



## Emotion, Ästhetik und Existenz. Zur Bedeutsamkeit von Wert und Schönheit für erfülltes Leben

Gefühle bringen Leben in das Dasein. Sie spielen <sup>damit</sup> eine lebensbestimmende Rolle und haben einen anderen Ursprung als die Vernunft und die Rationalität. Gefühle haben zwei Aktionsformen: Fühlen und Spüren. Im Fühlen wird der Lebensbezug und im Spüren der Bezug zum Wesentlichen hergestellt. Spüren ist intuitives, phänomenologisches Sehen des jeweils tieferen Gehalts einer Situation. Es stellt die Grundlage für die Wahrnehmung des Schönen dar. Im Fühlen wird das Geschehen in seiner Relevanz für das eigene Leben erfasst. Durch das Fühlen wird die Wahrnehmung zum persönlichen Erleben, und dieses zur Grundlage für ein erfülltes Dasein. Abgesehen von der Bedeutung des Erlebens für die Lebensqualität eignet es sich auch als Zugang zur Behandlung von gestörten Verarbeitungsprozessen. Dazu dient die Methode der Personalen Existenzanalyse (PEA), die daher auch zur Behandlung des fixierten Erlebens (d.i. der psychischen Störungen) eingesetzt werden kann. Ästhetik als phänomenologisches Ansichtig-Werden von Wesentlichem spielt für die Persönlichkeitsbildung und die Lebensqualität eine wichtige Rolle. Das Freiwerden des Erlebens und das Spüren des Wesentlichen gibt die Person frei für den dialogischen Austausch mit sich selbst und mit der Welt – und damit für eine erfüllende Existenz: für ein Leben mit innerer Zustimmung.

### 1.) Gefühle spielen im Leben eine Rolle

Unser Leben dreht sich weitgehend um Gefühle – jedenfalls mehr, als uns üblicherweise bewusst ist. Man neigt in unserer sachlichen Welt dazu, das Ausmaß der Bedeutung der Gefühle im Lebensvollzug zu unterschätzen.

Mit den Gefühlen kommt Leben in uns auf. Wenn sich Gefühle einstellen, wird das Leben lebendig, da verdichtet es sich, da „ist was los“, kommt „Leben ins Leben“. Gefühle bringen Dynamik und Bewegung, negative und positive, wie Freude, Lust, Glück oder Schmerz, Trauer, Belastung. Darum „bauen“ wir unser Leben um die Gefühle herum, möchten viele gute Gefühle „hereinkommen“. Wir wollen etwas *er-leben*, um der nüchternen Sachlichkeit zu entkommen. Denn es erfüllt nicht, Tag für

Tag nur zu *funktionieren*, Tatsachen abgehandelt zu haben. Die reine Sachlichkeit des Sein-Könnens in der Welt ist zwar basal und auch notwendig; man kann auch den Fakten des Daseins nicht entkommen. Doch wird das Leben leer, beziehungsarm und unbefriedigend, wenn nicht Interesse, Freude oder die Wichtigkeit empfunden wird oder wenn man sich nicht mit anderen Menschen mitfreuen kann.

Warum kommt den Gefühlen diese Bedeutung zu? In einer phänomenologischen Sicht haben Gefühle eine gewichtige Funktion: Sie stellen den Bezug der Situation zum eigenen Leben her (vgl. die Ausführungen in Längle 2008, 39ff). Dank unseres Fühlens können wir das Leben „*erleben*“. Das Leben erhält so gleichsam „Fleisch und Blut“, wenn es mit dem Fühlen verbunden ist. – Wird das Fühlen zu wenig beachtet, ist man zu wenig mit dem *Erleben der Werte* (nicht nur mit dem Erfüllen ihrer Ansprüche!) befasst, übergeht man die gefühlten Bedürfnisse und Triebe, so entsteht Unzufriedenheit, manchmal auch Spannung, eine Art Lebens-„Hunger“. Ein solcher anhaltender Mangel stellt einen Suchtkeim dar. Das regelmäßige Übergehen der Gefühle und des Erlebens kann unbemerkt im Alltag passieren, weil man durch die vielen Aufgaben und Beschäftigungen abgelenkt ist, oder es ist rational gut abgepolstert (es kann vor einem bestehen, weil es „vernünftig“ ist) oder ethisch gut vertretbar (so „selbstlos“, so „hilfsbereit“). Selbst wenn der Mangel verborgen oder gar kognitiv akzeptiert ist, wächst die Suchtgefahr. Daraus kann wiederum ersehen werden, wie sehr das Leben nach seinem Recht verlangt. Die Existenz will eben ganzheitlich gelebt werden.

Nun haben wir die Bedeutung der Gefühle herausgestrichen. Dies soll aber nicht heißen, dass neben den Gefühlen nicht auch anderes wichtig für ein erfüllendes Leben wäre, wie etwa die Sachlichkeit, das Selbstsein, die Gerechtigkeit oder der Sinn. Auf dieses Zusammenspiel verweist ja auch die Theorie der vier personal-existentiellen Grundmotivationen (Längle 1999a, 2008). Gefühle stellen darin eine der beiden Grundpositionen zur Bewältigung und erfüllenden Gestaltung des Lebens dar. Als zentrale Erscheinungsformen der zweiten und dritten Grunddimension der Existenz – auch personal-existentielle Grundmotivationen (GM) genannt – repräsentieren sie das *Innenleben der Person*. Die andere Grundposition wird von der ersten und vierten GM gleichsam als Rahmen darum gebildet und stellt den *Außenbezug* im Existenzvollzug dar. Denn zum Überleben in der Welt (1. GM) und für die Sinnausrichtung (4. GM) der Existenz geht es primär nicht um Fühlen und Spüren (2. und 3. GM), sondern um Wahrnehmen, Erkennen und Sich-Abstimmen.

Wenn die Gefühle (2. und 3. GM) jedoch nicht von der anderen Grundposition in der Existenz komplettiert sind, wenn Wahrnehmung und Erkennen sowie Abstimmung mit der Situation nicht dazukommen, wenn es also einseitig nur um das Fühlen geht, zerbricht die Ganzheitlichkeit der Existenz. Hält solche Unvollkommenheit an, so verkommen die Gefühle zur *Sentimentalität*. Dann handelt es sich um „Gefühlsduselei“, um ein Spiel mit dem Gefühl und nicht um wahrhaftiges, ehrliches, offenes Sich-in-seinem-Leben-berühren-Lassen. Das Echte solcher Einbindung der Gefühle in das Leben besteht darin, dass das Leid und der Schmerz nicht ausgespielt werden.

## 2.) Die Gefühle – das Spüren

Die Terminologie zur Emotionalität ist sehr heterogen. In der Existenzanalyse haben wir uns daher geeinigt, den Begriff „Gefühl“ als Oberbegriff für zwei unterschiedliche Erlebnisweisen zu nehmen, nämlich für *Fühlen und Spüren* (Längle 2003a). Sie werden deswegen als Gefühle bezeichnet, weil sie nicht Objekte in ihrem Sein (als Faktizität), sondern in ihrer Qualität erfassen. Fühlen und Spüren stellen keine rationalen, diskursiven oder reflexiven Aktivitäten dar. Bei beiden handelt es sich um ein inneres Resonanzphänomen.

Die beiden Fähigkeiten des Innenlebens des Menschen unterscheiden sich hinsichtlich ihres Bezugs auf das jeweilige intentionale Objekt, also in dem, worauf sich der in der inneren Resonanz wahrgenommene Inhalt bezieht. Das Fühlen ist ein Gefühl der Nähe (gehört also in die 2. GM), es bezieht sich auf das körperliche und psychische Befinden, das sich in Ruhe oder in Gegenwart eines Objektes (oder Menschen, Situationen usw.) einstellt. Dagegen handelt es sich beim Spüren um eine gefühlte Wahrnehmung von Werten, Entwicklungen oder Atmosphären in der Welt (vgl. auch Tellenbach 1968).

