

Längle A (2007) Existenzanalyse der Freiheit – Zur lebenspraktischen und psychotherapeutischen Fundierung personaler Freiheit.
In: Bauer E (Hrsg) Freiheit in philosophischer, neurowissenschaftlicher und psychotherapeutischer Perspektive. München: Fink, 147-182

ALFRIED LÄNGLE

EXISTENZANALYSE DER FREIHEIT

Zur lebenspraktischen und psychotherapeutischen
Fundierung personaler Freiheit

Die Behandlung der Freiheit aus einer psychotherapeutischen Position soll unter dem Gesichtspunkt geschehen, der langen und traditionsreichen philosophischen Reflexion des Themas eine praktische Ergänzung aus phänomenologischer Arbeit mit leidenden Menschen dazuzustellen.

1. Psychotherapie und Freiheit

Das Thema Freiheit stellt ein zentrales Thema in der Psychotherapie schon seit Freud¹ dar, der die Freiheit im Ich angesiedelt sah und die Unfreiheit besonders im Es. *Psychoanalyse* hat die Aufgabe, den Ich-Anteil im Leben zu vergrößern, denn „wo Es war, soll Ich werden!“ – so lautet der bekannte Imperativ Freuds. Freiheit ist auch ein deklariertes Thema der humanistischen Psychologie (Kriz² zählt Autonomie und Selbstverwirklichung zu ihren Grundlagen) und jeder *existentiellen* Psychotherapie, bei der es zentral um das Thema Entscheidung geht.³ Als zentrale Aufgabe der Psychotherapie gilt ganz allgemein, Hilfestellung im Umgang mit psychischen Problemen und Leid zu ge-

¹ Vgl. Heenen-Wolff, Susann, Psychoanalyse und Freiheit, in: *Psyche* 58 (2004) 226–249.

² Kriz, Jürgen, Grundkonzepte der Psychotherapie. 5., vollst. überarb. Aufl. Weinheim: Beltz 2001, 166.

³ Zum Beispiel: Yalom, Irvin D., *Existenzielle Psychotherapie*. Köln: Edition Humanistische Psychologie 1989; Ofman, William V., *Existenzielle Psychotherapie*, in: *Psychiatrie in Praxis und Klinik*, hrsg. von Alfred M. Freedman u.a. Bd. 3: Neurosen. Stuttgart: Thieme 1988, 256–270; May, Rollo, *Existential psychology*. New York: Random ²1969; Frankl, Viktor E., *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Wien: Deuticke, ¹⁰1982a, 91ff.; Längle, Alfried, *Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden*, in: *Fundamenta Psychiatrica* 12 (1999) 139–146; Längle, Alfried/ Stumm, Gerhard, Art. „Existenzielle Psychotherapie“, in: Stumm, Gerhard/ Pritz, Alfred (Hg.), *Wörterbuch der Psychotherapie*. Wien: Springer 2000, 180f.

ben, ein Heilverfahren zu sein.⁴ Damit ist sie von Philosophie, Seelsorge und Religion, aber auch von Sekten und Ideologien abzugrenzen. Psychotherapie kann keine Verheißung von Freiheit geben, stellt keinen Weg zur Erlösung von den leidvollen und tragischen Bedingungen der Existenz dar, ist kein Heilsversprechen für Transzendentalität oder für ein Leben nach dem Tod. Psychotherapie kann also kein *Heil* vermitteln, sondern nur *Heilung* anregen, um auf eine traditionelle Differenzierung zurückzugreifen, die Frankl⁵ gegeben hat. Zur Vermittlung von Heil ist Psychotherapie weder befähigt noch befugt. Jeder Versuch einer expliziten oder impliziten Heilsvermittlung stellt daher einen Missbrauch anderer Hoffnungen des Patienten⁶ dar, eine Verkehrung seines religiösen Suchens und Strebens. Psychotherapie kann Religion nicht ersetzen und sollte es auch nicht versuchen, da sie in religiöser Hinsicht die Aussagen und Anleitungen der Religionen nicht erreichen kann. Keine Psychotherapie hat einen göttlichen Heilsauftrag.

Psychotherapie ist ein von Menschen für Menschen geschaffenes Handwerk. Als solches ist sie darauf ausgelegt, *Wege zu eröffnen*, mitzuwirken, dem leidenden Menschen die Türe zur Freiheit etwas zu erweitern, vielleicht auch in bestimmten Gebieten erst zu öffnen. Mit menschlichen Mitteln werden Menschen begleitet, werden Anregungen gegeben, wird geholfen, Fähigkeiten und Kräfte zu mobilisieren, werden Erkenntnisse und Methoden, Techniken und Erfahrung zur Verfügung gestellt, wird zum Lernen angeregt usw.⁷ Psychotherapie ist weder Spuk noch Magie. Als Handwerk ist Psychotherapie erlernbar und kann grundsätzlich von jedem Menschen ausgeübt werden, wengleich immer zu bedenken ist, dass das Geschick und die Begabung und einige weitere Faktoren der prinzipiellen Lernbarkeit (und damit auch der Freiheit in der Psychotherapie) Grenzen setzen. Jede andere Vorstellung von Psychotherapie, die den Boden dieser Sachlichkeit verlässt, ist als schädlich einzustufen und soll entmystifiziert werden.

Noch auf eine andere, wichtige Eingrenzung der Freiheit in der psychotherapeutischen Praxis soll aufmerksam gemacht werden. Psychotherapie vermag nur soviel, wie der Patient selbst an Ressourcen beisteuern kann und wie gut

⁴ Zum Beispiel: Kriz, Grundkonzepte der Psychotherapie; Jaeggi, Eva, Zu heilen die zerstoßenen Herzen. Die Hauptrichtungen der Psychotherapie und ihre Menschbilder. Reinbek: Rowohlt 1995; Stumm, Gerhard, Art. „Psychotherapie“, in: ders./ Pritz, Alfred (Hg.), Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer 2000, 569f.

⁵ Frankl, Viktor E., Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie, in: ders./ Gebattel, Victor Emil Freiherr von/ Schultz, Johannes Heinrich (Hg.), Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. Band 3: Spezielle Psychotherapie I. München: Urban und Schwarzenberg 1959, 663–736, hier: 704.

⁶ Der leichteren Lesbarkeit halber wird das generische Maskulinum verwendet.

⁷ Für eine Zusammenfassung der Hauptelemente psychotherapeutischer Arbeit vgl. Hans Strotzka, Psychotherapie und Tiefenpsychologie. Ein Kurzlehrbuch. Wien: Springer ²1984.

er das Problem in der Therapiesituation fühlen und erleben kann. Grawe⁸ hat die *Ressourcenaktivierung* und die *Problemaktualisierung* als Basis der Wirkfaktoren einer allgemeinen Psychotherapie beschrieben. Dazu kommen noch zwei weitere Wirkfaktoren, mit denen die Psychotherapie ganz allgemein arbeitet: nämlich das Bereitstellen einer *aktiven Hilfe* zur Problembewältigung sowie eine Anleitung zum *Selbstverständnis* („Klärungsperspektive“).

Die *Indikation von Psychotherapie* ist durch ihre Vorgangsweise und Instrumente vorgegeben und begrenzt. Doch sollte man nur das Psychotherapie bezeichnen, was mit klar definierten Instrumenten und überprüfbaren Mitteln im Rahmen einer Theorie des Menschen, seines Erlebens und Verhaltens arbeitet.⁹ Damit werden andere Mittel, die der Seele des Menschen auch gut tun, nicht abgewertet, sondern man nimmt ihnen eher den funktionalen und anstrengenden Charakter – etwa der Kunst, der Kultur, Zivilisation oder Religion. Der Wert von Musik, die wohltuende Wirkung eines guten Essens, der Genuss einer Reise oder die Verinnerlichung, Beruhigung oder Entlastung eines Gebetes ist unbestritten in ihrer wohltuenden Wirkung auf die Psyche.

2. Die spezifische Wirkung der Existenzanalyse

Der spezifische Ansatzpunkt der existenzanalytischen Arbeit ist die Person in ihrer Freiheit. Die Freiheit soll in ihrer ganzen humanen Tiefe und Verantwortlichkeit, mit ihren Kräften unter Bedachtnahme ihrer Grenzen mobilisiert werden.¹⁰ Damit soll das *Wesen des Menschen* inmitten der Herausforderung und Unruhe *seiner* Welt zum *Vollzug* kommen. Entsprechend der Anthropologie der Existenzanalyse soll lebbar werden, was der Mensch im Grunde ist – mehr noch: werden soll¹¹, mag und kann¹².

Um zu erkennen und zu spüren, wer man ist und wie man werden soll, ist der *dialogische Austausch* mit anderen Menschen und im weitesten Sinne mit der Welt unverzichtbar. Sich selbst sein verlangt ein Gegenüber, Authentizität kann nur entstehen durch Begegnungen mit einem Du. Grundlage für eine sol-

⁸ Grawe, Klaus, Grundriß einer allgemeinen Psychotherapie, in: Psychotherapeut 40 (1995) 130–145; ders./ Donati, Ruth/ Bernauer, Friederike, Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe 1994.

⁹ Stumm, Art. „Psychotherapie“.

¹⁰ Vgl. Frankl, Viktor E., Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber 1975; Längle, Alfred (Hg.), Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas Univ.-Verl. 2000.

¹¹ Frankl, Viktor E., Ärztliche Seelsorge, 102f.; ders., Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie, 630f.

¹² Längle, Alfred, Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie, in: Fundamenta Psychiatrica 16,1 (2002) 1–8.

che Vorgangsweise ist die *Offenheit für die aktuelle Situation*, für das Angebot und den Auftrag der Welt im Hier und Jetzt.¹³ Somit ist die in einem funktionalen Therapieverständnis oft geforderte Symptomfreiheit nicht das unmittelbare Ziel der Existenzanalyse. Das Ziel einer existenzanalytischen Therapie (und der Gewinn, auch für die Mitwelt) besteht darin, dialogfähig und entscheidungsfähig zu werden, sich in den „atmenden Austausch“¹⁴ mit der Welt zu bringen und darin sein Gerufensein durch die Situation zu entdecken, seinen „Auftrag“, gewissermaßen das, wofür er geboren ist und was jetzt im konkreten Können und Benötigtsein verwirklicht werden kann. Über diesen Weg kann sich der Mensch der existenzanalytischen Anthropologie zufolge selber finden.

Diese allgemeine Zielsetzung der Existenzanalyse erfolgt in der Praxis vornehmlich mit der Methode der *Personalen Existenzanalyse*.¹⁵ Um die Dialogfähigkeit in den einzelnen Situationen zu entfalten, ist gemäß dieser Methode die Bezugnahme zu den eigenen Gefühlen von tragender Bedeutung. Um dazu zu gelangen, ist zu allererst der kognitive *Sachbezug* zu verdichten. Durch Sachlichkeit, die in der psychotherapeutischen Praxis meistens eine Problembeschreibung ist, kann eine thematisch bezogene Emotionalität erhalten bzw. verstärkt werden. Danach ist die „*Dechiffrierung der Gefühle*“ ein gewichtiger Teil der Arbeit in der Existenzanalyse. In der Durcharbeitung wird versucht zu verstehen, was die Gefühle abbilden, was sie meinen, was sie sagen. Nun gilt es, sie wirklich zu fühlen, die Freude wie die Trauer, den Hass wie die Hoffnung und den Mut. Im Anschluss daran werden emotional fundierte *Stellungnahmen* zu sich und zur eigenen Welt erarbeitet. Das „ganz Eigene“ soll gefunden werden. In Form einer persönlichen (Selbst-)Beurteilung markiert es die eigene Position. Erst wenn der Mensch auf sein Eigenes zurückgreifen kann, wird er Dialog-Partner. Nach der Stellungnahme geht es in der Personalen Existenzanalyse darum, sich selbst zielführend und der Situation angemessen in die Welt einzubringen: In der *Tat* vollzieht der Mensch seine *Existenz*. Sachbezug, Gefühlsfindung, personale Stellungnahme und Tätigwerden stellen die vier Schritte der Personalen Existenzanalyse dar.

Die Existenzanalyse strebt eine *personal fundierte Existenz* an: sich selbst sein im Austausch mit der Welt, die es zu „besorgen“ gilt. Dadurch kommt eine existentielle Dynamik auf. Alles wird unter dieser Perspektive zur *Aufgabe*: der Mensch sich selbst, die Welt, die psychische Störung, denn alles fordert den Menschen heraus und „wartet“ auf einen gestaltenden Umgang von ihm. So ist das Verständnis von *Existenz* in der Existenzanalyse: Aus allem *Gege-*

¹³ Frankl 1982a, 72; 56ff.

¹⁴ Der Begriff spielt auf Martin Buber (Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Schneider 1973, 41) an, der den Geist mit der Luft verglich, in der wir stehen und atmen. Er soll uns bewusst halten, dass wir „in-der-Welt-sind“, wie Heidegger (Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer 1979, 52–62) es formulierte, ein Dasein, das ein Weltsein ist, das ohne Welt nicht wäre und das mit ihr eine Einheit bildet.

¹⁵ Längle, Praxis der Personalen Existenzanalyse.

benen etwas Wertvolles zu schöpfen, es in seinem Eigenwert zu sehen und zu erleben. Dasein fordert eine Entschiedenheit ein – ohne Entschiedenheit und Wahl, ohne Freiheit und Verantwortung kann die Existenz nicht erfüllend werden, weil sie nicht ganzheitlich gelebt würde. – Kein Mensch kann sich ohne sein Einverständnis wohl fühlen, wie einmal Marc Twain gesagt hat.¹⁶

Nicht jede Psychotherapierichtung legt den Schwerpunkt auf die Freiheit bzw. „Befreiung“ des Menschen, wie es die Freudsche Psychoanalyse oder die Existenzanalyse tun. Psychotherapie kann über unterschiedliche Zugänge zum Menschen zum Einsatz kommen, wie z.B. über Spannungsreduktion und psychische Entlastung (manche Tiefenpsychologien), Lernprozesse von Fähigkeiten, um sich besser an die Umgebung adaptieren zu können (Verhaltenstherapie), über die Klärung von Positionen und Wechselwirkungen in Systemen (systemische Therapien). Die humanistischen Psychologien schließlich zentrieren sich auf die Entwicklung der spezifischen Ressourcen des Menschen als Person (Autonomie in sozialer Eingebundenheit, Zielstrebigkeit) und seiner organismischen Entfaltungstendenz.¹⁷

Existenzanalyse ist entwickelt worden, um Reduktionismen, die die personale Dimension des Menschen vernachlässigen, entgegenzusteuern und die Psychotherapie in einem existentiellen Horizont zu praktizieren.¹⁸ Für Frankl war das besondere Anliegen, die Sinnhaftigkeit menschlicher Existenz und deren Ausgestaltung zum Thema in der Psychotherapie zu machen. So gesehen wird Umlernen, Bewusstmachen, Befreien von ängstlich unterdrückten Trieben, Emotionalität oder Einsichten als ein Schritt auf diesem Wege und nicht als Endziel angesehen. Diese kritische Position der Existenzanalyse unterstreicht aber auch, dass jede Psychotherapierichtung ein legitimes Anliegen vertritt. Die spezifische Position der Existenzanalyse innerhalb der Psychotherapie ist die Betonung des existentiellen Gefordertseins, das einer praktischen Umsetzung der personalen Freiheit gleichkommt.

