß sein Vater ihm nie zum Geburtstag gratuliert habe, außer wenn er ihm zufällig über den Weg gelaufen sei. Sein Vater hätte ihn zwar wohl nie ganz im Stich gelassen, aber er fand das immer so unwürdig, daß er dann jede Hilfe hundertmal „um die Ohren“ bekommen hätte mit Sätzen, wie: „Du kannst eh nichts allein. Wenn Du mich nicht gehabt hättest, Du wärst untergegangen ...“

Da die Doppelstunde zu Ende ging, versuchte ich zu einer *Abrundung* zu kommen. Wie kann Josef mit den frisch gehobenen Gefühlen die nächste Zeit leben, fragte ich mich. Was hat er in diesem Gespräch gezeigt, was er bereits kann? Da ich mir nicht sicher war, ob er Stützung in dieser Richtung bräuchte, bot ich sie an, reichte sie nach.

- Th: Wir haben heute eine Verbindung geschaffen zu sehr tiefen Gefühlen. Wir haben Türen aufgetan. Wir begannen mit der Arbeit in der Schule, und den Tränen, die durch die Verletzungen dort entstanden sind. Und jetzt sind wir an die Quelle gekommen. Du hast diesen Schmerz ausgehalten, bis zur Quelle. Wir haben es einfach genommen und gelassen, wie es war. Du hast es nicht gleich weggeschoben, wegbehandelt. Ich glaube, Du hast spüren können, daß Du den Schmerz überleben kannst.
- P: Mein Erlebnis ist - ist nur eine Erleichterung. Es fließt etwas weg, was kalt macht, was eng macht, was kribbelig macht. Und ich spür' eine Aversion gegen das ständige Denken, Verstehen, Beleuchten, Durchschauen, erträglich machen. Beim Spüren dranbleiben können, das ist das, was das Fließen ist. Das ist früher sehr schnell immer wieder zum Erliegen gekommen durch das Intellektualisieren. (...)

Im Rückblick auf das Gespräch am Ende der Stunde meinte er:

- P: Die erste Brücke heute, wo ich zu spüren begonnen hab', war, als ich sagte, daß ich nicht verletzt werden will, weil ich Verletzungen nicht aushalte. Dort hat es angefangen. (...) Das mit dem Impuls, mit der Bewegung, hat mir dann zum Durchbruch verholfen.
- Th: Es ist jetzt gut, wenn der Eiter aus der Wunde einfach ausfließen kann. Wir tun keine Salbe und nichts drauf Später dann, wenn es nötig wäre.
- P: Ja, daß das, was ich als Gift bezeichne, ausfließen kann.

Was war mit diesem Gespräch erreicht worden? Wir waren nach dem Gespräch beide bewegt. Ich empfand ein beglückendes Gefühl. Es war für mich glaubhaft, daß etwas Beengendes und Belastendes weggeflossen war. Ich war glücklich über diese Befreiung und war berührt vom Miterleben dieses Prozesses, von dem Leid und den Gefühlen, die aufbrachen. Besonders berührte mich, wie Josef sich selbst mit seinem tiefen Schmerz in Empfang nahm. Es war wie eine Geburtsstunde, als Josef zum Grund seiner lähmenden Gefühle vorstieß.

Was Josef bis dahin gehoben hatte, war die wahre Beziehung des Vaters zu ihm, die Josef erstmals gefühlsmäßig mit ihrem Schmerz an sich herangenommen hatte. Das Gefühl deckte ihm eine Realität auf, an deren Leugnung er sich immer wieder wund schlug: daß dieser Mann sich nicht wie ein Vater zu ihm verhalten hatte.

Zugleich erlebte Josef aber noch etwas ganz anderes: er erlebte erstmals, daß er dieser Realität gewachsen war, erwachsen genug, um sie langsam sehen zu können.