Das Spüren ist daher ein vom eigenen Körper wegführendes, „intentionales“ Fühlen, wie Max Scheler (1980, 261f.) es bezeichnete. Spüren ist Fühlen über die *Distanz* von Raum und Zeit hinweg und läuft im Grunde auf das Erleben einer Stimmigkeit bzw. Unstimmigkeit der wahrgenommenen Elemente hinaus. Das Spüren ist eine Zusammenschau, das die Sachen im Zusammenhang sieht und daher auch das im Blickfeld hat, worauf eine Sache oder Situation hinausläuft. Im Spüren geht es daher nicht um die Frage: „Wie geht es *mir* dabei?“ Das ist beim Fühlen der Fall. Im Spüren achtet der Mensch darauf, „wie *etwas* zu mir spricht“, „was ich *von der Sache als solcher* spüre“. Es ist ein Gefühl, das sich einstellt, wenn man

sich in eine Situation versetzt<sup>1</sup> (z.B.: ich spüre ein Unbehagen bei der morgigen Begegnung). Im Spüren ist also wie in einem Fernsinn stets eine Distanz (auf der Basis der Selbst-Distanzierungsfähigkeit – cf. Frankl 1959, 1982a) zum eigenen Lebens- und Körpergefühl enthalten. Das Fühlen nimmt jedoch – wie ein Nahsinn – gerade zu diesen Inhalten Kontakt auf.

Das *Spüren* kann daher als eine intuitive, phänomenologische Wahrnehmungsfähigkeit von Qualitäten aufgefasst werden. Einfacher gesagt: Wir können spüren, wie das *gemeint* ist, was jemand sagt. Wir können spüren, was *hinter* einem Blick steckt; wir können eine Absicht bei jemandem als böse oder gut erspüren, wir können die Zuneigung hinter den Worten unseres Bekannten spüren und bekommen Kenntnis, wie er zu mir steht. Wir spüren also eine Qualität, ein „Wie“ aufgrund weniger Information „intuitiv“. Manche Menschen haben eine sehr stark ausgeprägte intuitive Kraft, andere sind darin fast blind und verlassen sich mehr auf den Verstand oder die Erfahrung.

### 3. Die Gefühle – das Fühlen

Beim *Fühlen* ist es anders. Es geht nicht um das phänomenologische Erschauen von Zusammenhängen in sich, sondern um den Bezug zum eigenen Leben. Man kann mehrere Qualitäten des Fühlens unterscheiden (für eine detailliertere Beschreibung cf. Längle 2003a). Zwei seien hier wegen ihrer Bedeutung eigens hervorgehoben:

- a) die *Emotion*, die im Inneren geschaffene Gefühlsantwort auf ein Erleben oder auf einen Gedanken ist ein tiefes Gefühl (z.B. Freude, Liebe, Trauer)
- b) der *Affekt*, das stimulusabhängige Gefühl, das sich wie ein Reflex auf einen Reiz einstellt, erreicht nicht die personale Tiefe (z.B. Ärger, Angst, Erotisierung).

Auch diese *Begriffe* werden in der Psychologie unterschiedlich gebraucht. In der Existenzanalyse verwenden wir sie in der ursprünglichen Bedeutung der Worte (lat. e-movere: von innen heraus bewegen; ad-ficere: „angemacht“ werden).

---

1 Davon zu unterscheiden ist die Empathie, bei der es sich um ein fühlendes Sich-Einfinden im Bezugsrahmen des anderen handelt. In der Empathie können wir sagen „Ich fühle, wie es Dir geht“. Empathie ist Mitfühlen, ist kein Erspüren der Bedeutung oder einer anstehenden Entwicklung der Umstände. Es geht in der Empathie um das subjektive Befinden des anderen und nicht um das, was da passieren kann, und auch nicht um ein Bewerten der Richtigkeit/Stimmigkeit des Handelns.

Was ist nun *Fühlen*? Fühlen findet ganz basal in der sinnlichen Wahrnehmung statt. Etwas fühlt sich kalt an oder man fühlt einen Schmerz. In Analogie dazu werden auch nichtsinnliche Wahrnehmungen, die sich körpernah auswirken, als Fühlen bezeichnet, z.B. wenn man eine Trauer fühlt. Dann fühlt man *sich* – eben traurig. Fühlen kann daher als inneres Berührt-Sein durch das Erleben von Nähe zu einem (realen oder imaginären) Objekt bezeichnet werden.

Emotion und Affekt sind Formen von Fühlen. Emotionen und Affekte sind daher zu verstehen als Effekte von *Berührung durch eine* Nähe zu einem Objekt (Gegenstand, Mensch, Gedanke, Musik etc.). Die Berührung durch Nähe wirkt sich in einem Prozess von vier Schritten aus. Beim Betrachten dieser Schritte wird ersichtlich, auf welcher Grundlage das Fühlen zur Realisierung kommt und welche Inhalte in ihm enthalten sind.

- 1.) Die Entstehung eines aktuellen Gefühls beginnt mit dem *Sich-in-Beziehung-Setzen*. Das bedeutet: Fühlen findet nur in Beziehung statt, ist somit eine *Beziehungsform* (z.B. hinschauen, zuhören, sich dem Menschen zuwenden, in Kontakt treten mit der Tischplatte, die ich gerade anfühle), die durch *Zuwendung* verstärkt werden kann.
- 2.) Das Spezifische dieser Beziehungsform besteht im *Auf-sich-wirken-Lassen* der Wahrnehmung, es geht darum, sich der Wirkung des „Objekts“ zu öffnen, in ihr zu verweilen. Man lässt im Fühlen das Objekt sozusagen etwas mit sich machen. Ein Gefühl haben bedeutet, eine Wirkung in sich eindringen zu lassen.<sup>2</sup> Wenn man sich *Zeit* nimmt für die Wirkung, gibt man ihr mehr Kraft. Sich *Zeit* nehmen ist ein „Gefühlsverstärker“.
- 3.) Worauf wirkt das Objekt, wenn man sich ihm fühlend öffnet? – Was wird dem Objekt angeboten, was wird in die *Nähe* gebracht, wenn man es „anfühlt“? Was ist der Schirm, der das auffängt, die „Substanz“, worauf sich der Wahrnehmungsinhalt eindrückt? – Was hält man diesem Objekt entgegen? – Sind es Gedanken, ist es Wissen, der Körper oder Erinnerungen?

Wenn man das Objekt auf sich wirken lässt, so lässt man es auf sein Lebendig-Sein, auf seine Vitalität und innere Beweglichkeit einwirken. Mit anderen Worten: das angefühlte Objekt drückt sich in das eigene „Herz“ ein. Der Fühlende fragt sich im Grunde: *Wie lebt es sich damit?* Fühlen ist aufgrund dieses *Sich-einer-Wirkung-Aussetzens* ein *körper-*

---

2 Ist das der „ur-feminine Akt“ – stehen darum Gefühle dem Weiblichen näher? – Ist das die Form, in der das Feminine Geborgenheit erleben kann, indem ihm *Zeit* gegeben wird?

*nahes Erleben*. Es ist also das leibhaftige Leben, was man dem Objekt im Prozess des Fühlens entgegenhält. Schematisch dargestellt würde dieser Schritt so aussehen:

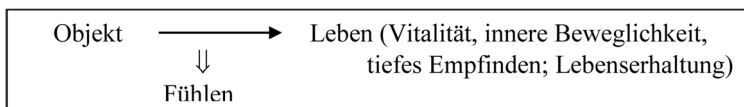


Abb. 1: Schema zur Darstellung des Entstehens des Fühlens.

Aus der Wirkung des Objekts auf das eigene Leben entspringt das Fühlen. Anders herum formuliert steht man in der Frage: „*Wie fühlt sich mein Leben an* in der Beziehung zu diesem Objekt, das ich anfühle?“ Wie fühlt es sich an z.B. in deiner Gegenwart, bei der Musik, wenn ich den Kaffee trinke ... – Auch hier gilt wieder: Je mehr Nähe angeboten wird und möglich ist, desto intensiver wird das Gefühl.

4.) Was *mobilisiert* dieses Erleben im Subjekt? Was *bewirkt* der Eindruck im Wahrnehmenden? Was „*löst*“ es in ihm „*aus*“? – Es setzt das eigene Leben in Gang, knüpft an der *Lebenskraft*, an der „*Vitalität*“ an. Das ist dann ein „*Gefühl*“ im engeren Sinn. *Fühlen* kann so verstanden werden als *mobilisierte Vitalität*, erweckte Lebenskraft.