In der humanistischen Strömung der Psychologie setzt die Existenzanalyse einen besonderen Akzent: Sie sieht die Entwicklung und Aufgabe des Menschen in einer Wechselbeziehung zum In-der-Welt-Sein (Heidegger) und öffnet dadurch den Horizont auf die Sinnfrage und auf die Alterität. Erst in diesem Kontext wird die existentielle Dimension der menschlichen Freiheit sichtbar – ohne den anderen gegenüber zu haben, eröffnet sich die dialogische Dimension der Freiheit nicht. Das Gegenüber des anderen wird als konstitutiv für die Person angesehen und nicht nur als entwicklungsfördernde, sondern eben als seine Person begründende, eigene Wesenheit und Eigenwertigkeit. Der Existenzanalyse liegt dieses dialogische, existentielle Verständnis von Freiheit zugrunde. – Davon zu unterscheiden sind Freiheitsverständnisse, die

¹⁶ Twain, Marc, <http://www.janko.at/Zitate/Autoren/Twain.htm> (24.06.2006)

¹⁷ Kriz, Grundkonzepte der Psychotherapie, 166.

¹⁸ Frankl, Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie; Längle, Alfred, Viktor Frankl. Ein Porträt. München: Piper 1998.

nicht in dieser Weltoffenheit stehen. Sie sind z.B. dem Naturalismus mit seiner Entfaltungsdynamik verpflichtet, wie sie in der humanistischen Psychologie verbreitet sind. Diese Freiheitsverständnisse können daher letztlich als Formen des Psychologismus oder Biologismus angesehen werden. Sie verstehen den Menschen als organismisches (d.h. körperlich erlebendes) Wesen, das der Teleologie einer inhärenten, nach Entfaltung drängenden Wachstumskraft folgt.¹⁹

3. Existenzanalyse – eine Operationalisierung des Freiheitsthemas für die psychotherapeutische Praxis

Die Existenzanalyse ist eine Psychotherapierichtung, die von Viktor E. Frankl in den 30er und 40er Jahren des letzten Jahrhunderts begründet wurde.²⁰ Frankl bezeichnete die theoretische Begründung seiner Richtung als Existenzanalyse, die praktische Ausführung als Logotherapie.²¹ Er verfolgte mit der Methode das Ziel, wie schon erwähnt, gegen den Reduktionismus in der Psychotherapie vorzugehen und das spezifisch Humane bewusst zu machen. Dabei ging es ihm vor allem darum, den Menschen in seiner Suche nach Sinn zu sehen und in seiner Gewissenhaftigkeit zu unterstützen. In der Arbeit mit den Menschen rückte Frankl insbesondere die Geistigkeit, Freiheit und Verantwortlichkeit in den Mittelpunkt. In seinem Verständnis begründen sie die Existenz und stellen die Grundlage dar für ein erfülltes Dasein. In Anlehnung an Heidegger und um ihre Bedeutung für eine erfüllende Existenz zu unterstreichen, bezeichnete er diese drei Grundpfeiler der Existenz als „Existenzialien“²².

Auf der Grundlage dieser Anthropologie und in ihrer Weiterführung entstand in der – fortan nicht nur als Theoriemodell, sondern auch als praktisches psychotherapeutisches Verfahren so bezeichneten – Existenzanalyse ein Strukturmodell für das Verständnis der Existenz sowie ein Prozessmodell für die Praxis der Behandlung von Störungen. Im *Strukturmodell* werden die Bedingungen erfüllter Existenz beschrieben und damit eine Fundierung für das praktische Vorgehen geschaffen. Das *Prozessmodell* – die Personale Existenzanalyse – ist eine vorwiegend phänomenologische Vorgangsweise mit dem Ziel,

¹⁹ Kriz, Grundkonzepte der Psychotherapie, 159–166; Goldstein, Kurt, Der Aufbau des Organismus. Haag: Nijhoff 1934; Quitmann, Helmut, Humanistische Psychologie. Göttingen: Hogrefe 1985, 71–82.

²⁰ Frankl, Viktor, Zur geistigen Problematik der Psychotherapie, in: Zentralblatt für Psychotherapie 10 (1938) 33–45; ders., Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie; ders., Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie; ders., Ärztliche Seelsorge.

²¹ Ders., Zur geistigen Problematik der Psychotherapie.

²² Ders., Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie, 672.

die spezifischen Kräfte der Person zur Gestaltung des eigenen Lebens zum Einsatz zu bringen.

Existenzanalyse wird daher heute definiert als „eine phänomenologische, an der Person ansetzende Psychotherapie mit dem Ziel, der Person zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischen Stellungnahmen und eigenverantwortlichem Umgang mit sich selbst und ihrer Welt zu verhelfen“²³. In der Existenzanalyse geht es somit um die Aktivierung der *Person als des Wesens* des Menschen. – Was wird nun in der Existenzanalyse unter Person verstanden?

4. Das Freiheits- und Personverständnis bei Frankl

Frankl versteht die Person als das Geistige im Menschen, das getragen ist vom „geistig Unbewußten“ mit seinen spezifischen Ausprägungsformen von Ethos, Eros und Pathos.²⁴ Das Geistige kommt aus der reinen Potentialität in das Akthafte, indem die Person die Wahl trifft. Tut sie dies in Abstimmung mit den spezifisch personalen Fähigkeiten, die im geistig Unbewussten liegen (dem Gewissen, der Liebe und der [künstlerischen] Inspiration), so kommt das Geistige zu seiner Erfüllung, denn in dieser Form realisiert es seine Verantwortung. In diesem Akt kommt die Wesensdifferenz des Geistigen zu den anderen Dimensionen des Menschseins zum Vorschein. Denn die Person hebt sich durch Wählen und Entscheiden von ihrem Psychophysikum ab, dessen sie sich instrumental bedient, und betritt damit den Raum der Geistigkeit – eben den Raum der Existenz.²⁵

Diese Aktivität des Sich-Abhebens vom Psychophysikum wird als Ausdruck der Freiheit der Person gesehen – Person kann mithin definiert werden als „das Freie im Menschen“²⁶. Dieses Freie hebt sich vom (unfreien) Leiblich-Seelischen grundsätzlich und kategorial ab²⁷ – Frankl spricht sogar von einem „Hiatus“ innerhalb der Ganzheit und Einheit Mensch²⁸. Wird diese Grenze scharf gezogen, wird jene therapeutische Kraft freigesetzt, die Frankl als

²³ Längle, Alfred/ Tutsch, Lilo, Art. „Existenzanalyse“, in: Stumm, Gerhard/ Pritz, Alfred (Hg.), Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer 2000, 182f.

²⁴ Frankl, Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie, 674–677.

²⁵ Ebd., 665.

²⁶ Frankl, Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, 214.

²⁷ Ders., Der Unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. München: Kösel 1988, 18.

²⁸ Allerdings: „Angesichts der dialektischen Einheit und Ganzheit, zu der psychophysische Faktizität und geistige Existenz im menschlichen Dasein zusammengeschweißt sind, zeigt sich, daß die scharfe Trennung zwischen Geistigem und dem Psychophysikum letztlich nur eine heuristische sein kann!“ (Frankl, Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie, 685)

„Trotzmacht des Geistes“²⁹ bezeichnete³⁰. In diesem anthropologischen Gefüge von somatischer, psychischer und noetischer Dimension kommt der Person – der noetischen Dimension – die zentrale Führungsposition zu. Dabei ist diese freie Kraft im Menschen nicht als Substanz gedacht, die immer da wäre. Diese Freiheit wird als Potentialität aufgefasst – der Mensch *ist* nicht frei, aber er *kann* frei sein.³¹ Person ist somit die *Möglichkeit*, sich selbst zu sein. Das Sich-selbst-Sein als freies Wesen kann nicht festgelegt sein (was ein Widerspruch in sich wäre) und das Selbst-Sein ist kein abgeschlossener Vorgang, sondern – psychologisch gesehen – immer Versuch, Chance. Als „reine Dynamis“³² kommt diese Freiheit sowohl im Innenbezug wie im Außenbezug zum Einsatz: Sie begründet die Fähigkeit zur Selbst-Distanzierung und zur Selbst-Transzendenz. Die Freiheit des Menschen ist somit eine Fähigkeit zur Auseinandersetzung, die stets bezogen bleibt auf die subjektiven Fähigkeiten und in ihren Wirkmöglichkeiten durch innere und äußere Bedingungen begrenzt ist. – Diese Vollzugsbereiche der Freiheit sind für die Psychotherapie, insbesondere die Logotherapie, von großer Bedeutung.

Unter *Selbst-Distanzierung* versteht Frankl die Fähigkeit des Menschen, auf Distanz zu seinem eigenen Psychophysikum zu kommen, ja sich ihm im Bedarfsfalle sogar entgegenstellen zu können.³³ Das Verhältnis des Geistigen zum Leiblich-Seelischen an ihm ist antagonistisch gedacht.³⁴ Dank diesem psycho-noetischen Antagonismus kann der Mensch sich von beengenden Gefühlen (wie Ängsten, Depressionen) ein Stück weit befreien und in einen Umgang mit sich selbst kommen.

Mit *Selbst-Transzendenz*³⁵ fokussiert Frankl den äußeren Bezugshorizont der Freiheit: das intentional Ausgerichtet-Sein auf etwas oder jemanden, „sei es auf ein Werk oder auf einen Menschen, auf eine Idee oder auf eine Person!“³⁶ In dem Maße, wie der Mensch sich so auf andere(s) hinordnet und ausrichtet, ist er existentiell,

nur in dem Maße, in dem der Mensch geistig bei etwas oder bei jemandem ist, bei geistigem, aber auch bei ungeistigem anderem Seienden – nur im Maße solchen Beiseins ist der Mensch bei sich. Der Mensch ist nicht da, um sich selbst zu

²⁹ Ebd., 666.

³⁰ Es handelt sich dabei um eine Umformulierung der Schelerschen Konzeption des Geistigen als opponierende Kraft im Menschen (Frankl, *Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*; Scheler, Max, *Die Stellung des Menschen im Kosmos*. Bonn: Bouvier ¹¹1986; Wicki, Beda, *Die Existenzanalyse von Viktor E. Frankl als Beitrag zu einer anthropologisch fundierten Pädagogik*. Bern: Haupt 1991).

³¹ Frankl, *Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie*, 687.

³² Ders., *Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*, 218.

³³ Ebd., 234ff.

³⁴ Frankl, *Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie*, 666.

³⁵ Ders., *Ärztliche Seelsorge*, 160f.

³⁶ Ders., *Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie*, 676.

beobachten und sich selbst zu bespiegeln; sondern er ist da, um sich auszuliefern, sich preiszugeben, erkennend und liebend sich hinzugeben.³⁷

Wie schon angedeutet, ist die Freiheit des Menschen immer eine bedingte. Sie kann nur innerhalb eines (weitgehend vorgegebenen und nicht selbstbestimmten) Rahmens und Festgelegten realisiert werden. Diese Vorgaben begrenzen aber die Freiheit nicht nur, sondern stellen in einer dialektischen Form erst ihre Ermöglichung dar.³⁸ Freiheit braucht ein Gegenüber, an dem sie sich vollziehen kann. Diese Freiheit besteht, so besehen, im Wesentlichen in der Fähigkeit, mit den äußeren und inneren Bedingungen umgehen zu können. Sowohl die Welt als auch die eigene Natur lassen dem Menschen Freiräume offen, die er als *Möglichkeiten* erkennt. Sein eigenes Können erlebt er subjektiv als *Fähigkeit*. Für die praktische Psychologie ist daher eine Bedingung der Freiheit das Zusammentreffen von äußeren Möglichkeiten mit subjektiver Potenz (Fähigkeit). *Sinnvoll* wird dieser freie Entscheid dann, wenn er abgestimmt ist mit der personalen Gewissenhaftigkeit. (Frankl bezeichnet das Gewissen nachgerade als „Sinn-Organ“³⁹.) Durch die Sinndimension wird die Freiheit in einen größeren, werthaften Kontext eingebettet, in welchem sie erst ihre humane Bestimmung erhält: werterhaltend und konstruktiv eingesetzt zu werden. Und erst durch das Gewissen und die mit ihr verbundene Verantwortlichkeit entgeht sie dem Verfall an die reine Willkür.

Als psychologische Ausgestaltung der Freiheit steht der *Wille*.⁴⁰ Der Wille aber ist von seinem Wesen her ausgerichtet auf Sinn – sofern der Mensch also „will“, kann er gar nichts Anderes wollen als Sinn, nämlich das subjektiv und situativ als sinnvoll Angesehene.⁴¹ Darum bezeichnet Frankl die primäre Motivationskraft des Menschen auch als „Wille zum Sinn“ (in Anlehnung und als Korrektiv zu Nietzsches „Wille zur Macht“).⁴² – Als oberstes Regulativ im Menschen kommt bei Frankl die gewissenhaft gelebte Freiheit zu stehen.

5. Die Freiheit des Willens in der heutigen Existenzanalyse

In der Existenzanalyse wurde in den letzten Jahren versucht, das bei Frankl noch nicht näher spezifizierte Verhältnis von Wille und Person zu definieren. In der Anthropologie Frankls wird der Wille als Ausdruck der Person gese-

³⁷ Ebd., 676f.

³⁸ Ebd., 681f., 685.

³⁹ Frankl bezeichnet das Gewissen nachgerade als „Sinn-Organ“ (Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, 20).

⁴⁰ Frankl, Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie, 684f.