Ein Zugang zur Tiefe war nun eröffnet worden, aber die Tiefe war noch nicht ausgeschöpft. Josef konnte sein Gefühl halten und spürte, „wie ein Stück Seelenleben zum Fließen gekommen ist“, wie er in der nächsten Stunde sagte. Dann brach Trauer auf über die verlorene Kindheit. Dies war möglich, weil der Zugang zur primären Emotion gegeben war. Aber der phänomenale Gehalt (PEA 1-Ph) war noch nicht gehoben. Es führte zu einer weiteren Erschütterung, als Josef bemerkte, daß der Vater ihm eigentlich zu verstehen gegeben hatte: „Wer nicht spurt, den bringe ich um. Auch wenn es Du bist.“ Nachdem wir diesen Inhalt gehoben hatten, setzte sich noch einmal eine Welle zurückgehaltener primärer Emotion frei: Josef erinnerte sich seiner Aggressionen gegen den Vater, und daß er ihm oft sogar den Tod gewünscht hatte.

So zog sich dieses Bergen primärer Emotionen über acht Stunden hin. Danach ging die Therapie über in die Integration des Geborgenen („PEA-2“).

6. Widerstandsphänomene, die das Bergen primärer Emotionen hemmen

- a) Viele Menschen empfinden Gefühle so körpernah, daß die primäre Emotion gegenüber Gefühlen **Scham**, mitunter sogar **Ekel** ist. Das verwirrt den Zugang zu ihnen.

Für eine 45-jährige Patientin sind Gefühle etwas, wofür sie sich schämt. Es macht ihr nichts aus, wenn andere Menschen ihre Gefühle zeigen. Aber sie selbst meidet sie „wie der Teufel das Weihwasser“. Sie empfindet Ekel vor den Gefühlen. „Gefühle sind etwas, da greift man nicht hin“, so ist ihr spontanes Gefühl gegenüber Gefühlen (PEA 1-G, I).

Auf die Frage, was die Gefühle so ekelhaft mache (PEA 1-Ph, phänomenaler Gehalt), antwortet sie mit einem Bild: Gefühle zu zeigen oder zuzulassen, ist so als ob man sich selbst an die Scheide greifen würde, sich im Schambereich betasten würde, ja sogar erotisch abtasten würde. „Das ist pfui. Das darf man nicht. Als Kind ist uns das verboten worden“.

Diese Frau mußte in Abwehr zu den Gefühlen gehen, als Sie mit 18, 20, und dann mit 24 bemerkte, daß der Vater erotische Gefühle für sie empfand. Sie hatte eine sehr schöne Beziehung zum Vater, die durch diese erotischen Gefühle aber zu leiden begann und schließlich zerstört wurde. „Ich war plötzlich erschrocken, als ich merkte, ich gefalle ihm nicht nur als Tochter, sondern auch als Frau! (...) Das hat mir anfangs ja noch gefallen, als ich dann aber plötzlich merkte, wie ernst das ist, da hat es mir nicht mehr gefallen. Da habe ich Angst bekommen. Ich mußte mich zur Wehr setzen, meine Gefühle zertrampeln, mich verhärten, sonst hätte ich das nur noch gefördert. Dann kann er sich nicht mehr bremsen.“

- b) Die **Angst vor den Gefühlen** ist verbreitet und hat eine Fülle von Ursachen und Gründen, die aufzuzählen den Rahmen bei weitem sprengen würde. Ein paar weitere Beispiele sollen zur Verdeutlichung dienen.

Ein Beispiel für die Ablehnung von Gefühlen, weil sie als nicht *vertrauenswürdig* erlebt werden und die Angst vor *Enttäuschung* entsteht:

Für einen 34-jährigen Mann mit narzißtisch-hysterischer Persönlichkeit resultiert die Angst vor den eigenen Gefühlen aus dem wiederholten Erleben, daß ihn Gefühle *instabil* machen. Durch Gefühle erfährt er Schmerz und Leid; er wird traurig. Die eigenen Gefühle scheinen ihm nicht vertrauenswürdig und geben ihm keinen Halt, denn sie *wechseln* zu oft, überrumpeln ihn mitunter. Wenn er gute Gefühle hat, begegnet er ihnen mit Mißtrauen, weil er gar nicht annimmt, daß sie anhalten werden. Er erwartet, daß sie bald wieder weg sind und daß er anschließend wieder „durch die Finger schaut“. Diese Enttäuschung ist für ihn schlimmer, als sich wenn er sich gleich nicht darüber freut, wenn er gute Gefühle hat.