Als Ergebnis dieses Prozesses entsteht eine körperliche, psychische und geistige innere Berührung. Etwas hat innerlich „angerührt“ und dadurch innerlich bewegt. Handelt es sich um ein plötzliches, heftiges Ereignis (z.B. eine schreckliche Nachricht), dann ist das Berührt-Sein eine „Betroffenheit“. Die Empfindung ist körpernah, kann oft im Körper sogar lokalisiert werden, und ist geistig zugleich, ist von der Bedeutsamkeit eines Inhalts angestoßen worden. Dieses von einer Nähe-Erfahrung angestoßene Berührt-Sein, das eine innere Bewegung auslöst und als auftauchende Kraft empfunden wird, nennen wir „*Gefühl im engeren Sinn*“. Es spricht davon, dass wir im Leben berührbar sind, so wie wir als Personen ansprechbar sind. Im Berührt-Sein kommen drei *Charakteristika des Lebens* zum Tragen:

- Leben ist *geföhlt*; ist Erleben und Erleiden durch Berührt-Sein
- *Wechsel und Veränderung*, was sich im Erleben des Fließens und der Bewegung im Gefühl niederschlägt (Analogie des Fühlens mit dem Fließen des Wassers)
- *Vitale Kraft* als Ausdruck der körperlichen Natur im Gefühl

Neurophysiologisch gesehen kommt es zu einer Erregung vor allem der alten Riechhirnäquivalente und anderer vitaler Zentren, was die Nähe der Gefühle zum Riechen (jemanden nicht mehr riechen können ist ein Ausdruck belasteter Beziehung) und zur Lebenskraft hirnpfysiologisch aufzeigt. Außerdem kommt es über Verbindungen mit dem Großhirn zur Zuschreibung von Bedeutungen zu den Erregungen. Das ist die neuroanatomische Grundlage für den Versuch, das Erlebte zu verstehen.

Wenn ein Gefühl das ist, was auf die Lebenskraft direkt einwirkt, und daher das Leben in Gegenwart eines Objektes widerspiegelt, dann gibt ein Gefühl eine grobe Orientierung, was förderlich bzw. hinderlich ist für das Leben. Das ergibt einen Brückenschlag zu den existentiellen Werten. Dasjenige, was das Leben fördert (oder „verspricht“, es zu fördern), was also so mit dem Leben in Resonanz kommen kann, erleben wir subjektiv als *Wert*, im negativen Falle als *Unwert*. *Existentiell relevante Werte werden durch die Gefühle entdeckt*. Ein Wert kann als am Leben maßgenommene Bedeutsamkeit verstanden werden. Und Lust kann als eine Bestätigung von lebensrelevantem Erleben verstanden werden. – Was aber das eigene Leben zu fördern verspricht, das kann und soll auch Grundlage für *Entscheidungen* sein. So ist das Gefühl der Willensbildung vorgängig (Längle 2000a).

Zusammenfassend kann gesagt werden: Jedes Gefühl wird in unserem Verständnis als Wirkung eines wahrgenommenen Wertes angesehen, den das Subjekt, bewusst oder unbewusst, erlebt hat (Längle 1993a, 24 ff.). So wie jeder Gedanke eine Aussage fasst, so beinhaltet jedes *Gefühl eine Qualitätswahrnehmung* aus der äußeren oder inneren Welt. Mit diesem Verständnis von Emotionalität arbeitet die Personale Existenzanalyse, die den im Gefühl enthaltenen Wert heben und in seiner Lebensrelevanz verstehbar und lebbar zu machen versucht.

Für die Arbeit mit den Gefühlen ist eine Unterscheidung wichtig, die den Unterschied zwischen Affekt und Emotion betrifft. Eine *Emotion* ist „berührte“ oder „angerührte“ Zustimmung zum Leben, eine Antwort aus der Tiefe der Beziehung zum Leben, des Empfindens des Lebens; man könnte auch sagen: eine Antwort des *personalen Lebens* auf einen Inhalt, der das Subjekt erreicht hat (und durch diese Art der Berührung zum Wert/Unwert wurde). Emotionen sind innerlich *frei* (Längle 2003a, 187).

*Affekte* sind dagegen stimulusbezogen, also „gereizte“ Lebendigkeit. Der Stimulus trifft auf das Leben unter dem primären Aspekt der Lebenserhaltung. Affekte fassen daher nicht das Personale, Innere, Tiefe, Eigen-

ne, sondern sind ursachenbezogene (damit *unfreie, unpersönliche*) Reaktionen auf einen Reiz. Sie dienen der unmittelbaren Erhaltung des Lebens (Triebe, Bedürfnisse), seinem unmittelbaren Schutz oder der Abwehr von Gefahren. Sie können auch kultiviert werden etwa in Form von Appetizer, Statussymbolen, reizvoller Kleidung usw. (vgl. Längle 2003a, 186).

#### 4. Das Erleben

Die Wachheit für Gefühle im Alltag bereichert unser Leben. Unter Einbindung der Gefühle werden Wahrnehmungen, ja selbst Gedanken, Phantasien und Erinnerungen zum Erlebnis. Erfahrungen, die wir machen, bleiben nicht nur kognitive Informationsaufnahmen, sondern durch das Hinzunehmen ihrer emotionalen und affektiven Resonanz werden aus Erfahrungen Erlebnisse.

Der Begriff Erlebnis sagt schon, um was es sich dabei handelt. Er weist auf den Kontakt des Wahrnehmungsinhalts mit dem Leben. „Erleben“ heißt so viel wie: das Wahrgenommene auf sein Fühlen wirken lassen, den Inhalt am eigenen Leben anfühlen. So wird im Erleben die Situation über die Resonanzwirkung auf das eigene Leben aufgenommen.

Erleben ist also dadurch gekennzeichnet, dass es *Gefühle* beinhaltet. *Erleben* ist eine „*Wahrnehmung mit affektiver Resonanz*“. Ohne Gefühl bliebe es eine reine Kenntnisnahme von Information, ein kühler Gedanke, eine rationale Assoziation, eine Wiederholung einer Zahl usw. Das *Substrat des Erlebens* sind Gefühle, die ja eben die Form sind, durch die wir uns auf das Leben beziehen, wie oben bereits ausgeführt<sup>3</sup>. Da Gefühle Zeit für ihre Resonanz brauchen, ist für die Intensität des Erlebens meistens auch das Zeit-Haben eine Voraussetzung (ausgenommen bei besonders intensiven, heftigen Eindrücken). Es nimmt die Erlebnisdichte ab, wenn man unter Zeitdruck steht, also z.B. „Stress“ hat. Zum „Erlebnis“ wird eine Reise, eine Musik, ein Gespräch dann, wenn man sich dem Inhalt hingeben kann, ohne ständig auf die Uhr schauen zu müssen.

Das Erleben ist aber nicht nur zur persönlichen Bereicherung und „Durchpulsung“ des Daseins wichtig, sondern stellt auch eine Basis dar für den echten, personalen Dialog. Bezieht man sich im Dialog auf das eigene Erleben, ist man für die affektive und emotionale Schwingung während des Gesprächs offen, so ist das wie das Mitnehmen des eigenen Lebens in den Austausch, ein Teilhaben-Lassen des anderen am eigenen Leben und

---

<sup>3</sup> Vgl. auch die Theorie der 2. GM z.B. in Längle 1993a, 1994a, 2008.



an der eigenen Person. Nur jenes Gespräch, in welchem die Partner eine Offenheit für das eigene, unmittelbare Erleben aufrechterhalten und aus ihm heraus sprechen, d.h. darauf Bezug nehmen (was nicht bedeutet, es stets und unmittelbar auszusprechen, was man erlebt und fühlt, es jedoch innerlich präsent zu halten), führt zu einem personalen Dialog, zu einer Begegnung. Andere Formen des Sprechens sind Debatten, Diskussionen oder Berichte. Sie beziehen sich nicht auf die prozessualen Verarbeitungskräfte der Person<sup>4</sup>. Sie haben den Fokus auf der Sachebene oder in der Dynamik eines Zieles, das sie verfolgen. Dagegen wird im Dialog – eben durch die Bezugnahme auf das eigene Erleben – die Art und Weise, wie etwas „für mich und dich“ ist, deutlich. Mit anderen Worten wird im Dialog die *Prozessebene der Person* bzw. die *Strukturebene des Ichs* erreicht. Es interessiert uns, wie eine Information beim Subjekt „ankommt“, wie sie sie versteht, wie sie mit ihr „umgeht“, was sie aus ihr „macht“ und was sie mit dem anderen<sup>5</sup> „macht“. Diese Prozessinformation ist am dichtesten im *subjektiven Erleben* gegeben. Für dialogische Therapierichtungen ist daher die Bezugnahme auf das subjektive Erleben der Patienten bzw. Klienten für die Arbeit am besten geeignet (vgl. Längle 2003b). Das Erleben enthält die meiste Information für psychotherapeutisch effiziente Gespräche. Es stellt die „Schnittstelle“ zwischen Innen- und Außenwelt dar. Es ist die Grundlage für die Bewältigung und Gestaltung des Lebens in der konkreten Welt der Bedingungen, Möglichkeiten und Anforderungen. Ein guter Zugang zum Erleben ist daher eine Voraussetzung für die Existenz – für das persönlich gestaltete, dialogisch-offene Leben inmitten der „Welt“.