⁴¹ Ders., Die Psychotherapie in der Praxis. Wien: Deuticke 1982b, 223.

⁴² Ders., Ärztliche Seelsorge, 161, 221.

hen.⁴³ Wille wie Freiheit sind Repräsentanten der Person des Menschen.⁴⁴ Wille, personal verstanden, intendiert immer Sinn; nur solche intentionalen Akte werden als Willensakte bezeichnet.⁴⁵

Das Studium der Psychopathologie, z.B. der Sucht oder von Persönlichkeitsstörungen, zeigt die Notwendigkeit einer weiteren Differenzierung. Folgt man phänomenologisch dem subjektiven Erleben der Patienten, so wird deutlich, dass auch der Süchtige oder der selbstzerstörerische Akt eines Borderline-Patienten durch einen Willensakt letztlich freigegeben wird. Der Alkoholiker „will“ trinken, wenn er seine schädliche Sucht fortsetzt, auch wenn er weiß, dass er das Trinken im Nachhinein wieder bereuen wird. Er ist schon so sehr Trinker, dass er situativ in der Befriedigung der Lust oder des Dranges einen höheren Wert sieht als im Verzicht, und alle anderen Werte wie Gesundheit, Klarheit des Bewusstseins, soziale Konsequenzen usw. dem im Moment als so „lebenswichtig“ empfundenen Drängen nach Alkohol unterordnet. Er hat keinen anderen emotionalen Boden mehr in sich, um sich diesem heftigen Verlangen und Getriebensein entgegenstellen zu können. Er kann der vielleicht noch warnenden Vernunft, der leidvollen Erinnerung an den letzten Rausch, der stillen Stimme des Gewissens nicht zum Durchbruch verhelfen. So hat er keine reale Chance und keine Fähigkeit, den Alkohol nicht zu wollen – er „muss ihn wollen“. Ist der Mensch schon von der existentiellen Struktur her in einem grundsätzlichen „Gezwungensein zur Freiheit“⁴⁶, so erlebt er hier geradezu eine Zuspitzung dieses unvermeidlichen Zwangs zur Entscheidung – in der Dramatik einer Entscheidung, in der er sich im Grunde gegen sich selbst richtet. Darum können wir mit einem gewissen Recht sagen, dass der Wille in der Sucht „erkrankt“ ist, weil situativ etwas getan wird, das „eigentlich“ – mittelfristig und langfristig – nicht gewollt wird. Es verdichtet sich in einem solchen Erleben die leidvolle Erfahrung mit der Freiheit (und dem Umgang mit sich selbst), weil man ihr in keinem Falle entkommen kann. Jeder Mensch kennt die Situation, eigentlich nicht entscheiden zu wollen, weil man die Verantwortung nicht übernehmen kann oder mag. Umso weniger mag man sich entscheiden, wenn man sich mit sich selbst dabei entzweien könnte. Psychopathologie ist von eben dieser Tragik der Freiheit gekennzeichnet: von dem Erleben, dass der Mensch sogar in dem noch zustimmen muss, wo er sich gleich verlieren wird bzw. ein Leid zufügen wird. Er tut „freiwillig“ das, was er im Grunde gar nicht will, gibt dem Augenblick den Vorrang vor der Dauer. Sich gefangen zu erleben, und dabei – aus Hilflosigkeit, Verzweiflung usw. – mitzuwirken durch Nachgeben, Aufgeben, Einwilligen und so am eigenen Un-

⁴³ Person, Existenz und Geistiges sind bei Frankl (Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie, 672) ein und dasselbe in unterschiedlicher Betrachtungsweise: einmal phänomenologisch, einmal anthropologisch, einmal ontologisch betrachtet.

⁴⁴ Frankl, Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie, 686; ders., Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, 112, 210.

⁴⁵ Ders., Die Psychotherapie in der Praxis; ders., Der Wille zum Sinn. München: Piper 1991.

⁴⁶ Sartre, Jean-Paul, L'être et le néant. Paris: Gallimard 1943, 535ff.

glück nicht nur leidend, sondern in einer unausweichlichen mitgestalterischen Form beteiligt zu sein, macht die problematischen Situationen besonders leidvoll. – Ein veritables „zur Freiheit Verurteilt-Sein“⁴⁷.

Im Lichte solcher phänomenologischer Arbeiten mit Patienten entstand in der Existenzanalyse in den letzten zwanzig Jahren ein Willenskonzept in der Gestalt einer mehrstufigen, komplexen Dynamik. Durch seine prozesshafte und alle anthropologischen Ebenen integrierende Struktur nimmt dieses Modell eine Position ein, die sich von abstrakten, kognitiven oder voluntaristischen Willenskonzepten absetzt. Dieses Willensverständnis integriert äußere Umstände und innere Bedürfnisse und verschränkt so Befinden, Situation und Person in dialektischer, einander bedingender Weise. Willensbildung erfolgt in diesem Modell nicht über die Vorgaben hinweg, sondern anhand eines inneren und äußeren Dialogs mit den Bedingungen. In ihnen positioniert sich der Mensch als Person, wenn er einen Willen in sich zu fassen vermag. Dies ist der zentrale Vorgang sowohl im Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse⁴⁸ als auch im Konzept der Grundmotivationen, das ebenfalls in einer Willensbildung kulminiert.⁴⁹

Grundlage dieser Willensbildung ist in allen Fällen die *Dialogik*, der personale Austausch mit dem Außen bei gleichzeitiger Bezugnahme zum Innen. Begrenzung und zugleich Ermöglichung – eben Struktur – kommt dem Willen von allen vier Grundbedingungen der Existenz zu: von der Welt, dem Leben, dem eigenen Selbst und der Kontexte, in denen er entsteht (vgl. Pkt. 9). Der *Motor* der Willensbildung ist die Emotionalität, das emotionale Erfassen und Erfasst-Werden von subjektiv Wertvollem, das sich mit der vitalen Lebensenergie (der „Lust“ bzw. der Psychodynamik) verbindet. Die *Steuerung* der willentlichen Intentionalität wird – auf der Basis der emotionalen Gerichtetheit – durch das Verstehen, durch die Abstimmung mit dem inneren Gespür und durch das Denken abgeschlossen, was in der Personalen Existenzanalyse methodisch ausgestaltet ist.⁵⁰ Dieses Verständnis des Willens ist wichtig, um mit den tiefen Strukturen der Willensbildung arbeiten zu können. Denn bei psychischen Krankheiten und Störungen (Psychopathologien), die durch eine anhaltende, sich wiederholende und willentlich nicht direkt zugängliche Problematik gekennzeichnet sind, ist eine Arbeit an den Strukturen des Willensprozesses im Rahmen einer Psychotherapie notwendig. Nur am Rande erwähnt sei in diesem Zusammenhang, dass Psychopathologie in der Existenzanalyse definiert wird als das wiederholte Unvermögen, etwas zu tun, was man als

⁴⁷ Ebd.

⁴⁸ Längle, Praxis der Personalen Existenzanalyse.

⁴⁹ Längle, Alfred, Die existentielle Motivation der Person, in: Existenzanalyse 16,3 (1999) 18–29.

⁵⁰ Längle, Praxis der Personalen Existenzanalyse.

richtig und wichtig ansieht und daher tun will bzw. zu einem der Situation entsprechenden Willen zu kommen, wodurch Leidenszustände entstehen.⁵¹

Neben diesem psychotherapeutischen Zugang zur Restrukturierung des Willens gibt es für Willensprobleme ohne fixierten, psychopathologischen Boden (wie z.B. Entscheidungsfindung, Durchhaltekraft des Willens, leichte Stüchte) eine Beraterische Vorgangsweise. Dies hat den Vorteil, mit einem vielleicht kürzeren Arbeitsprozess auszukommen. Grundlage dafür ist ein einfacheres Willensmodell, das für die Beratung konzipiert ist. Dieses Modell soll nun kurz dargestellt werden, weil es für eine Übersicht gut geeignet erscheint und den Unterschied zu intellektualistischen und manchen voluntaristischen Willensverständnissen deutlich macht.

6. Der Wille als Prozess

(6.1) Nach diesem Modell der Willensstärkung⁵² beginnt der Willensbildungsprozess mit einem *primären Angesprochen-Sein*. Etwas spricht uns an, erfasst uns, erreicht uns, bewegt uns, ein Gegenstand, ein Mensch, ein Gespräch, ein Gedanke, ein empfundener Mangel oder was immer es sei. Man kann nach diesen Objekten, Inhalten oder Erlebnissen suchen – aber genauso können sie uns einfach zustoßen. Entsteht ein Angesprochen-Sein, so kommt es zu einer inneren Bewegung. Das ist das Wesentliche in dieser frühen Stufe der Willensbildung: Jedem Wollen geht ein *Berührt-Sein durch einen Wert* voran.

Ungewöhnlich und mitunter schwer erträglich (ja sogar angst-machend) ist für viele Menschen der Umstand, dass bei einem solchen Willensverständnis am Beginn so wenig, ja mitunter gar keine Kontrolle durch das Bewusstsein vorliegt. Manche meinen, dass ein solches Verständnis die Freiheit des Willens außer Acht lässt oder im Widerspruch zur Freiheit steht. –Tatsächlich ist in diesem Verständnis ein gewisses *Ausgeliefertsein an die Existenz* enthalten. Es bedeutet, dass der Wille nicht willentlich (absichtlich, intentional) erzeugt werden kann. Viele Willensprobleme in der Praxis hängen genau mit diesem Missverständnis zusammen: Man kann nicht selbst entscheiden, was uns anspricht und was nicht, man kann nicht bestimmen, was zu einem durchkommt und was einen nicht berührt. Wohl kann man das Geschehen *intensivieren*: Man kann sich dem Inhalt öffnen, ihn fokussieren und ihm besondere Aufmerksamkeit schenken – aber ob er unser Interesse weckt, können wir nicht

⁵¹ Längle, Alfred, Der Krankheitsbegriff in Existenzanalyse und Logotherapie, in: Pritz, Alfred/Petzold, Hilarion (Hg.), Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie. Paderborn: Junfermann-Verlag 1992, 355–370.

⁵² Längle, Alfred, Die Willensstärkungsmethode (WSM), in: Existenzanalyse 17,1 (2000) 4–16.

machen. Man kann Inhalte, die wir nicht wollen, *abzublenden* versuchen, aber man kann sich nie ganz den inneren und äußeren Eindrücken verschließen. Der Mensch ist von seinem Wesen her offenständig⁵³, weder der Welt noch sich selbst gegenüber je ganz verschlossen.

So beginnt der Wille im Ausgesetzt-Sein, im Unbewussten, im Nicht-Verfügbaren, beginnt gleichsam im Zufälligen. In seiner Ursprünglichkeit kommt uns das Wollen *zu* – wir nehmen seinen Anfang in Empfang, genauso, wie wir alle personalen Vorgänge in Empfang nehmen, wie wir weiter unten aufzeigen werden. So folgt auch der Wille der Entstehungsstruktur personaler Vorgänge. – Wir stellten also fest: *Es beginnt der Wille ohne unser Wollen.*

(6.2) Auf dieser Basis des Angesprochen-Seins kommt es zur – bewussten und unbewussten – *Selektion*, zum *Ent-scheiden*. Die Spannweite der Auswahl reicht von der „tendenziösen Apperzeption“⁵⁴ nach Adler bis zur bewussten, reflektierten, von der Vernunft geprüften Entscheidung. Damit ist eine weitere Stufe im Prozess der Freiheitsgewinnung erklommen. Die Freiheit besteht auf dieser Stufe in der Sammlung von Information, im Gegenüberstellen von Gründen und Gegengründen, im Bewerten, in der Bedachtnahme des aktuellen Befindens, von Lust und Unlust sowie von anderen Wertbezügen. Gelingt der Prozess des Entscheidens, entsteht durch dieses Abwägen eine Hierarchie der Möglichkeiten, geordnet nach ihren Werten gemäß subjektivem Empfinden. Folgt die Auswahl nicht primär dem eigenen Gefühl und Empfinden, sondern anderen Kriterien wie Vernunft, Rationalität, äußeren Vorgaben, Normen, Erwartungen, dann ist der Wille schwach und trägt mitunter nicht durch die Situation. Nur personal abgestimmte Entscheidungen, in der das Subjekt das Wagnis des persönlichen Sich-Aussetzens eingeht, führt zu einem ganzheitlichen Wollen. *Ent-schieden*-Sein bedeutet, dass man geschieden hat – das weniger Wichtige, weniger Lebendige, weniger Nährende, weniger Lustvolle, weniger Vernünftige vom Gehaltvolleren. Die Spreu ist vom Weizen geschieden, das „Erz der Situation“ vom tauben Gestein, die Melodie vom Rauschen, die Figur vom Hintergrund gelöst. – Mit dem Ausscheiden ist Zurückstellung, Trennung, Abschied verbunden, was auch mit einem persönlichen Leidensprozess verbunden sein kann.

Entschiedenheit gefunden zu haben bedeutet, für die Realität gerüstet zu sein. Entschiedenheit stellt eine „existentielle Disposition“ dar,⁵⁵ ist Bereitschaft, Vorbereitung für die Aktion und personale Gestaltung der Realität. Wer z.B. eine Ware ausgesucht und in den Warenkorb gelegt hat, hat entschieden, was er zu kaufen beabsichtigt. Für den Fall, dass er das alles wirklich kaufen wird und bezahlen kann, wüsste er, was er nehmen würde. „Für den Fall“ – denn nun steht er vor dem nächsten Schritt in Richtung Realisierung.

⁵³ Heidegger spricht z.B. vom „existentialen Offensein des Daseins als Mitsein für den Anderen“ (Sein und Zeit, 163).

⁵⁴ Vgl. Datler, Wilfried, Art. „Apperzeption, tendenziöse“, in: Stumm, Gerhard/ Pritz, Alfred (Hg.), Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer 2000, 40f.

⁵⁵ Marcel, Gabriel, Sein und Haben. Paderborn: Schöningh 1954, 78ff., 133.

Nun steht der persönliche Einsatz zur Frage: Ist man bereit, sich tatsächlich zu dem Gewählten zu stellen, dafür einzutreten, vor es hinzutreten, sich dafür einzusetzen, dafür zu „bezahlen“? Lohnt es sich? Stehen die „Kosten“, die Mühen, die Konsequenzen wirklich dafür?

