

Wertberührung - Bedeutung und Wirkung des Fühlens in der existenzanalytischen Therapie

Alfried Längle

Abstract

Eingangs wird die historische Position der Logotherapie geschildert, in der Werte zwar eine bedeutsame Rolle spielen, aber der Wertwahrnehmung nicht weiter nachgegangen wurde. Es folgt eine Beschreibung der Werte und ihres Wechselverhältnisses zu den Gefühlen sowie zur Person. Werterleben findet demnach unaufhebbar in Beziehung statt. Alles Werterleben nimmt aber letztlich Bezug auf die Beziehung zum eigenen Leben und zu seiner empfundenen Werthaftigkeit (Grundwert).

In der Darstellung einer existenzanalytischen Emotionstheorie wird der Grundwert als Grund allen Werterlebens herausgearbeitet. Es werden Hintergründe seines Entstehens aufgezeigt und verschiedene Reifestufen nach Verarbeitungszustand der Emotionen aufgezeigt. Zwei Fallbeispiele beleuchten abschließend die Theorie zur Wertberührung.

1. Wertwahrnehmung in der Logotherapie

Logotherapie und Existenzanalyse gehen von der These aus, daß jede sinnvolle Lebensgestaltung unbedingt an das Auffinden und Umsetzen von Werten gebunden ist. „Den Sinn des Daseins erfüllen wir - unser Dasein erfüllen wir mit Sinn - allemal dadurch, daß wir Werte verwirklichen.“ (Frankl 1984, 202). Menschliches Handeln und Erleben ist der Existenzanalyse zufolge stets auf Objekte gerichtet, die wegen ihrer Wertigkeit intendiert werden, wenn es um die Verwirklichung von Schöpferischem und Erlebniswertem geht. (Frankl 1982, 59ff). In der wertdefizitären Welt unabänderlichen Leides hingegen, wo nichts in der Welt als wertvoll erlebt und nichts Wertvolles geschaffen werden kann, ist der Mensch auf den einzigen ihm verbliebenen Wert zurückgeworfen: auf den Wert seines Daseins als Person. Bei der Verwirklichung von Einstellungswerten (Frankl 1982, 61) achtet der Mensch also (ausnahmsweise) nicht mehr selbsttranszendent auf die Welt, sondern ist auf sich selbst verwiesen. Auch dies muß der Mensch können, sich selbst in seiner Werthaftigkeit zu spüren. Andernfalls ist er in Gefahr, der Verzweiflung zu verfallen. Denn der Schmerz verschließt ihm die Welt. Und er kann in der Einsamkeit versinken. Auch ohne im Leid zu stehen ist es wichtig, sich in seiner Werthaftigkeit zu spüren. Sonst wäre er gar nicht fähig, Erlebniswerte und schöpferische Werte in der Welt wahrzunehmen, wie noch gezeigt wird.

Bedingung für jede logotherapeutische Tätigkeit, ja grundlegend für die Arbeit in der Existenzanalyse ist daher das Erkennen, das Erspüren, das Erleben von Werten. Ohne Werte gewahr worden zu sein, kann keine Entscheidung gefällt wer-

den. Wenn Menschsein „entscheidendes Sein“ (Jaspers) ist, dann sind Werte seine Basis. Wenn sinnvolle Lebensgestaltung durch Entscheidung und Handeln geschieht, dann ist ihre vorgängige Stufe der Schritt der Werterfassung (vgl. die Sinnerfassungsmethode, Längle 1988). Und die sexuelle Libido wuchert nicht nur in das existentielle Vakuum hinein (Frankl 1982, 161), sondern auch in die emotionale Kälte und in den Gefühlshunger.

Obwohl das Wahrnehmen, Erkennen und Verarbeiten von Werten von so substantieller Bedeutung für Logotherapie und Existenzanalyse ist, wird in ihrem Schrifttum kaum darauf eingegangen. Statt dessen wird die Wertfähigkeit als angeborene Fähigkeit ohne kritische Diskussion vorausgesetzt (vgl. Frankl 1982, 60ff; 1988, 26ff). Frankl meint, der Mensch werde dann eines Wertes gewahr, wenn er die *Argumente* für die Sinnhaftigkeit des Handelns einsieht (er spricht davon, daß es darauf ankomme, den „Sinn aufleuchten zu lassen“ (1982, 76); oder dem Patienten mit Argumenten beizukommen und „Argumente für einen tragischen Optimismus (1984, 51ff) zu geben.“)

Mit dem Versuch, dem Patienten¹ Sinn und Werte deutlich zu machen, stoßen wir ohne Zweifel an die Grenze aller Machbarkeit: letztlich ist die Person frei und kein Mensch kann ihr eine Einsicht oder einen Sinn einpflanzen. Die Grenze des Erlebens und Erspürens von Werten ist aber andererseits genau jener Ort, wo Psychotherapie anzusetzen hat, um den Patienten zu einer Erweiterung des Lebensraumes zu führen: würden die alten Grenzen der Wahrnehmung beibehalten, dann kann der Patient nicht lernen, sich neuen Werten zu öffnen und sich darin zu weiten. (Werteaffektion ist natürlich auch ein besonderes Thema der Kunst; wer ist nicht bewegt von der Ouvertüre der Carmen, von einem guten Film oder starken Bild?)