Gefühle werden oft nicht angenommen, weil sie zuviel *gefährden*. Dies führt zum klassischen Muster der Verdrängung mit nachfolgender Angst.

Der 50-jährige Professor findet Gefallen an seiner Assistentin. Dies ist seine primäre Emotion, die von einem heftigen und deutlichen Impuls begleitet ist, sich ihr zu nähern. Von der nächsten Ebene, der Ebene der integrierten Emotionen, spürt er aber sehr deutlich, daß er die Ehe nicht gefährden will. Die primäre Emotion wird in der Folge langsam verdrängt und vergessen und er spürt der Assistentin gegenüber keine positiven Gefühle mehr. Dafür bekommt er Angst vor ihr, und nun will er sie loswerden. Auf einen Bagatellanlaß hin kündigt er sie.

Es verläuft immer in ähnlicher Weise, wenn neu ankommende, primäre Emotionalität das Gefüge der bestehenden Gefühlsstruktur stört und keinen Platz hat.

Die 40-jährige Frau lebt für den Erhalt und die Verbreitung des Friedens. Schon als Kind war ihr das wichtig. Es bedeutet ihr sehr viel, mit niemandem Streit zu haben. Sie glaubt, durch Frieden in der Familie auch zum Frieden in der Welt beizutragen.

Auf der Basis dieser integrierten Emotion (Überzeugung) hat eine primäre Emotion von Aggression und Unzufriedenheit keinen Platz. „Ich schlucke alles hinunter. Es rumort und grammelt in mir. Ich traue mich auch nie 'nein' zu sagen.“ So konnte sie sich immer schlechter abgrenzen. Mit den Jahren bekam sie immer mehr Angst. Ihre zunehmende Ängstlichkeit übertrug sich schließlich auch auf eines ihrer Kinder, das der Mutter besonders nahestand und intensiv mit ihr mitfühlte. Als schließlich einige erschwerende äußere Umstände dazukamen, entwickelte das Kind als Symptomträger für die Mutter eine Enkopresis (nächtliches Einkoten) mit sieben Jahren. - Das veranlaßte die Mutter schließlich, eine Therapie aufzusuchen.

Manche Angst vor eigenen Gefühlen entsteht dadurch, daß erlebt wurde, wie heftig und abschätzig z.B. in der Familie andere Menschen *abgeurteilt* wurden, und ihre Gefühlsreaktionen lächerlich gemacht wurden.

- c) Eine andere Form, sich vor störenden Gefühlen zu schützen, ist die **hysterische Art**. Sie setzt sich über jene Gefühle hinweg, die mit einem Problem verbunden sind, das man nicht haben will. Die Leugnung des Problems geht mit einer Distanzierung vom Gefühl einher. Dies ist ein weithin bekanntes Phänomen und braucht hier nicht weiter exemplifiziert werden (vgl. auch Längle 2002b).
- d) Eine Form der Gefühlsausblendung, deren Häufigkeit mir unklar ist, die aber im Rahmen der Personalen Existenzanalyse von besonderem theoretischen Interesse sein könnte, liegt dann vor, wenn **primäre Emotionen nicht integrierbar** erscheinen. Diese Blockade, vom ersten Schritt der PEA zum zweiten zu kommen, ist z.B. vom Gefühl begleitet: „daran darfst Du nicht rühren“. Ihre Ursachen sind wahrscheinlich vielfältig. Es dürfte sich lohnen, diese Phänomene näher zu untersuchen.