(6.3) Bei einer Entscheidung handelt es sich um ein wertführendes Abwägen, das vorwiegend auf der Ebene des Mögens und des Bezogenseins stattfand. Nun geht es um eine existentielle Evaluation, um die Ganzheit und Einheit, die im *Entschluss* situativ neu gefunden oder gefestigt wird. In der Entscheidung *findet* sich der Mensch jeweils wieder neu – im Entschluss *schafft* sich der Mensch neu. Der Entschluss kann als der kreative, personale Selbstschaffungsakt bezeichnet werden. Es ist der innerste personale Akt, in welchem sich der Mensch *ganzheitlich*, also nicht nur als Person, sondern zugleich mit seiner Körperlichkeit und Psychodynamik begreift und in die Hand nimmt, indem er sich zu einer getroffenen Wahl (Entscheidung) stellt. Hier handelt es sich um den bekannten „Willensruck“⁵⁶, um den „Sprung“⁵⁷ oder „Sprung zu dem Umgreifenden, das wir sein können oder eigentlich sind als Existenz“⁵⁸. Der Entschluss steht wie ein Schlussstein auf den darunterliegenden Schichten des Gewölbes und gibt ihnen durch sein Gewicht Festigkeit im Gefüge und Halt. Durch den Entschluss ist der Mensch wieder geeint und kann so die Kraft zu einem Handeln freigeben, das die Kräfte gebündelt hat.

An dieser Stelle soll kurz auf eine Diskussion über die Willensfreiheit hingewiesen werden, die in den letzten Jahren in einer breiten Öffentlichkeit viel Staub aufgewirbelt hat, als der freie Wille sogar als „nützliche Illusion“ hingestellt wurde.⁵⁹ Die Zweifel an der Willensfreiheit, entstanden vor allem durch die neurophysiologischen Experimente von Libet⁶⁰, der gezeigt hatte, dass schon 500 Millisekunden vor der Durchführung einer gewollten Fingerbewegung ein „Bereitschaftspotential“ messbar ist, während die bewusste Absicht erst 200 msec vor der Ausführung vorliegt. Daraus schlossen einige Forscher, dass „wir Menschen nicht tun, was wir wollen, sondern wir wollen, was wir tun“. – In unserem Willensverständnis könnten diese Experimente vielleicht sogar eine Bestätigung unseres Konzeptes darstellen, zeigen sie doch, dass der eigentliche Willensakt Vorstufen hat, die sich dem Bewusstsein entziehen.

⁵⁶ Stern, William, Allgemeine Psychologie auf personalistischer Grundlage. Den Haag: Nijhoff, 1950, 109.

⁵⁷ Kierkegaard, Sören, Philosophische Brosamen und Unwissenschaftliche Nachschrift. Hrsg. von Hermann Diem (dtv, 6064). München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1976.

⁵⁸ Jaspers, Karl, Existenzphilosophie. Berlin: de Gruyter 1974, 21.

⁵⁹ Roth, Gerhard, Fühlen, Denken, Handeln: wie das Gehirn unser Verhalten steuert. Frankfurt/M.: Suhrkamp 2003.

⁶⁰ Libet, Benjamin/ Gleason, Curtis A./ Wright, Elwood W./ Paerl, Dennis K., Time of Conscious Intention to Act in Relation to Onset of Cerebral Activities (Readiness-Potential): The Unconscious Initiation of a Freely Voluntary Act, in: Brain 106 (1983) 623–642; Libet, Benjamin, Unconscious Cerebral Initiative and the Role of Conscious Will in Voluntary Action, in: The Behavioral and Brain Sciences 8 (1985) 529–539.

Wille darf eben nicht mit Bewusstsein gleichgesetzt werden; er scheint im Unbewussten begründet zu sein. Seine Entstehung ist als Prozess anzunehmen, der schon vor der bewussten Entscheidung beginnt und nach ihr noch eine Entschlussphase haben dürfte. Denn Libet konnte einen Hinweis erbringen, dass die bewusste Entscheidung bis zu 100 msec vor der Ausführung noch zurückgenommen werden kann. – Zwar sind diese Experimente noch umstritten und können nicht als Beleg für oder gegen ein Modell gelten, doch haben sie eine simplifizierte Diskussion ausgelöst, der interessanterweise ein phänomenologisches Erklärungsmodell eine ganz andere Wendung geben kann.

(6.4) In der „entschlossenen *Ausführung* der Entscheidung“ kommt die letzte Stufe der Freiheit zur Geltung, das *Handeln*. Handeln kann definiert werden als *Ausführung eines Entschlusses*. Es ist eine Aktivität, hinter der der Mensch als Person steht – ein Wirken, das dem Menschen also nicht einfach „passiert“ wie eine Reaktion oder ein Reflex, sondern in der er in der „entscheidenden“ Position steht und worin er seinen Willen zur Erfüllung bringt. Im Handeln bringt sich der Mensch mit seinem Wesen in eine wirkende Beziehung zu einem Wert. Dieser Wert, auf den man sich nun mit der eigenen Kraft einlässt, wird zum Handlungsgrund. – Handeln ist somit die *freie Bezugnahme* zu einem Handlungsgrund. Wesenhaftes Verbundensein mit der eigenen Wirkung ist *Verantwortung*: der Verantwortende findet sich mit seinem Wesen in seiner Wirkung wieder; seine Tat ist ihm nicht fremd, sondern „eigen“. Wirkliches Handeln geschieht daher immer im Kontext von Freiheit und Verantwortlichkeit.

In der handelnden Ausführung des Entschlusses liegt wiederum eine Vielfalt von äußeren Durchführungsmöglichkeiten, von Mitteln und Methoden, die zum Einsatz kommen können; von Handlungsmodalitäten wie Engagement, Geschwindigkeit usw. Das verleiht der Realisierung der Freiheit eine geradezu grenzenlose *Vielfalt*. Dabei gilt: Je entschlossener eine Handlung, desto mehr Kraft ist in ihrer Durchführung, weil der innere Reibungsverlust herabgesetzt ist. Dennoch ist die Freiheit auch hier durch die Widerständigkeit der Welt, die Relativität der Mittel, der Zeit, der Kraft, des Wissens usw. stets bedingt und vielfach begrenzt.

7. Der Wille als ganzmenschliche, begrenzte Freiheit

Anthropologisch gesehen geht es in diesem Verständnis des Willens nicht um einen „rein geistigen“ oder in der „Sinnstrebigkeit“ ausreichend definierten Willen. Der Wille wird vielmehr als ein „eingefleischter Wille“ gesehen, wie

man in Anlehnung an Merleau-Ponty⁶¹ sagen könnte. Wenn man jedoch unter Freiheit die Dominanz des (reflektierenden) Bewusstseins mit seiner Intention versteht, dann wäre dieser Wille nicht „frei“. Nach unserem Verständnis folgt ein existentiell tragender Wille nicht allein den Überlegungen oder der Vernunft, wie oben aufgezeigt. Genau darin liegt jenes voluntaristische Missverständnis, das den Willen mit dem Intellekt gleichsetzt.⁶² Oder auch Duns Scotus' Auffassung, wonach der Wille alle Seelenkräfte beherrsche und ihm alle folgten, ist aus unserer Sicht eine Überschätzung seiner Wirkung.⁶³ Schon Frankl machte deutlich, dass der Wille des Menschen dem eigenen Willen nicht unterworfen ist:

Die Idee eines Willens zum Sinn darf nicht im Sinne eines Appells an den Willen mißdeutet werden. Glaube, Liebe, Hoffnung lassen sich nicht manipulieren und fabrizieren. Niemand kann sie befehlen. Selbst dem Zugriff des eigenen Willens entziehen sie sich. Ich kann nicht glauben wollen, ich kann nicht lieben wollen, ich kann nicht hoffen wollen – und vor allem kann ich nicht wollen wollen. Darum ist es müßig, einen Menschen aufzufordern, „den Sinn zu wollen“. An den Willen zum Sinn appellieren heißt vielmehr den Sinn selbst aufleuchten lassen – und es dem Willen überlassen, ihn zu wollen.⁶⁴

Wem also folgt dieser Wille? – Der Wille ist nach diesem Verständnis *Ausdruck des aktuellen, ganzmenschlichen Seins*. Der „Körper des Willens“ ist eben eine Aufsummierung (in der Willensbildungsphase, also in der Entscheidungsphase) einer großen Menge von innerer und äußerer Information, abgestimmt mit Fähigkeit und Möglichkeit, Kraft und Leben, Identität und Gewissen, Sinnhaftigkeit und Zukunft des Werdens von Werten.

⁶¹ Merleau-Ponty, Maurice, *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: de Gruyter 1966, 198.

⁶² Spinoza, Baruch de, *Ethica ordine geometrico demonstrata* (Opera, hrsg. von Carl Gebhardt, Bd. 2). II. Heidelberg: Winter 1925.

⁶³ Duns Scotus, Johannes, *Opera omnia*. Hildesheim: Olms 1968 (Nachdruck der Ausgabe: Lyon 1639), I. sent. II, d. 42, 4.

⁶⁴ Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, 76.

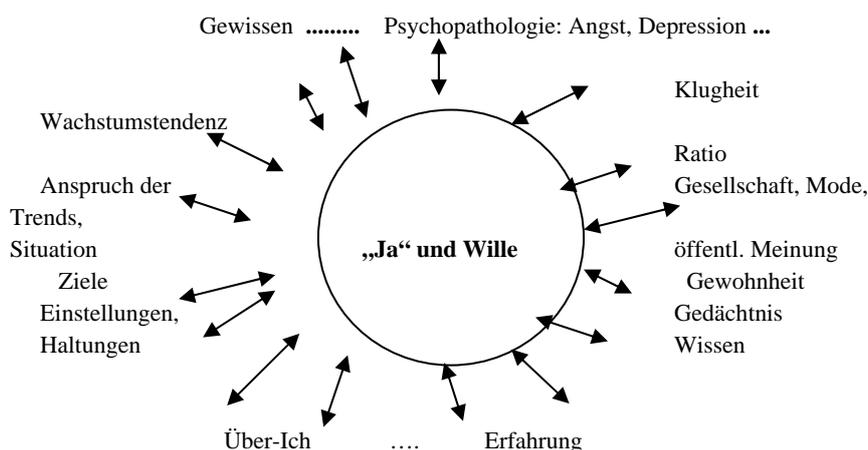


Abb. 1: Schema zur Verdeutlichung der großen Zahl von Einflüssen, denen die Willensbildung ausgesetzt ist.

Alle diese Einflüsse bestimmen nicht, was der Mensch „will“. Sie legen nicht fest, aber sie *beeinflussen* den Willen. Denn trotz all dieser Einflüsse bleibt der Wille in der Mitte all dieser Einflüsse frei, bleibt er ein Geheimnis, eine „Lichtung“ aus der Tiefe des Daseins, um es in Anspielung an Heideggers Daseinsverständnis zu formulieren.⁶⁵

Nach diesen Ausführungen können wir das Verständnis der Willensbildung so zusammenfassen: *Das Wollen wird vom Gefühl getragen, vom Gespür geleitet und vom Verstand bestätigt.* Es ist das „Ich als ganzer Mensch“, so wie es aktuell ist, das „will“. Es ist nicht das „Ich als geistige Person“, das den Willen allein hervorbringt, sondern das ganzheitliche Sein mit seinen freien und unfreien Seiten. „Ich bin“ mein Wille. In ihm konfluiert die *physische und psychische* Bedingtheit. Im Willen ist Erbgut und Geschichte enthalten, er ist „befrachtet“ von körperlichen und psychischen Vorerfahrungen wie Leid, Mühen und erfahrenen Konsequenzen, aber auch „beflügelt“ von Lust, Gelingen und Erfolg. Auf diesen Schichten ruhend erhebt er sich inmitten der Aufgaben und Angebote der täglichen Lebensgestaltung zur neuerlichen Selbstfindung, ausgehend vom aktuellen Selbsterleben: „Wenn ich das will, dann heißt das, ‚das bin ich derzeit und unter diesen Umständen‘.“

Die Freiheit des Menschen kann daher nicht anders sein als *bedingt* und *relativ*. Er macht in ausschnittshafter Kenntnis der Wirklichkeit Entschlüsse, die nicht immer dem Ideal entsprechen. Man kann im Zusammenhang mit dem Willen auch von einer „konstitutionellen Unfreiheit“ (Bedingtheit) sprechen: Alles, was nötig, fließt in den Willen mit ein. Diese Bedingtheit ist daseins-

⁶⁵ Heidegger, *Sein und Zeit*, 133.

spezifisch, gehört zu einem selbst und findet daher im Willen ihren Niederschlag, muss ihn sogar prägen, weil der Wille den Sinn hat, dass sich der Mensch im Dasein behaupten und darin bestehen kann, und nicht darum, eine abstrakte oder ideale Lebensform zu leben.

Dieser Aufgabe kann der Wille nur entsprechen, wenn er die Grundbedingungen der Existenz⁶⁶ erfasst: Der Wille ist Fassen des *Machbaren* – daher muss er in die Grenzen gegossen werden, die ihm gesetzt sind, und die Bedingungen berücksichtigen; er enthält einen *Lebensbezug* – ist daher vital gefühlt; als der „je meinige“ Wille ist er von einer Identität und einem *Selbstverständnis* geformt; als Zukunft schaffend ist Wille von einem *Weltverständnis* und einer *Vision* geprägt.

Der Wille kann sich auf alles Wertvolle in der Welt beziehen; er kann aber auch von einer Not gedrängt werden, sodass der Mensch z.B. der Angst seine „Einwilligung“ gibt, weil ihm das Diktat der Angst in dieser Situation wichtiger erscheint als der aktuelle Wert; letztlich ist der höchste Wert immer, sich am Leben zu erhalten. So handelt er auch „in der Nötigung freiwillig“, eben um eines größeren Wertes willen – eine häufige menschliche Situation.

Gewissen, Denken, Vorstellung, Phantasie, Wünsche zeigen in kreativer Weise wertvolle Möglichkeiten auf, doch die Aufgabe des Willens ist dabei, das *real Machbare* zu finden, das, wofür das Ich gerade in der Lage ist, was es sich zutrauen kann, was es braucht und von dessen Wert es stark genug angezogen ist.