Ich schätze, daß etwa ein Viertel der Zeit in der Psychotherapie für diese Arbeit an der gehemmten und blockierten Wertfähigkeit aufgeht (die restlichen drei Viertel entsprechend den anderen Grundmotivationen: für die Bearbeitung des Faktischen, der Informationen, der Erkundung und Beschreibung der Gegebenheiten; ein Viertel für das Ringen um Entscheidungen; und ein letztes Viertel für die tatsächliche Durchführung und das Sich-Exponieren in einer neuen Wertewelt, die zuvor z.B. noch angstbesetzt war).

Die Schwierigkeiten, die mit dem Gewährwerden von Werten verbunden sind, sind oft gleichzeitig die Ursache für psychisches Leiden. Eine wichtige Frage existenzanalytischer Psychotherapie ist daher, wie die Wertfähigkeit zu wecken und zu fördern sei. Eine reine beraterische Tätigkeit in der Logotherapie kann sich mit Wertweisen und Wertargumenten begnügen. Bei stärkeren Wertblockaden handelt es sich jedoch um Emotionsblockaden. Hier ist eine psychotherapeutische Arbeit notwendig. Dafür sind Kenntnisse der Wertwahrnehmung und eine methodische Handhabung der Emotionsentwicklung und Affektbearbeitung unabdingbares Instrumenarium.

Im Titel dieser Arbeit („Wertberührung“) sind zwei Fragen enthalten, die uns in der Folge beschäftigen:

¹ Die Verwendung des generischen Maskulinums wird der leichteren Lesbarkeit halber verwendet.

1. Was ist das, was den Menschen innerlich berührt? - Was ist ein „Wert“?
2. Warum kann ein Wert überhaupt berühren? Wie geschieht Wertberührung?

2. Was ist ein „Wert“?

Mit „Wertwahrnehmung“ ist nicht die Feststellung allgemeingültiger Werte, normativer Verbindlichkeiten oder ökonomischer Zahlen gemeint. Der Wertbegriff wird hier für die Erhebung der unmittelbaren, persönlich erfahrenen Qualität von „gut“ verwendet. „Wert-Wahrnehmung“ steht hier also für „Wert-Erleben“, „Wert-Fühlen“, oder, wie im Titel ausgesprochen, von „Wert-Berührung“. Die Verwendung dieser Begriffe kann vielleicht dem rationalistischen, moralistischen und normativen Mißverständnis vorbeugen. Es hält außerdem den Wertbegriff von vornherein in jener körperlich fühlbaren Nähe zum eigenen Sein, durch welche die Werte das Vermögen haben zu bewegen: denn Werte zeichnen sich durch ihre besondere Eigenschaft aus, die Person innerlich zu berühren und ihr nahezu-gehen. In dem Sinn faßt z.B. auch Romano Guardini (1931, 16) die Werte: „Das Gute steht in Verbindung mit mir. Es berührt mich.“

Personaler Wert ist, was nahegeht.

Was wird durch personale Werte bewegt? Wirken sie sich in erster Linie auf die Gedanken aus, oder auf die Psyche, auf den Körper? Das Spezifische der existentiell relevanten Wertwahrnehmung liegt darin, daß sie primär weniger gedacht, sondern vor allem gefühlt werden muß. Sie führt zu einem Bewegtsein des erlebenden Subjektes. Werte lassen sich nicht körperlich angreifen (nur die Wertträger), sondern sind nur „für das Herz“ sichtbar. Werte sind Wirkungen von Gegenständen und geistigen Gehalten, die den Menschen gefühlsmäßig bewegen und Emotion auslösen. Jedem wahrgenommenen Wert entspricht ein Gefühl. Jedes Gefühl ist umgesetzt das subjektive Korrelat eines wahrgenommenen Wertes:

Wert ↔ Gefühl

Werte sind dynamische Größen, Brenngläsern gleich, die die Lebenskraft der Person bündeln. Werte richten den Menschen aus auf sie, machen ihn zur „intentionalen“ Person; oder umgekehrt, was dasselbe ist: Werte setzen an der Intentionalität der Person an und wenden sie mit Hilfe der Kraft des Subjekts auf ein äußeres Objekt, das eine innere Entsprechung hat. Werte ergreifen uns, noch ehe wir sie ergriffen haben. Sie sind uns angegangen, bevor wir mit ihnen angefangen haben.

Wert - Brennglas der Lebenskraft

Auch die umgekehrte Richtung ist möglich: im Greifen nach dem Wert einer Sache, nach der Schönheit eines Bildes, nach der Ruhe eines Waldes sich ergreifen lassen. Das Bemühen besteht in der Öffnung, in der Konzentration der Zuwendung und des Sich-Ansprechen-Lassens. Werte werden nicht vom Subjekt erzeugt, sondern zeugen im Subjekt. Werte - und das ist ihre tiefe Bedeutung für den Menschen - *bewirken im Menschen eine Veränderung*: ein Stück Welt ist in sein Leben getreten, ist Wirklichkeit seiner Welt geworden. Werte sind der geistige Nährstoff der Person, sind das Bewegende im Leben, sind das, was das Herz zu wärmen vermag. Der Nahrung gleich werden die Werte eingebaut in die Lebenswirklichkeit des Menschen und werden Teil der Persönlichkeit, machen schließlich ihre Geschichtlichkeit aus. Ohne Werterleben kein Zeiterleben, ohne Zeiterleben keine Biographie.