Eine junge, verlobte Frau kann sich von der erotischen Bindung an ihren früheren Freund nicht lösen. Dies hat natürlich einen starken Einfluß auf die jetzige Beziehung. Interessanterweise kann sie aber nur Negatives über ihren früheren Freund erzählen. Die Frage, was sie an ihm mögen hat und was ihr an ihm gefallen hat, kann sie nicht beantworten, obwohl sie öfters von ihm träumt und auch im Wachzustand an ihn denkt. Sie empfindet lediglich ein starkes erotisches Verlangen. Dieses Verlangen ist aber ein Problem, weil sie bald heiraten möchte.

Als primäre Emotionalität war ihr nur der Haß auf ihren früheren Freund zugänglich. Sie erzählte darum gerne die Trennungsgeschichte, erzählte sie oft und ausführlich. Als sie in der Therapie auf Gefühle und Sehnsüchte zu ihrem früheren Freund stieß, spürte sie deren Macht. Sie wollte darum nicht weiter von ihnen sprechen, da ihre Macht ihren Intentionen zuwiderlief. Sie käme dann wohl nicht mehr von ihrem alten Freund los. Ich konnte ihr glauben. Wir sprachen nie über die positiven Eigenschaften des alten Freundes. Darüber zu sprechen hätte wahrscheinlich bedeutet, daß sie ein anderes Leben anfangen müßte. Es wäre Wind in die Glut gewesen, und hätte die neue Beziehung zerstören können, die bereits sehr gut war und hoffnungsvoll für beide. Der frühere Freund wäre für sie aber als Mann nicht in Frage gekommen. Ihn hätte sie nicht heiraten können oder mögen.

Erst als sie nach ein paar Monaten einem weiteren Mann begegnete, der ein realer Partner war, konnte sie die Gefühle an sich heranlassen. Nun löste sie die Verlobung auf – Sie hatte sicherlich zu Recht gespürt, daß sie zum ersten Partner – und damit vielleicht in die Abhängigkeit – zurückkehren hätte müssen, wenn sie den primären Emotionen Raum gegeben hätte. Aber die zweite Beziehung stimmte für sie auch nicht, obwohl sie sich das in diesem Entwicklungsschritt nicht hätte eingestehen können. Sie war in einer emotionalen Zwickmühle. Die eine Beziehung bestand gleichsam mehr aus primären Emotionen, die zweite aus integrierter Emotionalität, in der aber das Feuer der primären Emotionen fehlte. Sie war außerstande, sich über den ersten Freund eine wirkliche Stellungnahme abzurufen, sondern blieb stets im Affekt hängen. Erst die dritte Beziehung stärkte ihren Rücken so sehr, daß sie sich an die primäre Emotion heranwagte.

7. Hilfestellungen beim Bergen primärer Emotionalität

Hilfestellungen für das Bergen primärer Emotionalität gibt es viele. Ihr Repertoire stellt die Erfahrung und Kunst des Therapeuten dar. Jede psychotherapeutische Methode hat diesbezüglich Elemente entwickelt, die mehr oder weniger mit solchen Hilfestellungen zu tun haben. Je nach Diagnose, Persönlichkeitstypus, Alter und ähnlichen Variablen können Hilfestellungen optimiert werden.

Es sollen hier einige Erfahrungen kursorisch weitergegeben werden. Weitere Erfahrungen sind erst noch zu sammeln und zu systematisieren (vgl. auch das inzwischen erschienene Buch „Praxis der Personalen Existenzanalyse“ - Längle 2000).

- a) Eine der wichtigsten Formen der Hilfestellung zum Bergen der primären Emotion ist das **Zurückgehen in die deskriptive Ebene**: sich noch einmal die Phantasien, Wünsche, Ideen und Erfahrungen schildern lassen steckt das Feld ab, in dem sich die Emotion dann einstellen kann.

Wenn die Tatsachen stehen, können sich die Gefühle besser einstellen. Dies ist eine Faustregel im therapeutischen Umgang mit der Emotionalität. Aber auch umgekehrt können bestehende Gefühle als Hilfe zur sachlichen Rekonstruktion herangezogen werden.