Trotz aller Bedingtheit und Relativität ist dieser Wille aber unaufhebbar frei, doch frei genug, dass er auch *frei* ist zum *Unfrei-Sein*, zum nicht Person sein. Zwar kann sich der Mensch nicht grundsätzlich lösen von der Fähigkeit zum Person-Sein; insofern ist er zur Freiheit „gezwungen“. Aber er kann von der Möglichkeit des Person-Seins singulär, in jeder einzelnen Handlung, absehen. Dank des Willens *muss* sich der Mensch nicht als Person verwirklichen. Das heißt, er muss nicht sein, was er ist, aber er *kann* es sein.⁶⁷ Schließlich kann der Mensch wegen der Freiheit des Willens auch *schuldig* werden, kann er seine Ganzheitlichkeit verlieren, sich partikularisieren und so vor anderen wie vor sich selbst in die Schuld geraten.

⁶⁶ Längle, Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden; ders., Die existentielle Motivation der Person.

⁶⁷ Frankl, Viktor, Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie, 687.

8. Das Wesen der Existenz – die Zustimmung

„Existieren“ ist handeln gemäß dem freien (d.h. dem eigenen Wesen entsprechenden) Willen. Der springende Punkt in der Willensbildung ist das Finden der *inneren Zustimmung* im Entschluss. Zwar ist Freiheit auch in den anderen Schritten der Willensbildung enthalten, doch spitzt sich ihr Prozess im Entschluss zu. Dort wird die Freiheit auf den Punkt gebracht. In der Zustimmung verdichtet sich die Freiheit.

Weil wir darin die „*Achse der Existenz*“ sehen, um die sich erfülltes Leben dreht, kann dieser Schritt nachgerade als das Zentrale einer Existenzanalyse angesehen werden und Existenzanalyse durch diesen Gedanken *definiert* werden: Existenzanalyse ist bestrebt, dem Menschen zu helfen, mit innerer Zustimmung zu dem, was er tut, zu leben.⁶⁸

Die Umsetzung dieses Zieles, mit der Freiheit zu arbeiten, stößt in der Praxis auf das Problem einer möglichen Unvereinbarkeit. Wenn die Zustimmung tatsächlich frei ist, wie kann sie dann mit einer *Methode* herbeigeführt werden? Die schwierige Aufgabe einer Existenzanalyse ist es daher, etwas, das frei ist, frei zu lassen, aber dennoch die Voraussetzungen zu schaffen und die Mittel zu finden, dass diese Freiheit realisiert werden kann. Für diesen Zweck stehen in der heutigen Existenzanalyse zwei Modelle zur Verfügung, um diese dialektische Situation praktikabel zu machen: das *Prozessmodell* und das *Strukturmodell*.⁶⁹

Die Existenzanalyse geht von einem *radikalen Verständnis* von Freiheit aus, nach dem selbst das Subjekt die eigene Freiheit nicht zu umfassen oder zu erzeugen vermag, wie wir bereits ausgeführt haben. Der Mensch verfügt nicht zur Gänze über seine eigene Freiheit, sondern kann sich im Grunde nur für sie bereit machen und sich in sie stellen. Wirklich frei ist der Mensch eben nur dann, wenn er sich *selbst frei lassen* kann, und dies in doppelter Hinsicht: in dem, was in ihm zu sprechen beginnt (das wird im Prozessmodell der Existenzanalyse systematisch gefördert, auch in der Arbeit am inneren Gespräch), und in den vier Grunddimensionen der Existenz (s.u.), also in seinem Können, in dem, was er mag, in dem, was er in sich als eigene Stellungnahme findet, und in dem, was sich in ihm ankündigt und in der Welt abzeichnet, dass es durch ihn in der Welt werden soll (Sinnhorizont).

Solches Freisein bedeutet nicht, an der Entwicklung *unbeteiligt* zu sein. Es verlangt im Gegenteil eine ständige Auseinandersetzung mit sich selbst, mit

⁶⁸ Zum Beispiel: Längle, Alfried, Existenzanalyse; ders., Emotion und Existenz, in: ders. (Hg.), Emotion und Existenz. Wien: Facultas Universitätsverlag 2003, 27–42.

⁶⁹ Längle, Silva, Levels of Operation for the Application of Existential-Analytical Methods, in: European Psychotherapy 4,1 (2003) 55–70; Längle, Alfried, Emotion und Existenz; ders., Dialogik und Dasein. Zur Initiierung des psychotherapeutischen Prozesses und der alltäglichen Kommunikation, in: Daseinsanalyse 20 (2004), 211–22.

dem eigenen Können, Fühlen und Werterleben, den Haltungen und Überzeugungen, den Zusammenhängen, in denen man steht, und mit sich in seiner Ganzheit des inneren Gesprächs. Das bedeutet *beispielsweise*, das Können in Bezug auf die Anforderungen der Situation und auf die eigenen Pläne einzuschätzen. Diese Bemessung des Könnens erfolgt *gefühlsmäßig*; dann ist eine Stellungnahme zur Situation und zum eigenen Umgang in ihr gefordert und schließlich ist die Situation auf den Sinnzusammenhang abzustimmen. Am Ende kann z.B. das Ergebnis stehen, dass ein sportliches Kräftetraining nötig wäre, um der ganzheitlichen, volldimensionalen Freiheit zum Durchbruch zu verhelfen. Sich-selbst-sein-lassen-Können bedeutet konkret in jeder Dimension eine spezielle Tätigkeit, die für die Schaffung der Grundbedingungen der Existenz notwendig ist: *annehmen, zuwenden, ansehen und sich abstimmen*.

Die aktive Beteiligung an der Entwicklung, an der Erweiterung und Aktualisierung des Freiseins fußt in einem ständigen *Dialog nach innen wie nach außen* hin. Nur in erkennender und austauschender Stellungnahme lässt sich Freiheit finden. *Dialog* ist somit *der Rahmen, in dem Freiheit vollzogen* wird. Ohne inneren und äußeren Dialog erstarrt das Verhalten in Mustern und verliert jene Flexibilität, die es auf die Situation adaptiert sein lassen und ihm ein personales Gepräge geben – es eben frei gibt.

9. Die Struktur der Existenz

Schon mehrfach haben wir auf das Strukturmodell der Existenz (bzw. der Existenzanalyse als einer Methode zur Fundierung der Existenz) verwiesen. Dieses Modell hat seine Bedeutung darin, dass es die umfassende Fundierung des freien Wollens systematisch aufzeigt.

Weiter oben sprachen wir davon, dass Frankl die Freiheit des Menschen in einem Doppelbezug angesiedelt sah: im Innenpol in den subjektiven *Fähigkeiten* und Potenzialen, im Außenpol in den *Möglichkeiten* der Situation. Dieser Rahmen erhält in diesem Modell eine Ausgestaltung, wodurch die Vielschichtigkeit der Freiheit (und damit der Existenz) besser gefasst werden kann.

Das Strukturmodell geht von phänomenologisch an existentiellen und psychopathologischen Problemen gefundenen, nicht weiter reduzierbaren Grundbedingungen erfüllter Existenz aus. Als Grundbedingungen erweisen sie sich deshalb, weil es sich um nicht umgehbare, unausweichliche Dimensionen der Realität des Menschen handelt, mit denen er sich auseinandersetzen muss. In dieser Auseinandersetzung begründet und vollzieht er seine Existenz. Diese Dimensionen sind daher im Existenzvollzug stets zugegen: Welt, Leben, Person, Werden.

Die erste Tatsache, mit der sich der Mensch auseinandersetzen muss, ist der Umstand, dass er sich in einer Welt befindet und seine Existenz an ihre *Bedingungen*, Widerständigkeit, Gesetzmäßigkeiten, Vorgaben, Unabänderlichkeiten, aber auch Spielräume, Möglichkeiten, Chancen gebunden ist. Mit der Dialektik dieser Polarität hat die Basisfähigkeit des Existierens zu tun: das *Können*. Die Grundfrage der Existenz lautet daher: „Ich bin – aber *kann* ich sein unter diesen Bedingungen und mit meinen Fähigkeiten?“ Mit dem Können erschließt sich der Mensch das Sein und eröffnet sich Möglichkeiten. Im Innenpol beginnt das Können mit dem Annehmen und Aushalten der Gegebenheiten – selbst wenn etwas nicht belassen werden soll, wie es ist, sondern Veränderungen unterzogen wird: Zunächst besteht die Freiheit (und damit das Existieren) darin, das, was ist, *anzunehmen* oder abzulehnen. Genauso wie bei der Entstehung des Willens besteht auch die Basis des Existierens mit einem *Lassen*, somit mit etwas, das oft von Menschen abgelehnt wird, weil es ihnen geradezu als Inbegriff von Unfreiheit gilt: einen Teil der Kontrolle nicht zu haben.

Auf dieser Grundlage der Bedingungen der Existenz realisiert der Mensch seine Freiheit nur dann, wenn er in seinen Akten auch Bezug nimmt auf seine *vitale, pathische Dimension*. So erlebt er im Innenbezug ein Gefühl der Wichtigkeit, der Bedeutsamkeit für sein Handeln. Denn Existieren bedeutet immer auch Auseinandersetzung mit der unausweichlichen Realität des eigenen Am-Leben-Seins. Psychologisch gesehen wird der Zugang zum Leben durch *Zuwendung* vergrößert. Im Erleben der Wichtigkeit seiner Handlung sieht sich der Mensch im Außenbezug vor einen *Wert* gestellt. – Nur unter Einbeziehung seiner vitalen Dimension kann der Mensch im Vollzug seiner Freiheit Beziehungen fühlen und diesen selbstgestalterischen Akt des Sich-Beziehens auch tatsächlich *erleben*.

Die dritte existentielle Grundvariable ist das *Selbst-Sein* bzw. Person-Sein, die Ichhaftigkeit der Existenz. Frankl wies stets darauf hin, dass echte Freiheit *Verantwortlichkeit* impliziert und daher einer Abstimmung mit dem personalen *Gewissen* bedarf.⁷⁰ Man kann neben diesem moralischen Aspekt der Freiheit einen mehr entwicklungspsychologischen stellen: Das wirklich freie Verhalten des Menschen ist abgestimmt mit dem, was er als sein *Eigenes* empfindet. Es ist im Innenbezug als das je Meinige wahrgenommen und wird im Außenbezug als das Authentische gesehen. Darin verwirklicht der Mensch sein Person-Sein. Darin ist seine Gewissenhaftigkeit in einem existentiellen Sinn enthalten.

Das Freie steht schließlich immer im Bezug auf den *Lebens- und Welthorizont*. Die Freiheit des Menschen bedeutet, sich in diesen Kontext zu stellen, denn nur in einem solchen kann Existenz stattfinden. In prozessualer Abstimmung mit den genannten personalen Voraussetzungen, den Fähigkeiten, dem Lebensbezug und dem Eigenen bedarf es daher noch einer letzten Abstim-

⁷⁰ Zum Beispiel: Frankl, Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie, 686.

mung mit dem *Zusammenhang*, in welchem man steht, in welchem man sich stellen und auf den man mit seinem Dasein einwirken will. Die Freiheit enthält auch diesen vierten Aspekt, nämlich die Herausforderung, diese Möglichkeit, in etwas anderem aufzugehen, aufzugreifen. Erfüllend wird die Existenz dann, wenn wir erleben können, dass wir mit unserem Handeln in größeren Zusammenhängen (Familie, Freunde, Arbeit) etwas Wertvolles schaffen können. So wird das Dasein des Menschen als Wert fruchtbar und als *sinnvoll* erlebt. Denn auch das Aufgehen in etwas anderem ist ein tiefes geistiges Streben des Menschen, der wie alles Lebende fruchtbar werden will.

Nach diesem Strukturmodell beruht die ganzheitliche Form der Freiheit der Existenz auf Können, Mögen, Dürfen (d.h. dem Eigenen und dem Wesen des anderen entsprechen) und Sollen (d.h. sich mit dem Kontext und der Werdensdimension abstimmen). Jedes der vier existentiellen Potentiale wird durch eine quasi-dialogische Abstimmung mit dem Vorgegebenen gewonnen – das Können mit den schutz-, raum- und haltgebenden Gegebenheiten; das Mögen mit den Werten, mit denen man Beziehung aufnimmt, denen man Zeit gibt und mit denen man eine Nähe eingeht; das Dürfen mit dem eigenen Personsein, das durch Ansehen, Gerechtigkeit und Wertschätzung zugänglich wird; das Sollen durch Abstimmung mit dem Sinn, der sich durch ein Tätigkeitsfeld, den wertvollen Kontext und den Wert in der Zukunft auftut. Die Freiheit ist strukturell begründet in einem vierfachen, wechselwirkenden Erschließen von Welt und von sich selbst (als einem Teil der Welt). Die Freiheit entsteht im Spannungsfeld mit „anderem“. Erst sie ermöglicht Wahl, Stellungnahmen, Gestaltung. Freiheit ist daher umrahmt von den Vorgegebenheiten und Grenzen. Erst am Substantiellen (mit seinem Festgelegten und Offenen) wird sie aus dem „Nichts“ gehoben; erst am „Determinierten“ kann die Freiheit vollzogen werden.⁷¹

Zum Abschluss dieses Kapitels können wir eine Klammer zum oben beschriebenen Willen schließen und auch das Wollen im Sinne des Existenz-Vollzugs als *Resultante* dieser strukturellen Dimensionen beschreiben. Echtes, freies Wollen impliziert ein Können, Mögen, Dürfen (dem Eigenen entsprechen) und Sollen (für einen wertvollen Kontext da sein).

10. Praktisches Verständnis der Person

In der Existenzanalyse wurde ein Modell entwickelt, mit dem der Prozess der Informationsverarbeitung in der therapeutischen Arbeit begleitet werden kann:

⁷¹ Frankl., Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, 157.

die Personale Existenzanalyse⁷². Auch diese Methode steht ganz im existenzanalytischen Verständnis der Freiheit. Mit ihr wird versucht, die Freiheit der Person angesichts belastender, bedrückender, unverständlicher oder lähmender Problemlagen bzw. Verletzungen wiederherzustellen. Der Methode liegt daher ein Personverständnis zugrunde, das die Freiheit praktisch zugänglich macht.

Wir hatten weiter oben schon die klassische Bezeichnung der Person als „das Freie im Menschen“ angegeben.⁷³ Darüber hinaus lassen sich eine Reihe weiterer Charakteristika angeben, die sie in ihrer Spezifität ausweisen, ohne einen Anspruch auf eine umfassende Definition der Person zu haben, weil sich das Freie per definitionem nicht eingrenzen – „de-finieren“ – lässt (worauf auch Frankl verwies⁷⁴).