Wegen der Bedeutung des Erlebens für ein erfülltes Leben wie auch für die psychotherapeutischen Gespräche soll die Entstehung des Erlebens anhand der Personalen Existenzanalyse (PEA – Längle 1993b, 2000b) beschrieben werden. Dies erlaubt auch einen Blick in Bereiche, wo das Erleben blockiert sein kann.

## 5. Der Beginn des Erlebens

Wie kommt es zum Erleben? Ein Spaziergang durch den Park, ein Sonnenuntergang, eine Autoreise, eine Begegnung, ein Film, eine Wut ... was macht das Geschehnis zum Erleben, bzw. wann handelt es sich nicht um

---

4 Diese Gesprächsformen sind daher zu schwach, um einen (traumatisch) blockierten Verarbeitungsprozess wieder anzustoßen oder ein Strukturdefizit zu beheben. Jeder Therapeut weiß, dass die Wirkung eines Therapiegespräches aussetzt, wenn man ins Diskutieren gerät oder gar Positionen verteidigen würde.

5 Das generische Maskulinum ist geschlechtsunabhängig gebraucht.

ein Erleben? Das Erleben entsteht, wie gesagt, wenn bei einer Beschäftigung Gefühle zu ihrem Inhalt bzw. zur Situation auftauchen. Wenn also das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, zur Entwicklung von Gefühlen führt. Ein Beispiel soll das erläutern. Stellen wir uns einen Frühlingsspaziergang vor. Wir gehen durch die Natur, die Sonne, die Blüten, der Wind „sprechen“ gewissermaßen zu uns. Wenn wir offen sind für all diese Eindrücke, wenn wir uns von dieser Natur „ergreifen“ lassen können, dann entsteht eine begleitende „Gefühlsmusik“ von deutlicher Intensität. Diese Gefühle passen zu den Sinneseindrücken und bilden das Wahrgenommene in unserer Innerlichkeit ab, schaffen eine „affektive Repräsentation“. In so einem Fall sprechen wir von einem Erleben.

Wenn wir das Erleben näher ansehen, sehen wir, dass jedes Erleben mit einem *unmittelbaren Affiziert-Sein* beginnt. Ein solches unmittelbares gefühlsmäßiges Berührt-Sein wird in der Theorie der PEA „primäre Emotion“ genannt. Die primäre Emotion enthält *Kraft und Vitalität*. Es stammt diese Kraft aus der Anbindung des Geschehens an das eigene Leben. Erleben setzt an der primären Emotion an. Und weil Kraft und Vitalität für das Erleben charakteristisch sind, kommt es, dass wir positives Erleben auch aktiv aufsuchen. So bekommen wir den Geschmack und die Kraft des Lebens zu spüren. Wie bei allem, das einen guten Geschmack hat, besteht auch hier die Gefahr, von solchem Erleben nicht mehr loszukommen, von ihm abhängig zu werden. Es kann sich daher eine Erlebnissucht entwickeln, wenn das Leben nicht auch von innen her (statt nur aus der äußeren Anregung) erfasst und gefühlt werden kann.

Diese ersten Eindrücke sind noch unstrukturiert, ungeordnet, unverstanden. Sie sind noch nicht von der Person erfasst. Sie dämmern heran, brechen auf, drängen ins Erleben herein. Weil sie so ungeformt sind, fremd mitunter und unpassend zu den Vorstellungen, Erwartungen, Normen, kann so ein erstes Erleben leicht verwischt, übergangen oder verdrängt werden. Man kennt das: Leise Gefühle, eine Stimmung, eine Ahnung, eine Spannung werden überhört, übergangen, übersehen, als unwichtig beiseite gestellt. Doch geschieht da etwas Existentielles: Das persönlich empfundene Potential an Werten geht unter dem (normativen) Überbau innerer Schemata, Bilder, Vorstellungen und Verarbeitungen verloren. Das hat eine gewichtige Konsequenz: Dem (bewussten) Erleben, Entscheiden und Verhalten kommt in der Folge die Grundlage abhanden. Das Leben verliert das personale Gepräge. Das heißt, die Person wird sich fremd. Wiederholt sich das regelmäßig, dass sich die Person selbst so übergeht und verliert, kann sie schließlich seelisch und körperlich daran erkranken. Solchem Selbstverlust entgegenzuwirken ist eine zentrale Aufgabe der Psy-

chotherapie. Darum wird auf die Entstehung des Erlebens geachtet und das Lassen, Zulassen, Hinfühlen und die Achtsamkeit gefördert.

Das unmittelbare Affiziert-Sein ist die Grundlage jeden Erlebens. Sie wird nun weiter verinnerlicht, wenn der *Inhalt der Situation* zunehmend erfasst wird. Während man im unmittelbaren Betroffen-Sein primär mit sich und seinen Gefühlen beschäftigt ist, schält sich immer mehr ein Inhalt heraus, ein implizites Erfasst-Haben von Wesentlichem, um das es in der jeweiligen Situation geht und das für das Subjekt von Bedeutung ist. Diese Inhalte können viel tiefer und größer sein, als die konkrete Situation mit ihrem manchmal alltäglichen oder gar banalen Charakter vermuten lässt. Ihre Tiefe ist kognitiv nicht immer leicht auszuloten und daher besser in der gefühlsmäßigen Wahrnehmung wiedergegeben. In unseren Beispielen könnte die Person z.B. vom Wachsen der Natur, von ihrer Vielfalt, ihrem Formen- und Farbenreichtum ergriffen sein. Oder sie könnte die Vergänglichkeit und Vorläufigkeit, die der Existenz eigen ist und die einem in einer Gefahrensituation mit aller Deutlichkeit entgegenkommt, als den wesentlichen Gehalt der Situation erfassen. Durch das Heben dieses Gehaltes des primären Affiziert-Seins wird eine Tiefendimension aufgeschlossen, die dem Erleben etwas Wesentliches gibt.

## 6. Verinnerlichung des Erlebens

Im weiteren Verlauf stimuliert das unmittelbare Affiziert-Sein und sein (mehr oder weniger bewusster) Inhalt eine *Antwort aus der eigenen Innerlichkeit*. Der Vorgang ist nicht immer bewusst; oft wird ihm auch wenig Aufmerksamkeit geschenkt. In dieser Antwort aus der eigenen Innerlichkeit meldet sich die Person in ihrer innersten Erscheinungsform (vgl. Längle 1999c) zu Wort, beginnt unter dem Eindruck des unmittelbaren Erlebens ihr intuitives und ureigenstes Spüren zu finden und dem entgegenzuhalten, was im Eindruck aufgenommen wurde. Die Person löst sich vom Bann des Eindrucks. Sie findet ihre Freiheit wieder in der Rückführung auf ihre eigene „Ursprünglichkeit“, auf ihren eigenen inneren Quell und wird schöpferisch (mehr zum Personmodell z.B. in Längle 2002a; 2014). Wie sieht das praktisch aus? Es bleibt z.B. das Erlebnis in der Natur nicht mehr auf der Stufe des bloßen Ergriffen-Seins, sondern wird mit eigener Aktivität gepaart; es regt z.B. zu eigenem, innerem Sprechen über das Erlebte an. Es stellen sich Erinnerungen ein, eine Melodie steigt möglicherweise auf, Gedanken strömen herein, manchmal formen sich vielleicht Zeilen eines Gedichtes. Unwillkürlich beginnt man mit sich innerlich zu sprechen, wie schön oder wie außergewöhnlich oder wie schwer

das ist, was man gerade erlebt. Es kann die Tiefe des Erlebens noch mehr ausgelotet werden, wenn wir dieses Angeregt-Sein jemandem mitteilen, das Erleben mit dem Leben anderer Menschen teilen, ihr Empfinden dazu erfahren und ihr inneres Sprechen hören.