Gefühle sind eine Sonde, die weit besser zur Lebensrelevanz der Realität vorstoßen kann, als das beschreibende Auge, der Intellekt oder die Erinnerung dies vermag. Danach aber braucht es wieder die sachliche Beschreibung, um dem Gefühlsinhalt zu fixieren. So ist oft erst im Wechsel von Deskription und Emotion, also von Sachlichkeit und Erleben ein Vorankommen gegeben.

- b) **Das Anbieten der mitfühlenden Wahrnehmung des Therapeuten** bricht oft das Eis, in welchem die Emotionalität des Patienten festgefroren ist. Es fehlen ihm die Worte, die Begriffe, der Mut, das Vorbild.

Patienten lernen oft erst in der Psychotherapie einen feineren Umgang mit ihrer Emotionalität. Sie wissen daher meistens am Beginn der Therapie nicht, worauf es in den Gesprächen ankommt. Psychotherapie will erst gelernt sein - auch durch den Patienten!

So hielt ich mich bei einem Gespräch mit einer Patientin schon einige Zeit an ihrer ablehnenden Haltung den Gefühlen gegenüber auf Sie kam bezeichnenderweise in diese Stunde mit psychogener Übelkeit, die auf dem Weg zur Therapie einsetzte. Da wir nicht weiterkamen, bot ich ihr meine mitfühlende Wahrnehmung an: „Wenn ich Sie so erlebe mit den Forderungen und Erwartungen, mit denen Sie leben, und wie Sie das alles, was Ihr Leben ist, nicht annehmen können, wird auch mir seltsamerweise ganz übel. Das macht mir Ihre Übelkeit verständlich. Ich vermute aber, daß noch etwas anderes vorliegt, nämlich daß Sie über unsere letzten Gespräche enttäuscht sind. So wie Sie von allem enttäuscht sind. Vielleicht können Sie ein bißchen über diese Enttäuschung sprechen? Ich möchte sie gerne mit Ihnen teilen.“

Das Sprechen des Therapeuten über seine Emotionalität war eine einladende Bestätigung der Emotionalität der Patientin. Das half ihr, ihre Gefühle zu fassen und ermutigte sie, sie zur Sprache zu bringen.

- c) Wichtig ist auch, daß der Patient im Gespräch **Halt** vor allem in Form von anteilnehmender Nähe und mitunter Führung und persönlichen Schutz hat. Es ist entlastend für die Patienten, wenn wir ihnen sagen, daß sie *nur darüber sprechen sollen, was sie wirklich sagen mögen*, weil sie es selber für richtig und wichtig finden. Der Therapeut wird dabei darauf achten, daß nicht Schamangst rationalisiert und als Grund vorgeschützt wird.
- d) Das Vorankommen in der Therapie kann auch dadurch blockiert sein, daß Patienten in eine **Lähmung** verfallen. Das kann den Therapeuten in manchen Fällen ratlos machen. Es ist dann besonders wichtig, sich Zeit zu lassen und mehr in die deskriptive und kognitive Ebene zu gehen.

- e) Eine Distanzierung vom Gefühl kann auch dadurch entstehen, daß die Vorgangsweise **zu rasch zu tief** geht. Die Patienten erschrecken vor der Intensität und Tiefe ihrer eigenen Gefühle und können lange brauchen, bis sie sich wieder an sie heranwagen.

8. Schluß

Stellen wir uns zum Schluß noch einmal der kritischen Frage, die eingangs bloß angeschnitten wurde: „Lohnt es sich, den Gefühlen so viel Aufmerksamkeit zu schenken? - Wie ist dies zu vertreten?“¹³

Die Gefahr einer unkritischen Nähe und Sentimentalität ist stets gegeben. Eine Haltung zu den Gefühle, die diese nicht zu integrieren versucht und eine Stellung zu ihnen zu beziehen versucht, fördert ein Überschwemmtwerden von Affekten, Trieben oder Stimmungen. Dies kann die Person aus ihren Angeln heben und die Psychodynamik könnte dann, weil unverstanden und unkorrigiert, die Herrschaft über den Menschen antreten.