Werte - der geistige Nährstoff der Person

Die existentielle Bedeutung der Werte liegt also darin, daß sie etwas mit mir machen. Sie können das, noch bevor ich etwas mit ihnen gemacht habe. Und zwar entfalten sie eine Wirkung, die mich als Mensch bewegt und zu verändern beginnt. Jede schöne Blüte, jeder Sonnenuntergang, jedes liebe Wort tut das auf seine Weise und in seinen Grenzen. Nur das ist ein Wert für eine Person, was einen Zugriff auf sie hat. Werte entfalten eine Wirkung auf das Sein, das durch sie anders wird.

Werte sind der Zugriff der Welt auf die Person

Zusammenfassend ließe sich also sagen: Wertfühlen ist ein inneres Ergreifen und gleichzeitig ein Ergriffensein, befrachtet mit der Eindeutigkeit, daß es mich angeht. Alles, was diese Bewegung hervorzurufen vermag, nennen wir einen personalen Wert: Das kann z.B. ein anderer Mensch sein (je mehr er geliebt wird, desto größeren personalen Wert stellt er dar), ein Gegenstand (ein Buch, das eigene Auto, Kleidung, ein gutes Essen), ein Erlebnis (Urlaub, ein dichtes Gespräch).

3. Wertfühlen verlangt Beziehung und erzeugt Intimität

Werterleben ist an eine Reihe von Bedingungen geknüpft wie z.B. eine gesunde Erlebnisfähigkeit (Vitalkraft), eine geistige Offenheit, eine innere Ähnlichkeit, Nähe oder Verwandtschaft mit dem Objekt, und vor allem braucht es auch eine Beziehung zum Objekt. Werterleben findet nur in der Beziehung zum Wertobjekt statt. Einen Wert zu spüren bedeutet, daß die Einsamkeit des stummen in sich Verschlössenseins durchbrochen ist und die Person in eine Relation getreten ist. Um etwas als Wert erleben zu können, muß eine Beziehung aufgenommen werden. Wenn etwas nicht als Wert erlebt werden kann, so ist zuerst zu fragen, ob

überhaupt eine wirksame Beziehung besteht oder zustande kam. – Wofür ist das von Bedeutung? Wenn Wertfühlen Beziehung voraussetzt, dann wird in einer Partnerschaft, in der die Beziehung erstarrt ist, das Werterleben versiegen. Es wird auch verständlich, daß das Berührtwerden von einem Wert Angst machen kann, wenn man keine Beziehung haben will (z.B. zu einer anderen Idee oder einem anderen Menschen). Wenn wir, um noch ein Beispiel zu nennen, in einem Streitgespräch eine Beziehung nicht eingehen wollen, dann werden wir immer wieder erleben, daß wir die Argumente in ihrer Werthaftigkeit nicht an uns herankommen lassen. Eine Verständigung ist dann nicht möglich.

Kein Werterleben in der Beziehungslosigkeit

Wertesleben, so sagten wir, entsteht durch die Tatsache, daß wir in Beziehung stehen zu den Gegenständen. Das erklärt ein Stück weit auch die von vielen Menschen erlebte Leere am Wochenende oder im Urlaub. Auch mir ging es einmal so, als wir in die Ferien fuhren. In den Urlaub fahren - das heißt ganz viel zurücklassen, zu dem eine tägliche Beziehung besteht: die Wohnung, den Schreibtisch, die Bekannten und Freunde, die Stadt. Als wir endlich am Atlantik bei Bordeaux angekommen waren und die ersten Ferientage genießen wollten, da tat sich eine Leere um mich herum und in mir auf. Die Gegend war unbekannt. Und ganz ungewohnt war das Nichtstun. Eine große Zahl gewohnter Wertbeziehungen war unterbrochen und für das Eingehen neuer Beziehungen war noch nicht die Zeit; außerdem war ich zu müde und die Kraft fehlte mir. Die Leere war unangenehm, gepaart mit den typischen Sinnzweifeln an allem und jedem: „Wozu arbeite ich? Warum machen wir überhaupt Urlaub? Warum muß es so viele Menschen geben auf diesem Strand und überhaupt auf der Welt?“ - Nach ein paar Tagen des Schlafens, des Schauens, des Kontaktaufnehmens, des Zweifelns und Denkens war die Leere verschwunden. Ich hatte mich in der neuen Umgebung und in den neuen Lebensbedingungen eingerichtet, und äußerlich wie innerlich Beziehung aufgenommen. Dann konnte ich mich freuen, genießen, auftanken.

Zuletzt soll noch auf einen Umstand des Werteslebens hingewiesen werden. Wie jede Erfahrung läßt sich auch die Erfahrung und das Erleben eines Wertes nicht an andere Personen weitergeben. Wertfühlen geschieht in der *Intimität der Person*. Seine Wirkung bleibt am Subjekt. Das Wertesleben ist nicht aufteilbar und nicht an andere Personen übertragbar. Und ebensowenig, wie sich Gefühle denken lassen, lassen sie sich erinnern oder sagen. Sie sind an die Unmittelbarkeit des Erlebens in der körperlich-seelischen Verfaßtheit gebunden. Der Wert bleibt mit dem Gegenstand verbunden, er läßt sich nicht von ihm lösen und z.B. durch Sprache vom Gegenstand weg zu einem anderen Menschen transportieren, der den Gegenstand nicht kennt.