Ein Erleben kann uns nicht nur „ergreifen“, es kann uns auch „überwältigen“. Der Eindruck kann so stark sein und so intensive oder heftige Gefühle auslösen, dass sich die Person passiviert fühlt, so dass kein Sprechen und Denken mehr aufkommt. Man kann sich z.B. unter der Großartigkeit eines Berges so unbeschreiblich klein fühlen, oder man kann von der Gewalt der Natur so beeindruckt sein, dass „einem die Sprache wegbleibt“. Das Verstummen bezieht sich natürlich auf das äußere Sprechen, aber ebenso verstummt diese innere Sprache, von der oben die Rede war. Oder im Falle einer plötzlichen Gefahr wie etwa bei einem unerwarteten Schleudern, überwältigt die Angstaufwallung die Fähigkeit der Person zu eigenverantwortlichem, stimmigem Verhalten; man gerät in ein bloßes Reagieren.

Erleben kann also auch unfrei machen, kann uns so stark in seinen Bann ziehen, dass wir unsere eigene Kreativität verlieren, dass wir selber „nichts mehr dazu sagen können“. Dies ist natürlich in besonderem Maße bei seelischen Überforderungen oder Verletzungen der Fall. Gerade dann kommt unser Innerstes zum Schweigen, wird der Quell autonomen, kreativen Dazugebens still gelegt, und das Erleben bleibt im Banne des Eindrucks und seiner mächtigen Gefühle stecken.

Das Erleben erhält also eine weitere Vertiefung durch das Finden der eigenen, inneren Resonanz und das Verknüpfen mit der eigenen Kreativität. Es ist ein Spüren und Aufgreifen dessen, was in einem zu „lauten“ beginnt, sich anmeldet zu dem, was einem im Eindruck widerfahren ist. Dieser Prozessschritt in der Verarbeitung des Erlebens ist wichtig, um die Autonomie der Person zu bewahren bzw. wiederzufinden. Ansonsten bleiben wir vom Eindruck und damit vom Fremden, Äußeren „ergriffen“, stehen in seinem Bann, sind überwältigt, weggetragen im Schmerz des Erlebens oder in der Lust, in der Übernatürlichkeit<sup>6</sup> oder in der Schwere, was immer es sein mag, das uns in seine Gewalt bringt und nicht mehr loslässt. Diese Form weiterer Verinnerlichung durch eine teilweise Lösung vom Eindruck bewahrt uns nicht nur die persönliche *Freiheit* gegenüber dem Neuen, sondern hilft auch zur *Festigung* des Erlebten. Gerade durch das Finden des eigenen, tief aus dem Inneren stammenden Inhalts, der die

---

6 *Mystik* kann als eine Übung in dieser Vertiefung des Erlebens verstanden werden.

eigene Position zum Eindruck markiert, entsteht ein innerer Boden, durch den das neue Erlebnis nicht so leicht verloren gehen oder verblassen kann. Es erhält stattdessen „handliche Maße“ für die Person, wird ihr greifbar. Es fügt sich das Fremde mit dem Eigenen zusammen und wird durch das Dazukommen eigener Kreativität im eigenen Leben besser verankert. Bei psychischen Überforderungen verliert sich das innere Sprechen und wird von der Psychodynamik überlagert<sup>7</sup>.

## 7. Das Selbsterleben im Erleben

Schließlich geht der Erlebensprozess weiter und mündet in einen Abschnitt, den man als „*Selbsterleben*“ im Anschluss an das Fremderleben bezeichnen könnte und der zur Willensbildung führt. – Gehen wir der Reihe nach vor: Was geschieht mit dem Erleben weiter, nachdem eine innere Antwort gefunden wurde und der Eindruck mit der eigenen Ursprünglichkeit abgeglichen wurde? Wir sagten, dass die Person in ihrem Leben angesprochen (Affekt) ist, dem Eindruck einen wesentlichen Inhalt entnommen und ihre ganz persönliche Stellungnahme (Emotion und Haltung) dazu gefunden hat. Gleichzeitig wurde die Person wieder freigestellt, was die Festigung des Erlebens ermöglicht. In einem solchen Maß angesprochen zu sein birgt in sich die Dynamik, das Erlebte mit dem *Handeln* zu verknüpfen. Man steht an dieser Stelle vor der Frage: „Was mache ich nun damit, was ich da erlebt und verarbeitet habe?“

Die Person ist in ihrem Wesen viel zu dynamisch, als dass sie einen solchen Eindruck nur auf sich beruhen ließe, ohne ihn in eine *Zukunftsperspektive* zu bringen. Es wäre ein zu großer existentieller Verlust, wenn Verarbeitungsprozesse stattgefunden hätten, ohne im weiteren Leben fruchtbar zu werden. Das wäre nicht nur unökonomisch, sondern stünde auch gegen das Prinzip des Wachstums als Integration von anderem, Neuem. Erleben als „Nahrung“ für ein Wachsen auf der psychischen und geistigen Ebene findet eine Analogie im körperlichen Wachsen und Assimilieren von Speisen.

Die Person steht somit intuitiv vor der Frage, wie sie das neu Gewonnene und Internalisierte in ihren *Lebensentwurf integrieren* kann, was sie

---

<sup>7</sup> Bei schwereren Störungen wie *Persönlichkeitsstörungen* oder *Psychosen* verstummt das innere Sprechen weitgehend oder gänzlich. Der innere Dialog ist gestört oder gelähmt. Die Fixierung der Störung kommt hier durch strukturelle Veränderungen der *Ich-Funktionen* zustande. Die Therapie dieser Störungen bedarf daher mehr als der Gespräche, nämlich z.B. auch des Übens, aufbauenden Lernens, eines jahrelange Erfahrungen tragenden Dialogs etc., um die strukturelle Ebene bearbeiten zu können.

„daraus machen“ kann. Die Entwicklung dieses Abschnittes geht meistens nicht bewusst vor sich, sondern erfolgt *intuitiv* aus der Dynamik der Emotionalität. An dieser Stelle des Erlebnisvorganges wird immer deutlicher eine Kraft spürbar, die aufgrund des Erlebten zu einer Handlung drängt. Dies kann bei unseren Beispielen etwa darin liegen, das schöne Naturerleben auf sich wirken zu lassen, sich ihm im weiteren Spaziergang hinzugeben und diesen fortzusetzen. Oder es kann einen nach einem erschreckenden Erlebnis auf der Straße geradezu dazu drängen, darüber zu sprechen oder den Fahrer zu mehr Vorsicht auffordern zu wollen. Irgendetwas soll getan werden. Genießen, leisten oder leiden stehen dabei grundsätzlich zur Auswahl (was in Anlehnung an Frankls drei „Hauptstraßen zum Sinn“ formuliert ist – vgl. Frankl z.B. 1982a, 60f.).

Diese innere Kraft, die sich in der Folge eines integrierten Eindrucks aufzutut, ist der *Willenskeim*. Darin ist das enthalten, was die Person als ihr ganz Eigenes in die Welt bringen will. Damit tritt sie ihrerseits in eine dialogische Wechselwirkung mit der Welt, in die sie sich selbst gewissermaßen „hineingibt“, indem sie sich zum Ausdruck bringt. Im Auftauchen dieser inneren Bewegung des Wollens erfährt sich die Person selbst anhand des Erlebten; und sie spürt ihre schöpferische Kraft.

Das Erleben kann so die Grundlage für ein Aktivwerden darstellen, das in der jeweiligen Situation mit den Möglichkeiten abgestimmt wird. Je mehr und klarer wir erleben, desto mehr wollen wir uns auch beteiligen an der Welt und ihr aktiv werden. Das Erleben ist nicht nur für die Willensbildung grundlegend, sondern spielt auch für die Sinnfindung eine wichtige Rolle (Längle 1994b). Nur wenn Erleben und Emotion in die Sinnfindung eingebunden sind, kann Sinn Erfüllung bringen.

In der psychotherapeutischen oder beraterischen Verarbeitung von Erlebtem stellt dieser Abschnitt die Abrundung der Verarbeitungsphase dar, indem die Brücke zum konkreten Handeln gebildet wird. Nun tritt die Person aus der Innerlichkeit heraus, verlässt den Raum des Erlebens. Jetzt ist sie in der Lage, als Person wieder auf die Welt zuzugehen und sich auf sie einzulassen. So stellt das Erleben ein zentrales Element auch für den Dialog dar. – Auf den Wert des Dialogs soll noch vertiefend eingegangen werden.