Eine dieser für die Praxis relevanten Bestimmungen ist die *Ich-haftigkeit der Person* (bzw. die Ich-Konstanz und Identität mit sich selbst). Die Person gibt es nur als Ich oder Du. Es gibt keine „ich-lose“ Person. Die Person kommt nur in einem Ich zum Vollzug. Daraus lässt sich eine Beschreibung der Person ableiten: „Person ist das in mir, was *Ich* sagt.“⁷⁵

Das heißt mit anderen Worten: *Die Person ist die Befähigung zum Ich-Sein*. – Die eigene Person erscheint uns immer im Gewande des Ich, sie ist uns daher nie fremd, erscheint nie als ein anderer. Im Gegensatz dazu können eigene Triebe, Reaktionen usw. durchaus als fremd empfunden werden.

Die Person erlebt sich trotz ihrer Offenheit und Beeindruckbarkeit durch anderes stets als *identisch mit sich selbst*, was durch die innere Abstimmung mit sich ständig neu vollzogen wird. Trotz aller Eindrücke bleibt sie „ich“ – sie *drücken* die Person nicht von sich weg. Was nicht sie selbst ist, wird als *anderes* oder als *fremd* erlebt. Dieses Sich-selbst-Sein wird als „Ich“ bezeichnet, beim anderen als „Du“.

Eine weitere Bestimmung sei wegen ihrer Praxis-Relevanz für diese Methode erwähnt – sie betrifft die *Originalität* der Person, nämlich die Grundaktivität, mit der die Person in Erscheinung tritt und die mit der Ich-Fassung einhergeht. – Die Phänomenologie des Erlebens verweist uns darauf, dass sich in uns immer wieder etwas „zu Wort meldet“ bzw. sich gefühlsmäßig anmeldet, das wir als „ursprünglich ichhaft“ empfinden.⁷⁶ Immer wieder werden wir innerlich auf etwas hingewiesen, manchmal sogar von innen her überrascht. „*Es*“ sagt etwas in mir – und es sagt es zu „*mir*“. *Die Person* kann aufgrund dieser Fähigkeit beschrieben werden als *das in mir Sprechende*. Die Person ist

⁷² Längle, Alfred, Personale Existenzanalyse, in: ders. (Hg.), Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge (Tagungsbericht der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse 6,1/2 [1991]). Wien: Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse 1993, 133–160; ders. (Hg.), Praxis der Personalen Existenzanalyse.

⁷³ Frankl, Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie, 664f.

⁷⁴ Zum Beispiel in: Frankl, Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie, 685; ders., Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, 215.

⁷⁵ Längle, Personale Existenzanalyse.

⁷⁶ Längle, Emotion und Existenz.

im Ursprung dialogisch, auch im Innenbezug, denn sie spricht ursprünglich zu mir.

In der Personalen Existenzanalyse wird dieses innere Sprechen aufgesucht, ausgehend von der emotional-körperlichen Ebene hinein zur personalen Tiefe des Verstehens und Gewissens. Nach dieser umsichtigen und vielseitigen Beziehungsaufnahme wird die Willensdynamik auf dieser Grundlage anschließend gefasst und in ihrer Umsetzung in die Praxis begleitet.

11. Der Ursprung der Freiheit der Person

Mit dem inneren Sprechen ist eine weitere Bestimmung der Person verbunden, die für das Wechselverhältnis zwischen Person und Ich von Bedeutung ist: die *Unfasslichkeit des Personseins*.

Dieses „Zu-mir-Sprechen“ der Person geschieht aus einer „inneren Kraft“, die dem Menschen zukommt. Er kann sie nicht festhalten oder gar erzeugen. Der Mensch steht vor sich selbst in einem Sich-selbst-Gegebensein. Die Tiefenperson, der Urgrund der Person, kommt immer wieder neu bei einem selbst an, wenn „es“ aus einer Tiefe oder Innerlichkeit zu einem „spricht“. Das „Ich“ stellt dabei jene Struktur dar, die in der Lage ist, diesem „Es“ zu begegnen, es durch ein Gegenübertreten aufzunehmen und zu sich heranzuziehen oder es fahren zu lassen. Bildlich kann diese Ankünftigkeit der Person beim Ich mit einer Küste verglichen werden, an der die Meereswelle ankommt, oder mit der Fassung, durch die das Wasser der Quelle hereinfließt.

Mit diesem Erleben von innerem „Ankommen“ ist ein Gefühl des *Gemeintseins* verbunden. Die Ankünftigkeit geschieht nicht diffus in alle Richtungen, sondern wird als gerichtet erlebt. Was hier in Erscheinung tritt, intendiert das Ich, das von sich selbst, von der eigenen Tiefe her *sich* meint. Dieses Aufkommen des Eigenen ist wie das Aufsteigen der Welle am flacher werdenden Boden in der Küstennähe. – In dieses Erleben des intimen Gemeintseins gründet der tiefste Selbst-Bezug des Menschen.

Hier nun stehen wir am *Ursprung der Freiheit*, an jenem inneren Ort zumindest, wo die Freiheit zum Vorschein kommt. Wir können nicht erkennen, woher sie kommt,⁷⁷ wir können nur fühlend so etwas wie eine Quelle wahrnehmen, durch die eine innere Dynamik, dieses Sprechen, dieses Gemeintsein in uns aufbricht. Wenn wir von „Ankünftigkeit“ sprechen, so soll damit

⁷⁷ Das ganze Spektrum von rein neurobiologischer Spontanaktivität, vom tiefenpsychologisch Unbewußten über das Geistige, das nach Aristoteles „thyrathen“ – „zur Tür“ hereinkommt (zit. nach Frankl, Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, 169) – bis zur göttlichen Eingabe (vgl. den „Genius“ der Künstler) ist denkbar.

jenes subjektive Erleben geschildert werden, dass uns innerlich etwas zukommt.⁷⁸ Etwas kommt gleichsam „herein“, es bricht „auf“, „fällt uns ein“. So kommt es, dass wir das Intimste in seinem Ursprung zwar als Ich erleben, aber zugleich als eine uns übersteigende Kraft. Weil es größer ist und dadurch mehr als das Ich ist, bezeichnen wir es als „Es“. „Es“ spricht in uns, „es“ fällt mir ein, sagen wir. Da ist die eigene Ursprünglichkeit oder „Originalität“ im reinen Wortsinn – hier wurzelt die *Authentizität* der Person. Und hier ist der tiefste und intime Prozess der Freiheitsgewinnung „lokalisiert“. „Denn die Freiheit der Existenz ist nur als Identität mit dem Ursprung, an dem das Denken strandet.“⁷⁹

Doch wie wird dieses „Es“ (das, was in einem zu „sprechen“ beginnt) zum *Ich*? – In diesem *urdialogischen Gegenüber von Person und Ich* kommt dem Ich die Aufgabe zu, auf das zu hören, was „es“ in einem sagt, um dann mit ihm ins Gespräch zu treten und die innere Zwiesprache⁸⁰ aufzunehmen. Wir können diesen Vorgang so zusammenfassen: Das *Ich* nimmt *sich* im inneren Erleben *als Person in Empfang* und erlebt sich darin als ein sich *anvertrautes Wesen*.

Konkret geschieht dieser abstimmende Dialog mit dem, was „es“ in „mir“ sagt, durch die Abgleichung mit den existentiellen Strukturen, die den vier strukturellen Grundbedingungen der Freiheit entsprechen. Erst durch diese Abstimmung entsteht die reale Handlungsfähigkeit: Konkret wird das Erfasste mit dem Können geprüft, mit dem, was wichtig und wertvoll ist verglichen, mit dem Eigenen und dem Kontext abgestimmt.

Wenn sich der Mensch auf sein Personsein bezieht, so lebt er *Aktivität und Passivität* zugleich, weil Personsein „aktive Bereitschaft für sich“ bedeutet und ständiges „in Empfang-Nehmen“ ist. – Auf dieser Ebene lebt in jedem Menschen ein männlicher und weiblicher Pol zugleich.⁸¹ Als Person ist der

⁷⁸ Dies knüpft an Jaspers (Chiffren der Transzendenz. München: Piper 1984, 48) an: „Wir sind nicht frei durch uns selbst, sondern wir werden in unserer Freiheit uns geschenkt und wissen nicht, woher. Nicht durch uns selbst sind wir, sondern es liegt so, daß wir unserem Willen nicht wollen können, daß wir, was wir selbst in unserer Freiheit sind, nicht planen können, daß vielmehr der Ausgang all unseres Planens und Wollens das ist, worin wir uns geschenkt werden. [...] Wie wir uns selbst nicht geschaffen haben, so ist diese Freiheit nicht durch uns selbst, sondern wird uns geschenkt und in den Höhepunkten so geschenkt, daß dieses Freisein und Frei-handeln mit dem Bewußtsein einer ganz anderen Notwendigkeit des Müssens verknüpft ist. Woher kommt das? Offenbar nicht aus der Welt.“

⁷⁹ Jaspers, Existenzphilosophie, 21.

⁸⁰ Buber, Das dialogische Prinzip, 139–198.

⁸¹ Auf der Ebene der Person finden sich empirisch mit der Existenzskala keine Unterschiede zwischen männlich und weiblich; es gibt daher keine nach Geschlecht getrennten Fragebögen, was in der psychologischen Testlandschaft eine Seltenheit ist (Längle, Alfred/ Orgler, Christine/ Kundi, Michael, Existenzskala: ESK. Göttingen: Belt-Test 2000. Dasselbe Ergebnis findet sich bei einem anderen personalen Test, dem TEM (Test zur existentiellen Motivation – Eckhardt, Petra, Skalen zur Erfassung von existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben (Psychologische Dissertation). Wien 2000; dies., Skalen zur Erfassung von existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben, in: Existenzanalyse 18,1 [2001] 35–39).

Mensch sowohl dieses aktive und eindringende „In-mir-Sprechen“ und Fühlen als auch jenes Seiende, das das Eigene in Empfang nehmen kann. Dieses „Es“ wird paradoxerweise nicht als *fremd* empfunden, sondern als „zu einem gehörig“, als „meinig“, in einem seiend und doch wie „*entgegen*“-kommend, obwohl man spürt, dass es einen *überschreitet*. Man kann nicht mehr sicher sagen, dass *man es selbst ist*, der da zu einem spricht. Diese Tiefe und Weite, so spüren wir, können wir nicht umspannen oder ganz ergründen. Wir sind mehr, als wir von uns wissen können.⁸² In der Abbildung 2 wird versucht, das Verhältnis von Ich und Person schematisch darzustellen.

Das Modell des „Ich mit mir“

Was der Mensch sagt und tut, *übersteigt* ihn am Ende wieder – *verliert* sich in seiner Wirkung in der Welt und man weiß nicht, was es alles bewirkt

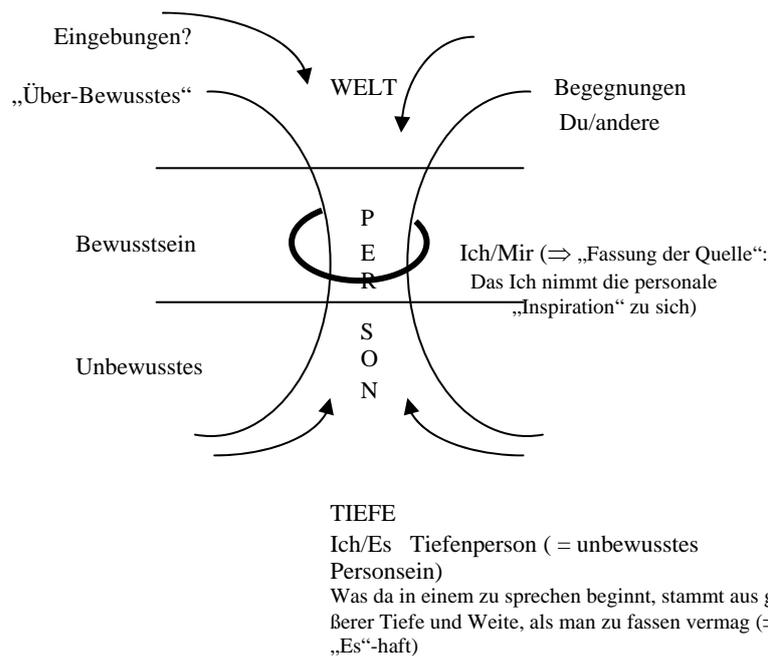


Abb. 2: Schematische Darstellung des *Verhältnisses von Ich und Person* im Erleben des Sich-gegeben-Seins: Aus einer unfasslichen Tiefe taucht ein „Sprechen“ im Menschen auf, das ihn meint und zu ihm spricht. Die Struktur, die dieses Sprechen in Empfang nimmt, bezeichnen wir als das *Ich*.

⁸² Jaspers, Karl, Einführung in die Philosophie. München: Piper 1971, 50.

Personsein bedeutet, sein Ich aus der Tiefe in Empfang zu nehmen. Kann das Ich diese Tiefe leben, ist es „ganz Ich“, in einem ganzheitlichen Sinne „Ich“. Hier liegt eine ganz basale Dialektik vor: Obwohl sich das Personsein der Kontrolle und Verfügbarkeit durch das Ich *entzieht*, ist es gerade die Person, die dem Ich den *Boden* verleiht. Die Person ist der „Grund“ des Ichs. Darum bezeichnen wir dasjenige als „Person“, was „Ich“ in mir sagt, um diese fundamentale Beschreibung an dieser Stelle nochmals ins Bewusstsein zu rufen.⁸³ In der *Mitte des Ichs* tut sich eine *Tiefe* auf, aus der einem ein „Sprechen“ zufließt. Es ist, als ob es „in mir“ bei allem, was ich tue, „ich“ sagt. Aber nicht nur „ich“ sagt es hier, *auch anderes* kommt uns hier entgegen, ein *Spüren*, ein *Fühlen*, andere *Worte* mitunter. Dies alles „sagt es zu mir“, taucht auf aus einer Unfasslichkeit, in der man steht, die einem zukommt wie ein *Grundwasser*, unsichtbar, aber alles durchtränkend. „Es“ spricht zu „mir“ – aber „*ich bin es*“. Analog dem Seinsgrund, der unter allem Sein ein Getragensein vermittelt, und analog dem Grundwert, der hinter allen Werten als Wert des Lebens erfahrbar wird, so stellt die *Person* jenen *Urgrund* dar, aus dem das Ich seine geistige Kraft schöpft. In diesem Faktum ist auch die *Würde* der Person begründet.