Dennoch können wir natürlich Gefühle benennen und sagen, was wir fühlen. Wir sagen zum einen, daß das eine Freude macht, etwas anderes hingegen ängstigt. Wenn wir dem Zuhörer die Situation schildern, wird er durch die Vorstellung und

entsprechende Vorerfahrungen einen Schimmer jenes Gefühls bekommen, das wir mitteilen wollen. Auf Werte läßt sich mithin *verweisen*, und das durch den Verweis Wahrgenommene kann das Werterleben provozieren. Das Entscheidende, nämlich die (Re-)Konstruktion des Gefühls, bleibt in jedem Fall Angelegenheit und Leistung des Zuhörers. Der aber tut sich schwer, ein Gefühl auf Grund der Beurteilung durch andere Menschen zu haben. Man hat noch nichts erlebt, wenn man hört, wie schön diese Musik war oder wie gut das Essen schmecke. Was der andere damit sagt, ist nicht der Wert, sondern die Wirkung der Sache, die in diesem Fall werthaft erlebt wird. Für den Zuhörer aber kann die Wirkung derselben Sache ganz anders sein, mag reine Kakophonie im einen Fall oder durch einen ungestüben Fischgeschmack eine verdorbene Suppe im anderen Fall bedeuten. *De gustibus ergo non disputandum*.

Es ist nicht möglich den Wert zu sagen. Hingegen lassen sich seine Wirkungen und die Umstände benennen. Wo von Wirkung die Rede ist, da wird Intimität offenkundig. Mir scheinen diese beiden Umstände - die Unmöglichkeit, Werte zu transportieren (zu sagen) und der intime Charakter ihrer Wirkung - der eigentliche Grund zu sein, warum eher selten über die Werte in unserem Leben gesprochen wird. Man redet leichter über Quantitäten und Fakten: was wir alles tun, erleben, erfahren; aber es wird wenig gesagt, *wie* wir es erleben und warum wir es tun.

4. Vom Seinerlebnis zur Wertberührung

In diesem Abschnitt soll der zweiten eingangs gestellten Frage nachgegangen werden, nämlich wie es zur Wertberührung kommen kann. Über welches Medium können die Werte eine Wirkung auf den Menschen entfalten? Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit Werte „greifen“ können? Was sprechen die Werte im Menschen an, was berühren sie? Kurz: Warum kann etwas als „gut“ oder als „schlecht“ erlebt werden?

Werte entfalten im Rahmen einer Beziehung eine Wirkung auf das Subjekt, welches sich dadurch verändert, wie wir gesehen haben. Werte gehen nahe; und erzeugen Nähe. Es gehört zu ihrer Eigenart, daß sie das Subjekt zur Zuwendung bewegen, also dazu, Nähe aufzunehmen und zu halten. Werte sind attrahierend („attraktiv“) und werden vom Menschen als förderlich erlebt bzw. erwartet (sie „tun gut“, was als positive Wirkung angesehen wird). Und sie gehen deshalb nahe, weil sie die *Lebenskraft* ansprechen und zum Fließen bringen. Erfährt uns ein Wert - erfassen wir einen Wert, so spüren wir eine Emotion. Sie ist die Wirkung des Bezogenseins und der inneren Entsprechung. Die Emotion ist der Eindruck, den ein Gegenstand auf uns macht, indem er sein Muster auf eine innenliegende Realität eindrückt. Werte bringen uns sozusagen „in Form“.

Was immer die Kraft hat, in einem Menschen einen Eindruck zu hinterlassen - und umgekehrt, wofür wir die innere Plastizität (Sensibilität) haben, beeindruckbar zu sein, erleben wir in einer besonderen Weise, nämlich als *Qualität*. Etwas als Wert oder als Unwert zu erleben ist gebunden an das Vermögen des Gegen-

standes, im Subjekt eine innere Veränderung hervorzurufen, das sich vorübergehend der Form des Wahrgenommenen anschmiegt und seine Struktur in sich aufnimmt.

An dieser Stelle stellt sich die Frage, wovon es denn abhängt, ob wir einen Eindruck als *Wert* oder als *Unwert* erleben. Wann haben wir eine positive Emotion wie Freude, Zuneigung, Gefallen, und wann erleben wir die innere Veränderung und Bewegtheit als Ablehnung, Abneigung, Mißfallen? Sind es die kognitiven Attribute, die Vorerfahrungen, die (Vor)-Einstellungen und Erwartungen? Wenn das Werterleben allein durch Attributionen zustande käme, dann dürfte eines nie geschehen: nämlich daß wir von einem Werterleben wider alle Erwartungen überrascht werden. Dann könnte es nicht vorkommen, daß beispielsweise eine exotische Frucht, gegen die jemand negative Vorurteile hat und sie lediglich auf Drängen eines Freundes und der Freundschaft zuliebe versucht, doch überraschend gut schmeckt. Auf solche Erfahrungen setzt übrigens auch die weitverbreitete Methode in der Kindererziehung, wenn die Kleinen angehalten werden, von allen Speisen auf dem Tisch etwas zu versuchen: Die Sache selbst soll sprechen und das Kind überzeugen. Wenn es nur gekostet hat, so wird es ihm schon schmecken, hoffen die Eltern. Und es könnte auch öfter so geschehen, wenn der erzieherische Druck den Geschmack nicht letztlich doch noch verdrängen würde ...