## 8. Erleben in der Therapie

Die Bezugnahme auf das Erleben ist für dialogische Behandlungsformen (wie z.B. die humanistische Psychologie und darin die Existenzanalyse)

zentral und die Bedeutung aus den Ausführungen auch ein Stück weit aufgezeigt. Im Erleben ist nicht nur die affektive Resonanz enthalten, sondern in ihm zeigt sich auch etwas von der personalen Verarbeitungsstruktur. Darum eignet sich das Erleben besonders als Einstieg in den therapeutischen Prozess, da es Einblick in die Person verschafft. Dieser Einblick kann mit Hilfe der PEA systematisch ausgebaut werden, so dass man in die Tiefe des Verarbeitens gelangt. Darum wird in der PEA das Erleben systematisch aufgeteilt entsprechend dem Entstehungsmodell, das oben entwickelt wurde. Methodisch wird in der PEA daher zunächst die *Affektivität* aufgegriffen, um dann zur *Emotionalität* hinzuführen. In der Emotionalität als Empfinden inneren und äußeren Bewegt-Seins findet sich die Person in ihrer Ganzheit. Wenn für Freud der Traum die *via regia* ins Unbewusste war, so kann in der *Emotion* der Königsweg in die Tiefe der *menschlichen Existenz* und der ihr zugrundeliegenden unbewussten Geistigkeit (Frankl 1979, 23ff.) gesehen werden. Über die Emotionalität kann das Erlebte und Erfahrene an den Tiefenstrom des persönlichen Existierens, ja des Mensch-Seins als solchem, angebunden werden.

Aus dem Gesagten wird deutlich: Setzt der Dialog am Erleben an, kann seine therapeutische Wirkung zur Entfaltung kommen, weil er auf die natürlichen Verarbeitungsstrukturen zurückgreift. Fehlt der Zugang zum Erleben, so hängt dies weitgehend von der blockierten oder nicht bewältigten Verarbeitung des Erlebten ab. Das Erlebte ist dann entweder unverständlich oder verletzend. Eine mehr oder weniger bewusste emotionale Reaktion der Ablehnung oder Abwehr des Erlebten und in der Folge von allem, was dem Erlebten ähnelt, führt zum Verlust jener Offenheit, die für eine erfüllende Gestaltung der Existenz erforderlich ist. Hier wird der enge und notwendige Zusammenhang zwischen Erleben, Emotion und Existenz besonders deutlich. Im Falle solcher Blockaden kann an der Offenheit für das Erleben über die strukturellen Schritte der PEA gearbeitet werden.

Allein Emotionen in einer Therapie anzusprechen, Affekte freizulegen und Gefühle zu mobilisieren, kann für sich allein gesehen nicht den Anspruch erheben, Psychotherapie zu sein. Wenn dieses Vorgehen wahllos geschieht und nicht aufgrund einer „Kartographie der seelischen Landschaft“ indiziert erfolgt und theoretisch verstanden ist, kann es sogar eher schädliche als heilende Wirkung zur Folge haben. Emotionen und Affekte müssen gekannt, in ihrer Intensität eingeschätzt, dosiert und zum richtigen Zeitpunkt eingeholt, entsprechend aufgefangen und gehalten werden können. So ist beispielsweise besonders in der Arbeit mit Persönlichkeitsstörungen und Psychosen Zurückhaltung im Ansprechen von

Emotionen zu üben. Andererseits ist das Bewegen der Emotion in der Therapie der Neurosen gerade das zentrale Drehmoment des Heilungsgeschehens. Die Kunst in der Neurosentherapie besteht ganz allgemein im Auffinden und Aushalten-Lernen der Emotionen, statt ihnen immer wieder geschickt zu entweichen und so zwar das Überleben zu retten, aber existentiell auf der Stelle zu treten. Wir streben also nach dem Ziel, die *Offenheit des Menschen für sich selbst* und einen *offenen, dialogischen Austausch mit seiner Welt* zu bewirken – die Offenheit entweder wiederherzustellen oder zu verankern (vgl. z.B. Längle 1999b, 2001, 2002c). „Innere und äußere Dialogfähigkeit“, wie wir auch verkürzt sagen können, ist somit nicht nur das Ziel psychotherapeutischer Arbeit, sondern wir sehen in der Existenzanalyse darin sogar den zentralen *Wirkfaktor* (vgl. auch Längle 1988). Denn durch den dialogischen Austausch mit der Welt erhält die Person die erforderliche „geistige Nahrung“ für die Entwicklung ihrer Innerlichkeit. Der Austausch „konturiert“ die Person, fördert die Bildung der Ich-Strukturen, bettet das Subjekt in ein größeres Gefüge, worin es Sinn erfahren kann. In einem kontinuierlichen inneren Gespräch kann das Erlebte verarbeitet und die eigene Kreativität dazugeschaltet werden. Das ermöglicht ein kontinuierliches (oder auch nachträgliches) Verarbeiten der Eindrücke und Erlebnisse des Subjekts, also auch der Defizite, Traumata, Konflikte, die Leid verursachen und Anlass für therapeutische Gespräche sind.

## 9. Ästhetik

Nach diesen Ausführungen über die Gefühle mit ihren Ausprägungsformen Fühlen und Spüren ist eine gute Basis geschaffen, um die Ästhetik und ihre Bedeutung für die Existenz beschreiben zu können. Ästhetik – von griech. *Aisthesis*, Wahrnehmung – ist die Wahrnehmung des Schönen. Diese Wahrnehmung erfolgt über die Empfindung. Sie ist daher kein Denken allein, und auch kein Körpergefühl allein. Ästhetik ist *wahrnehmendes Fühlen*, ist ein Gefühl für das, was *gefällt*, eben ein *Gefühl für das Schöne*. Die sinnliche Wahrnehmung des Schönen erfolgt über die Fernsinne Sehen und Hören, kann aber auch durch das Denken erfasst werden. Somit ist in der Wahrnehmung des Schönen eine Distanz enthalten, die es braucht, um sichtbar zu werden. Es braucht eine Grenze, einen Unterschied, um das Schöne sehen und erleben zu können. Im Verschmolzen-Sein mit dem Schönen verliert sich das Schöne. Durch eine Wahrnehmung, die nicht über die Distanz, sondern über den Kontakt geschieht wie beim Tasten, wird die Auswirkung auf das Leiblich-Psychische allein wirksam. Das erzeugt ein Gefühl von „gut tun“ bzw. „angenehm/unangenehm“, entspre-



chend dem obigen Verständnis von Fühlen. Im Rahmen der existentiellen Dimensionen hat die Ästhetik daher ihren Platz vor allem in der 3. GM. Der ästhetische Mensch ist „spürig“ (hat ein „feeling“), ist offen für Wertwahrnehmung aus der Distanz, für den Eigenwert und das Besondere der Dinge. Ist differenziert in der Betrachtung der Unterschiedlichkeit und Andersheit.

Worin besteht nun das Schöne? Was „ist“ das Schöne bzw. wann empfinden wir etwas als „schön“? Die meisten Menschen stimmen darin überein, dass sich Schönheit nicht objektiv messen lässt. Es ist eine subjektive Kategorie. Das wird verständlich, wenn man bedenkt, worin das Schöne besteht. Das Schöne ist persönlich *ansprechend*, vermag unmittelbar zu mir als Person sprechen. Auch der italienische Philosoph und Kunstkritiker Benedetto Croce (1913, 17) meinte, dass die Wahrnehmung des Schönen und der Kunst eine Intuition sei. Die Intuition aber ist Gefühl (ebd. 25) und schafft aus der Wahrnehmung eine Synthese (ebd. 56). – Was ist das, was in der Schönheit zu einem spricht? Wenn wir etwas als schön erleben, spricht etwas *Wesentliches* uns an. In der Schönheit erfasst der Mensch ein *Wesen*. Nur was wesentlich ist, ist schön. Die Stilisierung des Nebensächlichen ist Kitsch. Das Erleben von Schönheit ist ein phänomenologisches Geschehen, ein Spüren, Erspüren von etwas Wesentlichem, wenn nicht sogar das Ansichtig-Werden des Wesens selbst anhand des eigenen Wesens (über den phänomenologischen Prozess vgl. Längle 2007). Paul Klee (1920, 28) meinte einmal: „Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar“.

Mit anderen Worten: Wenn wir etwas als schön empfinden, wird unser eigenes Wesen durch das Wesen des anderen (bzw. der Sache) berührt. Schönheit zu erleben macht uns wesentlich, sich ihr hingeben führt uns u.a. zu uns selbst heran. Darum *gefällt* uns Schönheit, weil uns ein Inhalt „zu-fällt“ (zur Etymologie vgl. Kluge 1975). Was uns gefällt, ist ein positives Erleben, ein Wert, den wir auch *genießen* können. Doch ist Genießen keine Kategorie, die sich ausschließlich auf Schönheit bezieht. Genießen bedeutet, sich fühlend mit einem Wert in Beziehung zu bringen, die Freude darüber in sich schwingen zu lassen (engl. en-joy). Darum kann die gute Wirkung der Schönheit genossen werden, wie jeder Wert, Sicherheit, Halt, Wahrheit, Sinn. Durch das Genießen der Schönheit wird der empfundene Wert noch weiter verinnerlicht.