Dem ist jedoch entgegenzuhalten, daß Gefühle eine besonders tiefe Wahrnehmungsfähigkeit des Menschen darstellen, was wir zu zeigen versucht haben. Wohl ist einschränkend zu sagen, daß sie nicht jene Erkenntnisfähigkeit über kausale Zusammenhänge haben, wie dies die Ratio und das experimentierende Denken vermögen.

Gefühle sind vielmehr **Wahrnehmungen**, die sich auf das **subjektive Leben** beziehen. Sie sind einerseits nach innen gerichtet - sind Wahrnehmungen des eigenen körperlichen Befindens. Als solche vermitteln sie den Zustand der vitalen Basis des Menschen.

Sie sind andererseits nach außen gerichtet - sind **Wahrnehmungen der situativen Werte**. Als solche vermitteln sie die Werte der sozialen, weltlichen und religiösen Basis des Menschen.

Beide, die innere wie die äußere Basis des Menschen, stellen in ihrer Verklammerung die „*existentielle*“ Basis des Menschen dar. Mit einem Fuß steht der Mensch in sich selbst auf seinem vitalen Grund. Mit dem anderen steht er in der Welt, wo sie ihm anliegen ist. Auf diesen beiden „Beinen“ stehend erhebt er sich zu seinem existentiellen Format.

Psychische und geistige Kräfte wurden oft in ihrer Eigenschaft als Widersacher (Klages) und Gegenspieler (z.B. Scheler in Störig 1966, 505, Frankl 1984, 100f) beschrieben. Ich habe den Verdacht, daß diese Sicht das Produkt einer rationalen, eher gefühlkalten Betrachtung des Menschen ist, die das Anliegen der Psyche nicht versteht. Im Verstehen der Psyche wird ihre immanente Geistigkeit sichtbar

¹³ Gerade in den eigenen Reihen war oft zu hören, diese „Gefühlsarbeit“ stelle doch nur ein fruchtloses und belastendes Umrühren („Herumschmusen“) in den Gefühlen dar, das zur existentiellen Verwirrung beitrage. Die Heftigkeit dieser Kritik macht nachdenklich. Es ist zu bedenken, daß die Logotherapie auf manche Menschen eine Anziehung ausübt, weil sie ihnen die Auseinandersetzung mit der eigenen Psychodynamik und Gefühlswelt zu ersparen scheint, wenn die Aufgabe allein in der (rationalen) Sinnfindung gesehen wird.

und kann „gehoben“ werden, wodurch die Kluft zwischen den beiden Zugängen zur Welt (kognitiv und emotional) verschwindet und eine Ganzheitlichkeit existentieller Präsenz (idealerweise) möglich wird.¹⁴

In diesem aufgezeigten Verständnis der Gefühle stellen die *psychische* Dimension (die Körpergefühle) und die Gefühle der *noetischen* Dimension (intentionale Weltgefühle) nicht Gegensätze dar, sondern gegenseitige *Ergänzung*. Nach diesem Konzept *verbinden* die Gefühle die psychische und noetische Dimension des Menschen. Sie sind Wahrnehmungen der menschlichen Verfassung und unterscheiden sich durch den Gegenstand der „Betrachtung“ (eigentlich „Beführung“): Körperzustand oder Welt – je nach Objekt handelt es sich um ein psychisches oder noetisches Gefühl.

Weil die Gefühle als **Wahrnehmungen von Lebensrelevantem** sind, wirken sie **nachhaltiger auf die Existenz** als abstrahierendes Denken.

Ihr **Gedächtnis** ist **länger** als jenes der Gedanken.
Ihr **Tasten reicht tiefer** als das Erkennen des Verstandes.
Ihr Ahnen ging dem Wissen von jeher voraus.