Die Frage, was letztlich das *Unterscheidungskriterium für Wert oder Unwert* ist, läßt sich mit der Attributionstheorie (Rotter 1954, Weiner 1972) nicht völlig erklären. Die Frage führt tiefer in das menschliche Sein. Das Problem der Werterfassung ist vielmehr darin zu sehen, was wir auf der subjektiven Seite dem Gegenstand gegenüber haben. Worauf kann dieser seine Wirkung entfalten? Auf welche Matrix drückt das Beeindruckende? Wenn wir dies geklärt haben, können wir verstehen, wann ein Eindruck als positiv und wann als negativ erlebt wird. Diese innere Matrix ist wie ein Schloß, das bestimmt, welcher Schlüssel es aufsperrt und welche Schlüssel wirkungslos bleiben.

Um uns dieser Frage phänomenologisch anzunähern, hilft es, wenn wir noch einmal von den schon beschriebenen Grundbedingungen des Werterlebens ausgehen. Werte erzeugen Emotionen. Sie wirken über ein Bezogensein, dem eine innere Entsprechung zugrunde liegt. Soviel stellten wir bereits fest. Wie aber kommt es dazu, Bezogenheit zu spüren? Und was entspricht da einander, wenn von einer inneren *Entsprechung* die Rede ist?

Wenn wir so fragen, so führt uns dies geradewegs zu den einfachsten Voraussetzungen der Beziehung. Wenn zwei Gegenstände aufeinander bezogen sind, so ist ihnen jedenfalls eines gemeinsam: daß sie sind. Wenn ich auf die Straße gehe und einen fremden Menschen sehe, so teilen wir zumindest das eine, das wir gemeinsam haben: daß es ihn ebenso gibt wie mich. Doch ist diese Feststellung des faktischen Daseins noch kein Werterleben. Aus der bloßen Notiz des faktischen Daseins von anderen wird erst dann ein Werterleben, wenn das Sein des betreffenden Gegenstandes für das Leben des „erlebenden“ Subjektes eine Bedeutung hat. Denn dann entsteht unmittelbar eine Wechselwirkung, entsteht eine Beziehung.

Werterleben ist Bezugnahme des anderen Seins
auf das eigene Leben

Einfacher und erlebnisnäher gesagt beginnt das Werterleben mit der Frage:
„Ich bin und du bist (es ist) und es trifft uns beide zusammen. Wie ist das für mich?“

Oder noch einmal anders gefragt: „Was für einen Einfluß hat deine Nähe auf mich? Wie geschieht mir, wenn ich deinem Wirkungsfeld ausgesetzt bin?“

In einem Werterleben kommt das Sein des Objektes mit dem Sein des Subjektes in eine Wirkrelation. Erlebt das Subjekt den Gegenstand als förderlich, dann erfährt es seine Nähe als positiv. Das Objekt erscheint dem Subjekt als Wert. Der Mensch hat das Empfinden: „Gut, daß es dich (es) gibt.“

Zwar wird dieses Erleben („gut, daß es dich bzw. dieses gibt“) vielleicht nur selten bewußt, und noch seltener - am ehesten noch in Liebesbeziehungen - ausgesprochen. Im Grunde erleben wir es jedoch bei allem Schönen und Guten, nicht nur in Beziehungen zu Menschen, wenn auch oft nur in geringerer Intensität, z.B. wenn wir eine schöne Musik hören, eine Landschaft bewundern, Pflanzen oder Tiere sehen (und darum sie auch wieder mehr schützen, damit es sie weiterhin geben kann), oder ein tröstendes Wort hören.

„Gut, daß es dich gibt!“ Spontan erleben wir das. Wir können es nicht machen, sind seinem Entstehen unterworfen. - Aber *für wen* ist es „gut“, was da ist? Natürlich kann das „gut“ nur vom empfindenden Subjekt für sich selbst festgestellt werden. Aber noch immer bleibt die entscheidende Frage bestehen: Wofür ist es für das Subjekt gut, was es als Wert ansieht? Ist es gut, weil das Erlebte ein angenehmes Gefühl macht, oder weil es „psychische Nahrung“ ist, oder weil es eine seelische Erleichterung schafft oder weil es einen wichtigen Inhalt darstellt? - Aus existenzanalytischer Sicht genügt das noch nicht, um einen Wert zu charakterisieren. Triebbefriedigung oder Lusterzeugung haben eo ipso nur einen wertanalogen Charakter, der zwar oft einen echten Wert beinhaltet, aber nicht in jedem Fall ungefragt einen Wert darstellt. Eine solche Auffassung würde den Wert nur in seiner Zweckmäßigkeit sehen. Dieser Stimulus hätte dann seinen Wert, wenn er die erwartete Funktion erfüllen würde. Die Gegenstände verlören ihren Eigenwert, sie hätten stets nur Nutzwertcharakter. Tatsächlich bliebe die letzte Antwort auf das Werterleben offen. Denn es stellt sich zwangsläufig die Frage: Warum ist es gut, einen Trieb befriedigt zu bekommen, Lust zu erleben, ein Ziel durchzusetzen? Warum genügt das dem Depressiven beispielsweise nicht? Warum ringt er so um die Werthaftigkeit des Lebens, daß es ihn an den Rand des Selbstmordes führt? Gerade die Erfahrung mit der Suizidalität legt das Skelett der Existenz in besonderem Maße frei.

Der Suizidale erlebt sich unerträglich fern von allen Werten, die sein Leben wärmen könnten. Nichts ist mehr gut für ihn, nichts kann ihn mehr erreichen. Das einzig Gute ist der Tod, denn er verheißt die Lösung vom unerträglichem Leben.