So kann zusammenfassend gesagt werden: Im Schönen zeigt sich das *Eigene*, das Wesentliche des Objekts – und das wirkt sich auf uns als *gut* aus und lädt ein, das *eigene* Wesentliche zu sehen bzw. zu suchen. Darum

brauchen wir die Kunst. Sie lädt uns ein, unser eigenes Wesen zu sein. Kitsch hingegen verführt zum Nebensächlichen, Sentimentalen, unechten, „gemachten“ Gefühl, das inhaltsarm ist. Kunst zentriert und führt uns zur Hauptsache.

Die Begegnung mit dem Schönen verlangt das Einhalten von Distanz, eine Haltung von Respekt, Achtung, Wertschätzung, damit jenes Innere, Tiefere, Eigentliche, Wesentliche, das die Öffentlichkeit der Betrachtung nicht zu scheuen braucht, ansichtig werden kann. Die Achtung und Wertschätzung, die dem Schönen entgegengebracht wird, fördert in der Rückwirkung auf den Betrachter den Zugang zum eigenen Wesen, stimuliert die Seelenverwandtschaft mit dem Schönen. So schafft die Kunst das Kunststück, das *Wahre als schön* und das *Schöne als wahr* erscheinen zu lassen, wie Hegel (1986, 105) meint. Für ihn ist die Schönheit eine Idee, Schönheit und Wahrheit sind dasselbe. „Das Schöne nämlich muß wahr an sich selbst sein“, was ja ganz auf das Verständnis von Wesen zutrifft, das die unverstellte Echtheit an sich darstellt<sup>8</sup>. Für Hegel (1986, 151) wird Schönheit real durch das sinnliche Scheinen der Idee – in unserem Verständnis handelte es sich aber nicht um eine Idee, die für sich steht, sondern um das konkrete Wesen des Objekts bzw. Menschen, wie es auch im folgenden Zitat Hegels (1986, 211) durchscheint, und ihm daher doch nahekommen dürfte: „Das Schöne ist wesentlich das Geistige, das sich sinnlich äußert, sich im sinnlichen Dasein darstellt.“ Es kommt dem hier vorgestellten Wesensverständnis schon sehr nahe, wenn er schreibt (ebd. 205): „... das Äußere muß mit einem Inneren zusammenstimmen, das in sich selbst zusammenstimmt und eben dadurch sich als sich selbst im Äußeren offenbaren kann.“

Das hier vorgestellte Verständnis des Schönen als Ansichtig-Werden des Wesentlichen (bzw. des Wesens selbst) gibt im Übrigen erstaunlich viel Raum für traditionelle Verständnisse von Schönheit und Kunst. Es verlangt nicht, dass das Schöne notwendig Proportionen, Ordnung, Symmetrien oder Harmonie beinhaltet, wie die klassisch-griechische Vorstellung (v.a. von Demokrit, Heraklit oder Aristoteles) es forderte. Dennoch hat es aber als Stilmittel und Formgebung seinen Platz. Auch die Vorstellung von Platon, wonach die Schönheit übersinnlichen Charakter hat und eine Idee darstellt, weist in die Richtung einer Wesensschau.

Dass das Schöne dem Menschen gut tut und dass damit ein Zusammenhang zwischen dem *Schönen und Guten* besteht, ja den Menschen sogar

<sup>8</sup> Eine solche Interpretation Hegels würde auch die zahlreiche Kritik an der Gleichsetzung von schön und wahr beruhigen.

edler macht, und das Theater zur „moralischen Anstalt“ werden lässt, hat eine Tradition von Sokrates und Aristoteles über die Klassik bis zu Schiller. Berkau (2014, 70) fasst das Verständnis der Kunst bei den Aufklärungsphilosophen so zusammen: „Kunst befördert die Bildung des Menschen zum Menschen ...“ und dient der Vorbereitung des „mündigen Vernunftgebrauchs“ – im existentiellen Verständnis: des Sich-selbst-Seins.

Die Auffassung Immanuel Kants (1790) von der Schönheit als Gegenstand einer bestimmten Tätigkeit der Urteilskraft, die zum *ästhetischen Urteil* oder *Geschmacksurteil* führt, scheint auf das Erste mehr vernunftbetont und daher nicht in dieser Richtung liegend. Doch begründet er die ästhetischen Urteile so, dass sie auf *privaten, subjektiven Empfindungen* des Gefallens oder der Abneigung basieren. Damit hebt er das Schöne über das Empfinden von bloß „angenehem“, das rein subjektiv ist und daher von Mensch zu Mensch verschieden ausfallen kann. Ästhetische Urteile haben jedoch trotz ihres subjektiven Ursprungs Anspruch auf Allgemeingültigkeit – wer über die Schönheit eines Gegenstandes urteilt (in unserer Diktion: vom Wesen eines Gegenstandes im eigenen Wesen berührt ist), sieht etwas, das auch anderen zugänglich ist. Mit Schönheit ist daher bei Kant der Anspruch *subjektiver Allgemeinheit* verbunden.

Im Gegensatz zum Erleben von Gutem und Angenehem ist das „Urteil“ nach Kant über das *Schöne* nicht von subjektiven Interessen überlagert, sondern beinhaltet – wie wir es auch von der Wesensschau sagen – eine Distanz zum Objekt. Die Schönheit ist eben auch bei Kant nicht von vitalen Gefühlen geprägt (wohl mag das einfließen, ist aber nicht das Zentrale). Wird die Schönheit von diesen subjektiven Bedürfnissen und Kräften abgeleitet, wird sie nach Kant verfälscht. Kant hat Schönheit daher in die berühmte Formulierung gebracht: Sie ist „*interesseloses Wohlgefallen*“. Mit dieser Formulierung lässt er keinen Zweifel, dass das Erleben des Schönen in der Emotionalität angesiedelt ist.

Gleiches wie über das Erleben des Schönen gilt es über das *Schaffen* von Kunst zu sagen. Dafür ist Offenheit unabdingbar. Nur wer sich von einer unfassbaren Tiefe berühren lässt, schafft Kunst, und nicht einfach Kunsthandwerk, Hübsches, Zierrat, Dekor oder auch Kitsch. Das Schaffen von Kunst, das Erzeugen von Schöнем, braucht notwendigerweise das, was man *Inspiration* nennt. Es geschieht durch einen Prozess innerer Phänomenologie – innerer Wesensschau. – Das verlangt vom Betrachter, dass er sich auf dieselbe Ebene einlässt, will er das Kunstvolle (und nicht nur das Technische oder Handwerkliche) sehen: Auch der Betrachter muss phäno-

menologisch sein, wenn er das Schöne erfassen will bzw. sich vom Schönen erfassen lassen will.

Auf der psychologischen Ebene und im Alltag ist die Bezugnahme zum Schönen ebenfalls bedeutsam. Wir kennen eine **Ästhetik im Äußeren**, die keinen Anspruch erhebt, Kunst zu sein, sondern schlicht das tägliche Leben verschönern will. So richten wir uns die Wohnung schön ein, decken den Tisch geschmackvoll, verzieren das Haus, achten auf schöne Kleidung usw. Darin spiegelt sich einerseits das Streben nach dem Erleben von Gutem, weil das Schöne gefällig ist und der Seele gut tut, somit die Lebensqualität hebt. Insofern ist Kunst und Schönheit kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit für die Lebensgestaltung. Andererseits kann darin auch das innere Suchen des Menschen und die Offenheit für das Wesentliche gesehen werden. Fehlt diese Alltagskunst, so gehen wir uns als Person leichter verloren. Denn mit dem Sinn für das Schöne ist die Offenheit für die Wertschätzung und für das Wesentliche verbunden. Wenn dieser Sinn für das Schöne fehlt und reine Nüchternheit in der Lebensweise und Gestaltung der Dinge vorherrscht, zeigt das, dass der Mensch mit den basalen Dimensionen der Existenz beschäftigt ist, mit dem Überleben (1. GM) oder mit dem Finden von Vitalität (2. GM). Insofern ist Kunst nicht nur eine Notwendigkeit, wie oben gesagt, sondern vital gesehen ein gewisser Luxus, weil zuerst das Überleben und die Lebens-Beziehung bedient werden müssen, bevor es um die 3. GM gehen kann.