Das *Ich* hat in diesem Wechselverhältnis die Funktion, dem Menschen den Zugang zur eigenen Person und durch sie zum geistigen Boden des Ich zu verschaffen. Boden kann die Person für das Ich nur sein, weil sie nicht identisch ist mit dem Ich, sondern ein Gegenüber bildet. Hier ist der Mensch in einer Ur-Distanz zu sich selbst, in der er sich in seinem Sein nehmen kann und aus der er sich gleichzeitig immer wieder neu geschenkt wird. In diesem Nicht-identisch-Sein mit der Person, sondern sich auf sie beziehen können, wurzelt die Freiheit des Menschen. So nimmt die *Freiheit* des Menschen in seiner *grunddialogischen Veranlagung ihren Anfang*.

12. Die Person – die Ermöglichung der Freiheit des Willens

Freiheit zu leben ist dank diesem Wechselverhältnis allemal möglich. Entscheidend für die Authentizität der Freiheit ist, wie das Ich mit dem *umgeht*, was in ihm aufsteigt. Bezieht er sich auf dieses innere Ankommen, entdeckt der Mensch im Laufe des Lebens immer mehr, wer er im Grunde ist. *Personale Selbstfindung* folgt einer „Phänomenologie nach innen“. Der Umgang mit dem Personalen verlangt eine Einstellung, die eine Offenheit zulässt. Wenn

⁸³ Längle, Personale Existenzanalyse, 136f.

diesen inneren Vorgängen eine ablehnende Haltung entgegengebracht wird, ist die Selbstwerdung als Person teilweise behindert. Wenn diese inneren Regungen nicht als positive Kraft aufgefasst werden, wenn ihnen nicht vertraut werden kann, wenn sie vielmehr als etwas Böses, z.B. als Verlangen nach Selbsterlösung oder als menschlich begrenzte Regungen usw. angesehen werden, wird man nicht bereit sein, sich auf sie zu beziehen, sondern andere Quellen suchen, die zu „gutem Leben“ führen. Dabei ist in der Auffassung der Existenzanalyse die Person nicht per se schon das Gute, wie bei Rogers,⁸⁴ die sich daher nur noch selbst zu entfalten hätte (Selbstentfaltung als Paradigma der humanistischen Psychologie). Für Frankl war die Person reine Potentialität und kann daher nur als Kraft gesehen werden, die Gutes *anstrebt* – aber natürlich kann der Mensch auch als Person irren, sich täuschen, in seiner Begrenztheit das Gute verfehlen oder unpassende Mittel einsetzen.⁸⁵

Im Umgang mit dem Personalen stößt man natürlich auf das Problem der *Differenzierung des Personalen vom Apersonalen*, das ja auch in einem aufsteigt – dem Psychischen und dem internalisierten Fremden. Es kann auch eine Wut, eine Fluchtreaktion, ein unwilliges darüber Hinweggehen in uns aufsteigen. Das Unterscheidungskriterium findet sich im Dialog mit dem anderen und im inneren Gespräch: Passt es *wirklich* zu mir? *Bin* ich es? Kann ich *wirklich* dahinter *stehen*? – Mit solchen Fragen wird das Apersonale entweder unterschieden und im Lichte des personalen Gewissens (nicht des Über-Ich⁸⁶) differenziert. Oder es wird doch als eine eigene Möglichkeit angesehen und somit übernommen, „personiert“. – Eine *Störung* (Psychopathologie) liegt auf dieser Ebene dann vor, wenn dem Subjekt entweder die Unterscheidung von Personalem und Apersonalem regelmäßig nicht mehr gelingt oder wenn das Personale nicht freigelassen werden kann, es nicht (mehr) in Empfang genommen werden kann.

In der Existenzanalyse wird in der Person das Wesen des Menschen gesehen – die existenzanalytische Arbeit zielt daher darauf ab, sich besser von der Person durchfluten zu lassen, mehr Person zu sein und das Ich dadurch zu stärken. Dabei ist die Auffassung des Sich-anvertraut-Seins als Person wesentlich. In dieser Auffassung kommt dem Ich die Freiheit zu. Das Ich „will“, das Ich „wählt“; das Ich ist das Entscheidende, die „Fähigkeit zur Freiheit“, während die Person als ihr Wesen die „Ermöglichung“ dazu darstellt. Ohne die Möglichkeit, Person zu sein, könnten wir nicht frei sein. Die Person bietet die Möglichkeit zur Identität mit sich selbst, und damit zur Verantwortung, auf die

⁸⁴ Rogers, Carl R., *On becoming a person*. Boston (Mass.): Houghton Mifflin 1961; ders., *Die Kraft des Guten. Ein Appell zur Selbstverwirklichung*. München: Kindler 1978; Keil, Wolfgang W., *Grundlagen der klientenzentrierten Psychotherapie*, in: *Personenzentriert* 2 (1992) 9–62, hier: 10f.

⁸⁵ Frankl, *Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie*, 684–687.

⁸⁶ Vgl. Freud, Sigmund, *Das Ich und das Es*, in: *Sigmund Freud Studienausgabe*. Bd. 3: *Psychologie des Unbewußten*. Hrsg. von Alexander Mitscherlich, Angela Richards, James Strachey. Frankfurt/M.: Fischer 1982, 273–330.

wir gleich noch zurückkommen. Das Ich fungiert somit als *Brücke* zwischen der *personalen Tiefe* und der *realen Welt*. Dadurch vollzieht das Ich die Freiheit, die ihm durch die Person zukommt.

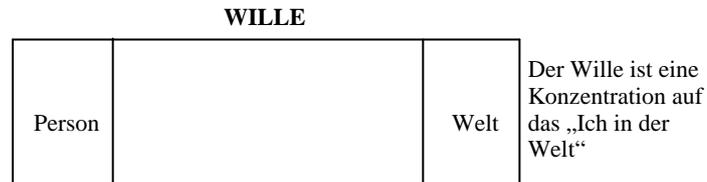


Abb. 3: Der Wille bildet die Brücke zwischen der inneren Tiefe der Person und der äußeren Welt.

In der Tradition von Frankl bezeichnen wir die *Person als das Geistige* im Menschen.⁸⁷ Das *Ich* wird dagegen als die Einheit aus physischer, psychischer und noetisch-personaler Dimension verstanden. Ein solches Ich hat Struktur, als solches vermag es den Willen hervorzubringen als die ihm aktuell und situativ mögliche und praktikable (stets begrenzte) Freiheit. Dank seiner Struktur hat das Ich die Befähigung zum Umgang mit dem, was ihm begegnet. Je mehr sich der Wille auf die Person bezieht, je „personaler“, d.h. gewissenhafter der Wille ist, desto „freier“ ist der Wille, weil er die Wesenhaftigkeit menschlicher Existenz vollzieht. Dieser Wille ist bezogen auf die größte Offenheit (der Person) und fußt in der inneren Freiheit (der inneren Zwiesprache mit sich).

In den Händen des Ich liegt daher auch die *Verantwortung* für sich selbst als Person. Im Modus der Verantwortung kann der Mensch am meisten von der eigenen Person fassen. Der Mensch ist nie fertig mit seinem Personsein, sondern steht immer in einem Prozess, steht immer in der Anfrage und Aufgabe des Mit-sich-Seins – steht in innerer Freiheit. Der „Ort“ der Begegnung des Ich mit der Person (des „ich mit mir selbst“) generiert die *Intimität* und die *Authentizität*. Denn Authentizität beruht in eben dieser Haltung der Offenheit der eigenen Person gegenüber und des in Empfang-Nehmens des Eigenen, so wie es in einem „spricht“. Wer in dieser Freiheit steht, entgeht der *Einsamkeit*, weil er in einem kontinuierlichen inneren Gespräch steht.

Die Ausführungen mögen deutlich gemacht haben, warum in der Stärkung, Vertiefung und Erweiterung der inneren Zwiesprache mit dem eigenen Personsein – somit in der Etablierung echter Freiheit – der zentrale Wirkfaktor

⁸⁷ Zum Beispiel: Frankl, *Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*, 210.

der Existenzanalyse liegt.⁸⁸ In der Praxis wird er mobilisiert durch die Arbeit an der inneren Zustimmung zu dem, was man tut oder lässt. Wir versuchten aufzuzeigen, wie dieser Prozess der Willensbildung, auch im Falle der Einschränkung der Freiheit durch fixierte Reaktionen in Psychopathologien, mit der Unterstützung der Prozessdynamik des Ich angestoßen werden kann, damit das Subjekt wieder besser zur eigenen Person vorstoßen kann. Wir haben die Willens-Freiheit in der vierfachen Zustimmung zu den Strukturen der Existenz verankert gesehen – in der Zustimmung zum Sein, zum Leben, zur Person, zum Werden. Wir haben beschrieben, wie die Freiheit im Entschluss, in der Möglichkeit zu diesem inneren und äußeren „Ja“, kulminiert. – Freiheit ist für uns die Möglichkeit, mit innerer Zustimmung zum eigenen Handeln zu leben, d.h. sich mit den inneren und äußeren Gegebenheiten so abzustimmen, sich so zu ihnen stellen und sie so zu gestalten, dass diese Zustimmung gegeben werden kann. Eine andere Freiheit haben wir nicht.

Dass wir aber überhaupt zu einem Ja kommen können, darin liegt das „Wunder der Existenz“: dass wir einwilligen können, d.h. uns aus inneren Stücken geben können, und dadurch erst wirklich wir selbst werden. – Eine kurze Darstellung eines Fallbeispiels mag die theoretischen Ausführungen griffiger machen.

13. Fallbeispiel

Die 48jährige Johanna⁸⁹ wird wegen Depression vom praktischen Arzt zur Psychotherapie überwiesen. Sie war erschöpft, hatte ein schlechtes Selbstwertgefühl, Übergewicht („Kummerspeck“), und schließlich begann ihr mittleres Kind, das ihr am ähnlichsten war, mit neun Jahren regelmäßig Bett zu nässen und einzukoten. Die Dringlichkeit einer psychotherapeutischen Behandlung war nun auch ihr einsichtig. Seit Jahren hatte sie sich gegen eine Psychotherapie gewehrt.

Die zuletzt aufgetretene Belastung, die den bisherigen Lebensablauf zum Kippen gebracht hatte, war der Telefonterror einer älteren Dame. Diese Dame wollte den im Altersheim lebenden Vater der Patientin vor ein paar Wochen zufällig kennengelernt haben und drängte jetzt nach einer Heirat. Dieses Ansinnen empfanden die Patientin und ihr Mann als Versuch eines Erbschafts-

⁸⁸ Längle, Alfred, Logotherapie als An-Spruch. Existenzanalyse psychotherapeutischer Wirkung, in: ders. (Hg.), Selbstbildnis und Weltsicht. Phänomenologie und Methode der Sinneswahrnehmung (Tagungsbericht der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse 4,1/2 [1989]). Wien: Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse 1991, 62–93; ders., Die Grundmotivationen menschlicher Existenz.

⁸⁹ Name und biographische Daten verändert.

schwindels und hatten die Heirat verhindert. Dagegen lief die Dame nun Sturm und belästigte die Familie Tag und Nacht, „bis sie nachgeben“, wie diese Dame sagte.

Schon in der ersten Sitzung lernte Johanna nach einem ausführlichen Gespräch durch konkretes Üben, trotz ihrer Depression ihre innere Position mit einer gewissen Festigkeit zum Ausdruck zu bringen. Es war ihr klar, dass sie mit dieser Frau nichts zu tun haben wollte, nicht einmal mit ihr sprechen mochte. Ihr Fehler war, dass sie sich bei jedem Telefonat von ihr verwickeln ließ, was sie jedes Mal in eine starke Erregung und (depressiv unterdrückte) Aggression brachte. Nach dem Motto „mit Entschiedenheit leben“, wurde sie nun angeleitet, klar und deutlich eine Grenze zu ziehen und zu ihrem eigentlichen Willen zu stehen. Das bedeutete, die Führung selbst in die Hand zu nehmen, sie nicht mehr zu bitten, die Anrufe zu lassen oder zuzuhören, sondern ihr zu sagen, dass sie das Telefon fortan sofort auflegen werde, wenn sie ihre Stimme hört, und es auch konsequent durchzuführen. Nun, nach wochenlangem vergeblichem Bitten und Schimpfen und dem Versuch, die Polizei einzuschalten, brachte ihre klar vorgebrachte Entschlossenheit Früchte – nach wenigen weiteren Versuchen der Erpresserin ließ diese von ihrem Unternehmen ab und rief nicht mehr an. Das brachte der Patientin eine große Erleichterung und sie konnte wieder ungestört schlafen.

Es wären nähere Details anzugeben, weshalb das Telefon nachts nicht abzuschalten war und weshalb die Patientin so in den Bann dieser Attacken geriet. Für unsere Darstellung schauen wir auf jene Prozesse, die mit der Wiedererlangung der Freiheit zu tun haben. Wie also die Patientin (trotz depressiver Gefühle) zu ihrem eigenen Wollen kam und durch Reflexion, Stützung von außen, Vorsprechen und eigenem Üben lernte, ihr Wollen in der Realität umzusetzen.

Das nächste Thema, das mehr biographisch verwurzelt war, hatte eine analoge Entstehungsgeschichte. Johanna betreute mit großem Aufwand ihren Vater im Altersheim. In den letzten Monaten war ihr diese Betreuung zu viel geworden. Sie hatte daneben die Familie mit vier kleinen Kindern, Haushalt und die Mitarbeit im Betrieb des Mannes. Täglich ging sie ins Altersheim, brachte gekochte Mahlzeiten mit, fütterte den Vater, wusch ihn, unterhielt ihn für eine weitere Stunde. – Wollte sie das wirklich? Was dachte sie, welche Ängste hatte sie, war sie darin unfrei?

Für Johanna war es klar, warum sie es tat. Sie empfand eine große Liebe zum Vater und die wollte sie leben und ihm schenken. Das Schlimmste wäre, meinte sie, wenn er auf den Gedanken verfiel, dass sie ihn nicht (mehr) liebe. Sie wollte alles tun, damit er so etwas nicht denken würde.