Längst schon ist der suizidale Mensch durchpulst von einem schrecklichen „Nein“ zu seinem Leben. Mit bestem Willen kann er mit seinem Leben nicht mehr einverstanden sein. Besser ist es für ihn, nicht mehr zu sein. Er spürt den Drang, zu seinem Sein auf Distanz zu gehen, da er es nur als Last erlebt, als Quelle ständigen Leidens und ständiger Frustration. Er will sich dem Wirkeinfluß des Hier-Seins entziehen, denn er kennt keinen Raum, wo es gut ist zu sein. Das Sein ist zum Unwert geworden, schlecht und schädlich für ihn als Person, die getrieben und gehetzt ihre Heimat verloren hat. Langsam und zögernd taucht ein „Nein“ anfänglich in ihm auf, bis er schließlich sein vernichtendes „Nein zum Leben“ ergreift, um endlich Ruhe von den belastenden Einflüssen zu haben, die er anders nicht mehr finden konnte.

Ein „Nein zum Leben“ kippt die Wert-Unwert-Achse um 180 Grad. Was vorher ein Wert war, wird zum Unwert. Und was der Destruktion des eigenen Lebens dient, wird zum Wert. Starke Medikamente, Gift, Waffen, Krankheit, Tod werden zu Freunden des tödlich Verletzten. Es sind schließlich seine einzigen Verbündeten, weil sie sein „Nein zum Leben“ unterstützen. Nur solche Gegenstände und Beziehungen können auf der Basis dieser Grundentscheidung noch eine Resonanz bei einem Menschen mit Selbstmordabsicht hervorrufen. „Gut, daß es sie gibt“, fühlt er, denkt er und sagt er. „Gut“, weil die Mittel in der Richtung seiner Lebenshaltung liegen und ihr zum Ziele verhelfen können.

Jedes Werterleben setzt an der Beziehung zum eigenen Sein an.

An dieser Stelle der Abhandlung ist zu sehen, daß das Werterleben im Grunde an die *Haltung* gekoppelt ist, welche die Person zum eigenen Leben hat. Selbst Befriedigung primärer Bedürfnisse, die in der Regel mit Lusterleben gekoppelt ist und als Wert erfahren wird, bezieht aus dieser Koppelung an die Haltung der Person zu ihrem Leben den Grundwertcharakter (und verliert andernfalls in der Folge auch den Lustcharakter, wie z.B. Essen oder Sexualität bei der Anorexia Nervosa). Eine ablehnende Haltung zum Leben führt zu einem gekippten Werterleben: Es werden nur jene Inhalte als Wert erlebt bzw. jene Mittel und Gegenstände gehütet und gepflegt, die konkordant zur negativen Lebenshaltung sind und diese Lebensverneinung unterstützen und bestätigen. Der Regelfall hingegen ist der andere, nämlich daß eine positive, bejahende oder zumindest offengelassene Haltung zum Leben als Grundwert vorliegt. Für den „seelisch Gesunden“ ist alles Lebensverneinende „unwert“, „schlecht“ und „schädlich“, und macht ihm daher Angst.

5. Der Grundwert

Solange der Mensch lebt, steht er in *Beziehung* zum eigenen Sein inmitten seiner Welt. Ungefragt ist er ins Leben gekommen, fand sich in Beziehung zu einer Welt und zu einem Leben, das er als seines entdeckt, Beziehungen, von denen er nicht wußte, ob er sie überhaupt je gewollt hat. Langsam, durch manche Ereignis-

nisse beschleunigt, wächst die natürliche Beziehung zum eigenen Sein und zur eigenen Welt heran und reift zu einer *Haltung*. Das Lebensgefühl ändert sich. Man *ist* nicht mehr bloß Leben, sondern man *hat* es auch. Das Leben ist einem nun „gegeben“². Nicht nur lebend zu sein, sondern fortan über es verfügen zu können, die Macht zu besitzen, es selbst zu Tode stoßen zu können, verlangt nach einer *Grundentscheidung*. Die Wahl ist: sich entweder auf die Seite des Lebens zu schlagen, oder ihm aus dem Wege zu gehen, es gar zu bekämpfen. Als Mittelweg bietet sich die Position des „coolen“ Zuschauers mit provisorischer Daseinshaltung an. Diese (meist unausgesprochene und unbewußte) Haltung zum eigenen Leben ist der *Referenzpunkt*, den die Werte ansprechen, und auf den sie sich beziehen. Er ist der *Grundwert aller Werte, der „archimedische Punkt der Existenz“*.

Der Grundwert ist die personal empfundene
Primärqualität des Lebens

Weil der Mensch als erlebender, erleidender und entscheidender unablässig in Beziehung zu seinem eigenen Dasein steht, das er zugleich „ist“ und „hat“, nimmt der Mensch stets Bezug auf sich und seine Welt, was die Qualitäten seines Erlebens ausmacht. Eben diese Beziehung zum leibhaftigen Dasein in der Welt ist „*Leben*“. Solange der Mensch lebt, erlebt er Werte. Das Wertempfinden ist nicht ablösbar vom Leben des Menschen, weil der Mensch nicht entlassen werden kann aus der Beziehung zum eigenen Sein. Was der lebende Mensch nicht kann, ist, keine Wertempfindungen zu haben, auch wenn es ihm nicht immer bewußt zugänglich ist. Bis in die Grenzsituation des Suizids bleibt das Werterleben erhalten.