Literatur

- Boss M, Holzhey-Kunz A (1981) Das Phänomen des Widerstandes in der Daseinsanalyse. In: Petzolt H (Hrsg) Widerstand – Ein strittiges Konzept in der Psychotherapie. Paderborn: Jungfermann-Verlag, 173-189
- Brentano F (1921) Vom Ursprung sittlicher Erkenntnis. 2^o
- Heidegger M (1977) Sein und Zeit. Ges. Ausg. Bd. 2, Frankfurt
- Frankl V (1959) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. München und Berlin: Urban & Schwarzenberg
- Frankl V (1979) Der unbewußte Gott. München: Kösel, 5^o
- Frankl V (1982) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke
- Frankl V (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber
- Freud S (1923/1940) „Psychoanalyse“ und „Libidotheorie“. GW XIII, London
- Goleman D (1995) Emotional Intelligence. New York: Bantam
- Kluge F (1975) Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Berlin: de Gruyter, 21^o

¹⁴ Medard Boss et al. (1981, 177f) weist im Zusammenhang mit der Psychoanalyse darauf hin, daß eine „Trennung von Wissen und Gefühl anthropologisch fragwürdig ist“. Freud sehe „die Gefühle nur als blinde Zuständlichkeiten, die niemals Einsicht vermitteln, aber zumeist die Einsichtsfähigkeit trüben“. Die Vernunft gilt als das den Menschen auszeichnende, von ihr habe sich der Mensch leiten zu lassen.
„Erst Heidegger hat in seinem Werk ‚Sein und Zeit‘ ein ganz neues Verständnis der Stimmungen und Gefühle eröffnet, indem er zu zeigen vermochte, daß wir ‚in der Tat ontologisch grundsätzlich die primäre Entdeckung der Welt der ‚bloßen Stimmung überlassen‘ müssen (Heidegger 1977, S. 183).“

- Längle A (1993a) (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE
- Längle A (1993b) Personale Existenzanalyse. In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 1+2, 7. Wien: GLE, 133-160
- Längle A (1993c) Wertberührung. In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 1+2, 7. Wien: GLE, 22-59
- Längle A (1993d) Glossar zu den Emotionsbegriffen. In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 1+2, 7. Wien: GLE, 161-173
- Längle A (1995) Logotherapie und Existenzanalyse - eine Standortbestimmung. In: Existenzanalyse 12, 1, 5-15
- Längle A (1998a) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1/98, 16-27
- Längle A (1998b) Ursachen und Ausbildungsformen von Aggression im Lichte der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 2, 4-12
- Längle A (1999a) Die existentielle Motivation der Person. Nach dem Vortrag von 1992 in Zug. In: Existenzanalyse 16, 3, 18-29
- Längle A (1999b) Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden. In: Fundamenta Psychiatrica 12, 139-146
- Längle A (1999c) Die anthropologische Dimension der Personalen Existenzanalyse (PEA). In: Existenzanalyse 16, 1, 18-25
- Längle A (2000) (Hrsg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas.
- Längle A (2002a) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: Fundamenta Psychiatrica 16, 1, 1-8
- Längle A (2002b) (Hrsg) Hysterie. Wien: Facultas
- Le Doux J (1993) Emotional Memory Systems in the Brain. In: Behavioral and Brain Research, 58
- Leuner H-K (1989) Katathymes Bilderleben. Einführung in die Psychotherapie mit der Tagtraumtechnik. Stuttgart: Thieme
- Ofmann WV (1988) Existentielle Psychotherapie. In: Neurosen. Stuttgart: Thieme, 256-270
- Popa W (1992) Existentielles Bild-Erleben. In: Bulletin der GLE 9, 2, 8-10
- Popa W (2001) Das existentielle Bilderleben. In: Existenzanalyse 18, 2+3, 62-70
- Rohracher H (1965) Einführung in die Psychologie. Wien: Urban & Schwarzenberg
- Sartre J-P (1943) L'être et le néant. Paris: Gallimard
- Störig H-J (1966) Kleine Weltgeschichte der Philosophie. München: Knauer

Anschrift des Verfassers:

*Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle
Ed. Sueß-Gasse 10
A-1150 Wien
e-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org*