Ob es für sie denn stimme, dass sie ihn täglich besuche und so viel Zeit aufwende? – Sie bejahte stumm. – Auch wenn sie die Gesamtheit ihrer Lebensumstände betrachte? – Mit der Lösung ihres auf den Vater fixierten Blicks und der Betrachtung des Kontextes wurde sie etwas unsicher. Der Zeitaufwand stimmte in der Gesamtheit für eine Mutter mit großer Familie nicht, aber

die Angst, den Vater vielleicht zu enttäuschen, ließ ihr vermeintlich keine Wahl. – Ob sie sich den Gedanken – hier, in dieser geschützten Atmosphäre – einmal erlauben könnte und sich nur für sich selbst, ohne Überlegungen hinsichtlich einer allfälligen Umsetzung, fragen könnte, wie oft sie denn wirklich den Vater gerne besuchen würde? Freiwillig, ganz von sich aus, ihrer Liebe folgend, wie oft würde sie da gerne zu ihm gehen? – Sie meinte, das wären etwa fünf bis sechs Mal in der Woche. Aber es sei ja nicht möglich, denn wer würde ihn am sechsten oder siebten Tag betreuen?

Es fand sich somit nur eine kleine Inkongruenz zwischen ihrem tatsächlichen Verhalten und der freien Entscheidung. Man könnte meinen, dass ein so kleines Maß an erlebter Unfreiheit wohl kaum Einfluss auf die Entstehung der Depression hätte.

Hier kann wahrnehmende Begleitung des Therapeuten wichtig werden. In seinem Empfinden war eine große Unfreiheit auszumachen; im empathischen Mitgehen empfand er, ein bis zwei Mal die Woche wären genug, wenn er die Besuchszahl frei wählen könnte. Der Therapeut spürte an der Stelle möglicherweise bereits das, was die Patientin noch nicht fühlen konnte. Vielleicht wird es für sie so sein – jetzt jedenfalls wäre eine Reduzierung von nur ein bis zwei Besuchen pro Woche bereits eine Erleichterung für sie. Ihr die Außen-sicht sofort mitzuteilen, könnte sie aber überfordern, wäre vielleicht (noch) nicht das Ihre. – So begann die Arbeit an der Reduzierung der täglichen Besuche, phänomenologisch dem folgend, was die Patientin selbst vermochte.

Es soll hier nicht um die handwerklichen Details oder Schwierigkeiten während der Therapie gehen. Wir dürfen daher die Durcharbeitung übergehen und finden nach drei Wochen, dass Johanna so weit war: Sie konnte den Sonntag frei nehmen. Die Erleichterung war groß, größer als erwartet. Die depressive Bedrücktheit nahm durch die Aktivierung ihrer personalen Ressourcen (Entscheidungen, Verantwortung, Stellungnahmen, Dialoge, Ausdrucksformen der Liebe) und durch die therapeutische Ermutigung zum Selbstsein deutlich ab. Der kausale Zusammenhang zwischen Freiheit, die keinen Weg in die konkrete Existenz gefunden hatte, und der Depression war nun offensichtlich. Ihre Bedrücktheit war durch die sich übereinanderschubenden Lasten entstanden, unter denen die Freiheit verschüttet war. Ängste, Einstellungen, vermeintliche Umstände, Ausweglosigkeiten und nicht akzeptierte Realitäten hatten sie gestellt.

Nur wenige Wochen danach wollte sie die Besuchsfrequenz bei ihrem Vater weiter auf vier bis fünf Mal die Woche reduzieren – und schaffte es, ohne ein schlechtes Gewissen zu bekommen. Ein halbes Jahr später war ihre Persönlichkeit soweit erstarkt, dass sie ihrem Vater nur noch ein bis zwei Mal in der Woche einen Besuch abstattete. Sie hatte diese Entscheidungen im offenen Dialog mit ihm getroffen. Der Vater war damit einverstanden, und er war gut versorgt. Auch auf seiner Seite war durch diese Umschichtungen eine größere Aktivität entstanden und die Beziehung zur Tochter hatte sich sogar vertieft.

Nach diesem halben Jahr mit etwa fünfzehn Therapiestunden unternahm die Patientin von sich aus eine Abmagerungskur – sie stellte sich ihrem Übergewicht entschieden entgegen, denn sie fühlte sich nun in ihrem Körper unfrei. Gleichzeitig begann sie beruflich wieder ihren alten Interessen nachzugehen, gegen den Widerstand des Mannes. Die Beziehung war zum ersten Mal, seit sie sich kennen, in eine Spannung geraten – eine weitere Phase wirklicher Entscheidung stand an. Nach 19 Jahren war nun die Ehe gefährdet, denn Johanna war nicht mehr bereit, sie so weiterzuführen. Sie forderte mehr Inhalt und Austausch in der Beziehung. Im nächsten halben Jahr (rund zehn Stunden Psychotherapie) wurde die Geschichte ihrer Beziehung hinsichtlich der Entscheidungen und ihrer Gründe „durchgekämmt“. Es zeigte sich auch in der Partnerbeziehung dasselbe Muster von fehlender Freiheit wie vorher beim Telefonterror und bei den Vaterbesuchen. Erstaunt bemerkte sie, dass sie sich bis dahin noch nicht aktiv für diese Beziehung entschieden hatte. Sie hatte aus Mitleid seinem Drängen nachgegeben und geheiratet. Die Beziehung zu dem Mann, den sie mehr geliebt hatte, hatte sie aufgegeben, weil ihr jetziger Mann so entschieden um sie geworben hatte. Diesen beharrlichen Einsatz wollte sie nicht enttäuschen.

Nun aber stand die Entscheidung für oder gegen diese Beziehung wirklich an, weil Johanna nach diesen Erfahrungen nicht mehr auf einem anderen, weniger personalen Niveau leben mochte. – Hier war einige biographische Aufarbeitung von Nöten, Abschiede und Trauer nachzuholen. Um die Kraft der Freiheit freizulegen, bedarf es solcher Strukturarbeit. Nach einer leidvollen Phase gelang es ihr, sich mit ihrem Mann auszusprechen, seine Begrenztheit zu sehen und anzunehmen, dabei aber zu ihren Bedürfnissen und Werten zu stehen, und sich durch diese innere und äußere dialogische Abstimmung zu einer Entscheidung für die Beziehung durchzuringen. Danach hatte die Beziehung eine neue Innerlichkeit und eine feste Substanz erhalten. Zum ersten Mal stand Johanna nun persönlich – mit gefühlter Entschiedenheit – in ihrer Beziehung.

Buber, Martin, *Das dialogische Prinzip*. Heidelberg: Schneider 1973.

Datler, Wilfried, Art. „Apperzeption, tendenziöse“, in: Stumm, Gerhard/ Pritz, Alfred (Hg.), *Wörterbuch der Psychotherapie*. Wien: Springer 2000, 40f.

Duns Scotus, Johannes, *Opera Omnia*. Hildesheim: Olms 1968 (Nachdruck der Ausgabe: Lyon 1639).

Eckhardt, Petra, *Skalen zur Erfassung von existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben* (Psychologische Dissertation). Wien: 2000.

Eckhardt, Petra, *Skalen zur Erfassung von existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben*, in: *Existenzanalyse* 18,1 (2001) 35–39.

Frankl, Viktor E., *Zur geistigen Problematik der Psychotherapie*, in: *Zentralblatt für Psychotherapie* 10 (1938) 33–45.

Frankl, Viktor E., *Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie*, in: ders./ Gebattel, Victor Emil Freiherr von/ Schultz, Johannes Heinrich (Hg.), *Handbuch der Neuro-*

- senlehre und Psychotherapie. Band 3: Spezielle Psychotherapie I. München: Urban und Schwarzenberg 1959, 663–736.
- Frankl, Viktor E., Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber 1975.
- Frankl, Viktor E., Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Wien: Deuticke ¹⁰1982a.
- Frankl, Viktor E., Die Psychotherapie in der Praxis. Wien: Deuticke 1982b.
- Frankl, Viktor E., Der Unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. München: Kösel ⁷1988.
- Frankl, Viktor E., Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München: Piper 1988.
- Frankl, Viktor E. Der Wille zum Sinn. München: Piper ⁴1991.
- Freud, Sigmund, Das Ich und das Es, in: Sigmund Freud Studienausgabe. Bd. 3: Psychologie des Unbewußten. Hrsg. von Alexander Mitscherlich, Angela Richards, James Strachey. Frankfurt/M.: Fischer 1982, 273–330.
- Goldstein, Kurt, Der Aufbau des Organismus. Haag: Nijhoff 1934.
- Grawe, Klaus/ Donati, Ruth/ Bernauer, Friederike, Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe 1994.
- Grawe, Klaus, Grundriß einer allgemeinen Psychotherapie, in: Psychotherapeut 40 (1995) 130–145.
- Heenen-Wolff, Susann, Psychoanalyse und Freiheit, in: Psyche 58 (2004) 226–249.
- Heidegger, Martin, Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer 1979.
- Jaeggi, Eva, Zu heilen die zerstossnen Herzen. Die Hauptrichtungen der Psychotherapie und ihre Menschbilder. Reinbek: Rowohlt 1995.
- Jaspers, Karl, Einführung in die Philosophie. München: Piper 1971.
- Jaspers, Karl, Existenzphilosophie. Berlin: de Gruyter ⁴1974.
- Jaspers, Karl, Chiffren der Transzendenz. München: Piper 1984.
- Keil, Wolfgang W., Grundlagen der klientenzentrierten Psychotherapie, in: Personenzentriert 2 (1992) 9–62.
- Kierkegaard, Sören, Philosophische Brosamen und Unwissenschaftliche Nachschrift. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1976.
- Kriz, Jürgen, Grundkonzepte der Psychotherapie. 5., vollst. überarb. Aufl. Weinheim: Beltz 2001.
- Längle, Alfried, Logotherapie als An-Spruch. Existenzanalyse psychotherapeutischer Wirkung, in: ders. (Hg.), Selbstbildnis und Weltsicht. Phänomenologie und Methode der Sinneswahrnehmung (Tagungsbericht der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse 4,1/2 [1989]). Wien: Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse 1991, 62–93.
- Längle, Alfried, Der Krankheitsbegriff in Existenzanalyse und Logotherapie, in: Pritz, Alfred/ Petzold, Hilarion (Hg.), Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie. Paderborn: Junfermann-Verlag 1992, 355–370.
- Längle, Alfried, Personale Existenzanalyse, in: ders. (Hg.), Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge (Tagungsbericht der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse 6,1/2 [1991]). Wien: Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse 1993, 133–160.
- Längle, Alfried, Viktor Frankl. Ein Porträt. München: Piper 1998.
- Längle, Alfried, Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden, in: Fundamenta Psychiatrica 12 (1999) 139–146.
- Längle, Alfried, Die existentielle Motivation der Person, in: Existenzanalyse 16,3 (1999) 18–29.

- Längle, Alfried, Die Willensstärkungsmethode (WSM), in: Existenzanalyse 17,1 (2000) 4–16.
- Längle, Alfried (Hg.), Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas Univ.-Verl. 2000.
- Längle, Alfried, Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie, in: Fundamenta Psychiatrica 16,1 (2002) 1–8.
- Längle, Alfried, Emotion und Existenz, in: ders. (Hg.), Emotion und Existenz. Wien: Facultas Univ.-Verl. 2003, 27–42.
- Längle, Alfried, Dialogik und Dasein. Zur Initiierung des psychotherapeutischen Prozesses und der alltäglichen Kommunikation, in: Daseinsanalyse 20 (2004) 211–226.
- Längle, Alfried/ Orgler, Christine/ Kundi, Michael, Existenzskala: ESK. Göttingen: Beltz-Test 2000.
- Längle, Alfried/ Stumm, Gerhard, Art. „Existenzielle Psychotherapie“, in: Stumm, Gerhard/ Pritz, Alfred (Hg.), Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer 2000, 180f.
- Längle, Alfried/ Tutsch, Lilo, Art. „Existenzanalyse“, in: Stumm, Gerhard/ Pritz, Alfred (Hg.), Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer 2000, 182f.
- Längle, Silvia, Levels of Operation for the Application of Existential-Analytical Methods, in: European Psychotherapy 4,1 (2003) 55–70.
- May, Rollo, Existential psychology. New York: Random ²1969.
- Marcel, Gabriel, Sein und Haben. Paderborn: Schöningh 1954.
- Merleau-Ponty, Maurice, Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin: de Gruyter 1966.
- Ofman, William V., Existenzielle Psychotherapie, in: Psychiatrie in Praxis und Klinik, hrsg. von Alfred M. Freedman u.a. Bd. 3: Neurosen. Stuttgart: Thieme 1988, 256–270.
- Quitmann, Helmut, Humanistische Psychologie. Göttingen: Hogrefe 1985.
- Rogers, Carl R., On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin 1961.
- Rogers, Carl R., Die Kraft des Guten. Ein Appell zur Selbstverwirklichung. München: Kindler 1978.
- Sartre, Jean-Paul, L'Être et le néant. Paris: Gallimard 1943.
- Scheler, Max, Die Stellung des Menschen im Kosmos. Bonn: Bouvier ¹¹1986.
- Spinoza, Baruch de, Ethica ordine geometrico demonstrata (Opera, hrsg. von Carl Gebhardt, Bd. 2). II. Heidelberg: Winter 1925.
- Stern, William, Allgemeine Psychologie auf personalistischer Grundlage. Den Haag: Nijhoff, ²1950.
- Stumm, Gerhard, Art. „Psychotherapie“, in: ders./ Pritz, Alfred (Hg.), Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer 2000, 569f.
- Strotzka, Hans, Psychotherapie und Tiefenpsychologie. Ein Kurzlehrbuch. Wien: Springer ²1984.
- Twain, Marc, <http://www.janko.at/Zitate/Autoren/Twain.htm> (24.06.2006)
- Wicki, Beda, Die Existenzanalyse von Viktor E. Frankl als Beitrag zu einer anthropologisch fundierten Pädagogik. Bern: Haupt 1991.
- Yalom, Irvin D., Existenzielle Psychotherapie. Köln: Edition Humanistische Psychologie 1989.
- Libet, Benjamin, Unconscious Cerebral Initiative and the Role of Conscious Will in Voluntary Action, in: The Behavioral and Brain Sciences 8 (1985) 529–539.
- Libet, Benjamin/ Gleason, Curtis A./ Wright, Elwood W./ Paerl, Dennis K., Time of Conscious Intention to Act in Relation to Onset of Cerebral Activities (Readiness-

Potential): The Unconscious Initiation of a Freely Voluntary Act, in: *Brain* 106 (1983) 623–642.

Roth, Gerhard, *Fühlen, Denken, Handeln: wie das Gehirn unser Verhalten steuert.* Frankfurt/M.: Suhrkamp 2003.