Wer nicht am Leben verzweifelt ist, erlebt das als Wert, was seinem Leben förderlich ist, was es erhält und worin sein Leben aufgehen soll. Natürlicherweise und von Kind an ist der Mensch beseelt von einem nicht weiter auslotbaren, gerade faßbaren und eben spürbaren „Ja zum Leben“. Jeder Wert nährt diese Flamme, an deren Licht er sich entzündet.

Das „Ja zum Leben“ stellt den inneren
Bezug des Menschen zu seinem Dasein her

Die Empfindung für den Wert des eigenen Seins, die „Ja-Gestimmtheit zum Leben“, zeigt sich in unserer Erfahrung als *Grund für jegliches weitere Werterleben*. Vor diesem Hintergrund wird die Befriedigung eines Triebes als gut oder schlecht erfahren, oder die Mühe eines sportlichen Trainings, die zu leistende Arbeit, das Hören einer Musik oder das Essen einer Speise. Gleichermaßen wie

² Frankl setzt mit der Logotherapie später an, wenn er schreibt (1982, 68ff), daß das Leben nicht nur ‘gegeben’, sondern ‘aufgegeben’ ist.

in der Relativitätstheorie der Physik findet sich kein durchgängiger, fixer Bezugspunkt für das Werterleben. Der Referenzpunkt ist ein dynamischer, ein existentieller: Der archimedische Punkt des Werterlebens ist die jeweilige Grundgestimmtheit zum eigenen leibhaftigen Sein in der Welt. Zwar geht durch einen solchen dynamisch-wechselhaften Referenzpunkt eine gewisse Statik verloren, und mit ihr aber auch eine Starre, wodurch die Dogmatik und Normativität der Lebensorientierung überwunden wird. Das Leben hat wieder Raum zum Fließen. Eine Handlung kann niemals mehr „nur schlecht“ sein, bloß weil sie z.B. triebhaft ist. Die Auseinandersetzung zwischen Triebhaftem und Geistigem hebt sich auf und wird unnötig. Nicht mehr die Herkunft einer Motivation hat Relevanz (was mit der traditionellen Kritik am Psychologismus parallel geht - cf Frankl 1984, 165f), sondern nur noch die Konkordanz mit der Grundhaltung zum Leben. Sie ist der Quell, aus dem das eigene Lebendige sprudelt. Er gewinnt an Intensität, je klarer ein Ja zum eigenen Leben empfunden wird und dieses in eine Haltung eingebracht werden kann. Dann werden auch Werte deutlich und intensiv erlebt.

Der Grundwert wäre kein Wert, wenn nicht auch in ihm eine innere Bezugnahme auf das eigene Leben vorläge. Nur ist es in diesem Fall nicht ein bestimmtes Objekt, das mit dem eigenen Leben in Beziehung gesetzt wird, sondern es bezieht sich die Referenz auf das Sein in seiner Totalität und Ganzheit: ‚Ungefragt bin ich ins Leben gekommen - nun aber stellt mir das Dasein die Grundfrage der Existenz‘: wie ist es für mich, dazusein? Wie ist das für mich, daß ich, selbst seiend, mich mitten in anderem Sein wiederfinde? Wie wirkt diese Welt auf mich? Gibt sie mir Raum? Ist es gut hier zu sein? Will ich eigentlich dieses Leben, nun, da ich mich fragen kann? Auf diese *Grundfrage des Seins* gibt der Mensch die *Grundantwort seines Existierens*:

„Ja, ich bin. Ich will sein. Und ich will dieses Sein erleben, erspüren, genießen, erdulden, erleiden, aushalten. Ich will mich ihm stellen und ihm standhalten. Denn ich spüre und fühle zutiefst und zuinnerst: es ist besser zu sein, als nicht zu sein. Dieses Leben ist an sich gut, auch wenn nicht alles zum Besten ist, und noch vieles schlecht, manches vielleicht himmelschreiend ist. Auch wenn es nicht gut war - es ist auf ein Gut-sein-Können hin angelegt, dieses Leben als Mensch. Dieses Dasein, dieses Hier-Sitzen, Stehen, Liegen, Abwägen hat eine Wirkung auf mich, die mich lebendig macht, die mich zum Austausch und zur Öffnung bringt, die etwas in mir wachsen läßt, von dem ich mehr will: Kraft vielleicht, Verstehen vielleicht, Ruhe, Tiefe, Glück. Es ist im Alltag nicht immer sichtbar, aber aus der Distanz der Jahre wird es wieder ganz deutlich, oder angesichts des Todes, und was ich nie gesagt habe und vielleicht nie sagen kann, ich kann es mit aller Deutlichkeit fühlen: ‘Ich bin - und es ist im Grunde gut, daß ich bin’.“

Grundwerterleben: ‘Ich bin - und es ist im Grunde gut, daß ich bin’

So lautet die verdichtete Formulierung der Grundantwort auf das Leben, die wir als *Grundwerterleben* bezeichnen. Es ist dieses „Ja“, das den *Ur-Sprung* zu jeglichem Werterleben gründet.

Die tiefe Gewißheit des Grundwerterlebens stammt aus der Berührung des Geistes mit seinem physischen Sein. Es ist ein inneres Abtasten und Befühlen von Leib und Welt. Aus der „Seinsberührung“ wächst das Wertempfinden heran, in welchem seine Wurzeln verankert bleiben. Darum ist es so wichtig, existentiell nicht auszutrocknen, und mit dem „ontologischen Grundwasser“ in Berührung zu bleiben durch das Erfahren von Sein, von Gehaltensein, von Geborgensein, von Dasein, von Ruhe; durch das Lauschen dem Meere, dem Wald, der Musik. Fehlt die Zeit für die Erlebniswerte und für das sich Erfreuen am Geschaffenen („Feierabende“), wird die Amplitude des Werterlebens in einem damit schmaler.