Verständnis und Zugang zum Schönen ist auch für die *Persönlichkeitsentwicklung* bedeutsam, worauf aber i.a. wenig hingewiesen wird. Die Selbstwert-Findung enthält auch eine „Ästhetik für sich selbst“. Denn im Selbst-Wert ist ein Verständnis für das „Schöne an mir selber“ enthalten, wofür ich „Wert-Schätzung“ empfinden kann. Wer Selbst-Wert hat, der gefällt sich auch, und es gefällt ihm, was er tut und wie er es macht. Es kann sich daher *sehen lassen*, weil es auch für andere „gefällig“ ist. – Wenn man an sich selbst eine solche Form, solches Erscheinen des eigenen Wesens findet, kann man sich leichter sehen lassen. Der Mensch mit Selbst-Wert kann in die Öffentlichkeit gehen. – Fühlt sich ein Mensch hingegen hässlich, unförmig, ungestaltet oder schämt er sich innerlich für seine Fehler und Makel, fällt der Selbst-Wert in sich zusammen und er meidet das Gesehen-Werden.

Mit der Selbstfindung geht entwicklungsgeschichtlich auch das Bedürfnis einher, sich schön zu machen, um sich sehen lassen zu können. Denn anderen zu gefallen stärkt den Selbst-Wert. In der Pubertät wird mehr Wert auf schöne Kleidung gelegt, Make-up versucht usw. Menschen, denen es an Selbst-Wert mangelt, sind oft ungepflegt (z.B. in der Depressi-

on). Umgekehrt legen Menschen, denen die Selbst-Wert wichtig ist, großen Wert auf das Erscheinen und Auftreten.

Vielleicht hat Thomas Mann (1990, 580) sehr Recht, wenn er schreibt: „Denn die Kunst, den Menschen begleitend auf seinem mühsamen Weg zu sich selbst, war immer schon am Ziel.“

## 10. Ausblick – den Dialog mit der Welt erleben

Weil das Erleben und die Gefühle eine solche wichtige Rolle in der Lebensgestaltung einnehmen, hängt die Erfüllung in der Existenz auch vom Gefühl ab. Dies schlägt sich in der zentralen Devise der Existenzanalyse nieder. Denn in der Existenzanalyse geht es um das Erarbeiten *der Zustimmung zum eigenen Handeln* – und dadurch zur Welt und zu sich selber. „Existieren“ kann verstanden werden als „mit Zustimmung leben“.

Die Zustimmung ist eine Stimmigkeit, ist ein gefühltes und gespürtes Ja, tiefer als jede Rationalität. Sie meint ein existentielles Erfasst-Sein.

Ohne Zugang zum eigenen ursprünglichen Berührt-Sein kann jene „richtige Gemütstätigkeit“ nicht entstehen, die zu einem „richtigen Vorziehen“ führt, wie es schon Brentano beschrieben hat (1921, § 31). Wenn die Seele nicht atmen kann, wird die „logique du coeur“ (Pascal) erstickt. Das Gespür und Verständnis für das existentiell Bewegende im eigenen Leben geht verloren, wenn der Zugang zum Erleben des Kontaktes verschüttet ist. Erlebnisintensität, Lebenserfüllung und existentielle Kommunikation hängen von der Fähigkeit des In-Empfang-Nehmens des ursprünglichen Berührt-Seins und seiner weiteren Verarbeitung entscheidend ab. Denn was damit in Empfang genommen wird, ist nichts weniger als man selbst – das jeweils sich neu formulierende Selbst, oder anders gesagt, das Auf-sich-selber-Stoßen in der jeweiligen Situation.

## Literatur

- Berkau B (2014) Die Verbindung von Ästhetik und Metaphysik bei Hegel, Schopenhauer und Adorno. Wuppertal: Phil. Fakultät der Univ., unveröff. Diss. urn:nbn:de:hbz:468-20141022-105845-4.
- Brentano F (1921) Vom Ursprung sittlicher Erkenntnis. Leipzig: Meiner, 2. Aufl.
- Buber M (1973) Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Lambert Schneider
- Croce N (1913) Grundriß der Ästhetik. Vier Vorlesungen. Autorisierte

- deutsche Ausgabe von Theodor Poppe. Leipzig: Felix Meiner.
- Frankl V (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl VE, v Gebtsattel VE, Schultz JH (Hg.) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie, Bd. III. München und Berlin: Urban & Schwarzenberg, 663-736.
- Frankl V (1979) Der unbewußte Gott. München: Kösel, 5. Aufl.
- Frankl V (1982a) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 10. Aufl.
- Frankl V (1982b) Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. Bern: Huber.
- Hegel GWF (1986) Vorlesungen über die Ästhetik I. Frankfurt: Suhrkamp
- Kant I (1790) Kritik der Urteilskraft. Leipzig: Meiner, 1922, 5. Aufl.
- Klee P (1920) Schöpferische Konfession. In: Tribüne der Kunst und der Zeit. Eine Schriftensammlung. Hrsg. von Kasimir Edschmid. Berlin: Reiß.
- Kluge F (1975) Etymologisches Wörterbuch. Berlin: de Gruyter.
- Längle A (1988) Zur methodischen Vorgangsweise in der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Tagungsbericht Nr. 1+2, 4 (von 1987 u. 1988). Wien: GLE-Verlag, 14-16.
- Längle A (1993a) Wertberührung. In: Längle A (Hg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 1+2, 7. Wien: GLE, 22-59.
- Längle A (1993b) Personale Existenzanalyse. In: Längle A (Hg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 1+2, 7. Wien: GLE, 133-160.
- Längle A (1994a) Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. In: Bulletin der GLE 11, 1, 3-8.
- Längle A (1994b) Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentielltem Sinn in der Logotherapie. In: Bulletin GLE 11, 2, 15-20.
- Längle A (1999a) Die existentielle Motivation der Person. Nach dem Vortrag von 1992 in Zug. In: Existenzanalyse 16, 3, 18-29.
- Längle A (1999b) Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden. In: Fundamenta Psychiatrica 12, 139-146.
- Längle A (1999c) Die anthropologische Dimension der Personalen Existenzanalyse (PEA). In: Existenzanalyse 16, 1, 18-25.
- Längle A (1999d) Authentisch leben – Menschsein zwischen Sachzwängen und Selbstsein oder: Wie können wir trotzdem werden, wer wir sind? – Anregungen aus der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 16, 1, 26-34.
- Längle A (2000a) Die Willensstärkungsmethode (WSM). In: Existenzanalyse 17, 1, 4-16.

- Längle A (2000b) (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas.
- Längle A (2001) Gespräch – Kunst oder Technik? Der Stellenwert von Methodik in Beratung und Therapie. In: Existenzanalyse 18, 2/3, 7-18.
- Längle A (2002a) Die grandiose Einsamkeit. Narzißmus als anthropologisch-existentielles Phänomen. In: Existenzanalyse 19, 2+3, 12-24.
- Längle A (2002b) Die Persönlichkeitsstörungen des Selbst – eine existenzanalytische Theorie der Persönlichkeitsstörungen der hysterischen Gruppe. In: Längle A (Hg.) Hysterie. Wien: Facultas, 127-156.
- Längle A (2002c) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: Fundamenta Psychiatrica 16, 1, 1-8.
- Längle A (2003a) Zur Begrifflichkeit der Emotionslehre in der Existenzanalyse. In: Längle A. (Hg.) Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas, 185-200.
- Längle A (2003b) Emotion und Existenz. In: Längle A (Hrsg) Emotion und Existenz. Wien: Facultas, 27-42.
- Längle A (2007) Das Bewegende spüren. Phänomenologie in der (existenzanalytischen) Praxis. In: Existenzanalyse 24, 2, 17-29.
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas).
- Längle A (2014) Die Aktualisierung der Person. Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz. In: Existenzanalyse 31, 2, 16-26.
- Mann T (1990) Schopenhauer. In: Reden und Aufsätze 1. Frankfurt: Fischer
- Pascal B (1925) Oeuvres, Tome 14. Paris: Hachette.
- Scheler M (1980) Der Formalismus in der Ethik und die materiale Werthetik. Bern: Francke, 6. Aufl.
- Tellenbach H (1968) Geschmack und Atmosphäre. Medien menschlichen Elementarkontaktes. Salzburg: Otto Müller Verlag.