Da sich das eigene Sein inmitten des anderen Seins - insbesondere inmitten anderer Menschen - anmelden kann, daß es darin Raum hat und sich einnistet, das läßt uns immer wieder erstarren und das Leben als gut erfahren. Aus dem Kontakt zum Leibsein und zur Welt wächst die verbindende *Beziehung* heran, die das Einverständnis zum Leben wachruft.

„Gut, daß du bist“, können wir zu jedem Wert sagen. Nun wissen wir auch, warum es gut ist, daß es ihn gibt: weil es auch gut ist, daß ich bin. An dieses „Ja zum Leben“ koppelt sich der Wert an, steht in Resonanz mit ihm. Auf dieses „Substrat“ der geistigen Haltung drückt sich der Wert auf, stärkt und unterstützt und verhilft ihm zum Durchbruch. Der Wert ist die äußere Bestärkung zur inneren Haltung zum Leben. Die Wirkung, die der Wert entfaltet, liegt parallel zur eigenen Gesinnung für das Leben. Was hingegen zur Grundwerthaltung quer zu liegen kommt, das stört den Lebensvollzug, hemmt das weitere Ankommen von Leben, bedroht die Wurzel des Lebenssinns.

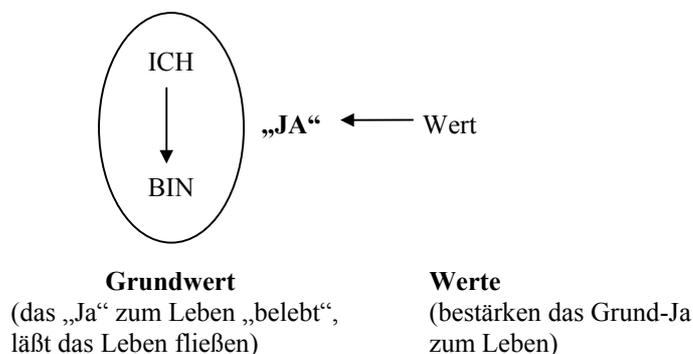


Abb. 1: Der Einfluß des Werterlebens auf den Grundwert.

Der Wert ergreift das Grund-Ja zum Leben, das seinerseits die Nähe zum eigenen Sein herstellt. Darum kann Allers (1959) sagen: „Wert ist, was mich angeht.“ - Warum? Werte berühren im eigenen Bezogensein zum Sein und zum Leben, in der existentiellen Grundspannung. Sie helfen außerdem, diese existentielle Grundspannung des Bezogenseins zum eigenen Sein zu ertragen. Je reduzierter

das Werterleben, desto weniger liegt dem Menschen am Leben. Ein Mangel an Werterleben lockert die Grundbeziehung zum Leben.

Der Wert kann mit einem Bogen verglichen werden, welcher über die Saiten eines Cellos streicht und sie dank ihrer Eigenspannung zum Schwingen bringt. Die gespannten Saiten sind die Haltung der Person zu ihrem eigenen Leben, ihre Grundbeziehung, ihr „Ja zum Leben“. Tippt der Bogen nur kurz an (würde also dem Werterleben zu wenig Zeit eingeräumt), kommt es nicht zu vollen Tönen und satten Schwingungen. Ebenso führt das intensivste Bestreichen der Saiten zu keinem befriedigenden Ergebnis, wenn die Spannung der Saiten nachgelassen hat (in Richtung „Nein“ zum Leben). Der Resonanzkörper des Cellos, der dem Ton den Klang und die Lautstärke verleiht, ist der Leib. Werte bringen die Emotionen nur dann lautstark zum Schwingen, wenn auch die physische Kraft für sie vorhanden ist. In der Krankheit erleben wir eindrücklich das Verblässen des Werterlebens (vgl. Schmitz 1987, 276).

Patienten mit einem indifferenten oder fehlenden Einverständnis zum Leben („Grundwertstörungen“) fehlt die Voraussetzung für eine Logotherapie. Jedes sinnorientierte Verfahren greift nicht, denn es erfaßt nicht den Grund: die Werte, die zum Sinn aufblühen sollen, werden nicht selbst erlebt, sondern sind allenfalls Normen und äußere Vorgaben. Obendrein ist die Therapiebereitschaft stets zu hinterfragen. Denn wo kein Einverständnis in das Leben vorliegt, da ist auch nur mit einer zögernden Therapiewilligkeit zu rechnen.

Fehlt das Grundwerterleben, handelt es sich um schwere Störungen vom Gewicht der Schultzschen „Kern-Neurosen“. Die Symptome sind vor allem durchgängige Depressivität, mangelnde, nicht befriedigende Erlebnistiefe von Werten, das „Leben-als-Last“-Gefühl. Die Lebenshaltung des Menschen ist geprägt von Wünschen und Bedingungen als Ausdruck der Seinsablehnung: „Ich will nicht, was ist. Wenn dieses oder jenes anders wäre, dann wäre ich bereit zu leben ...“ Die Gespräche sind „Ja-aber“-Gespräche und die Compliance fehlt. Oftmals bricht die latent vorhandene Suizidalität auch manifest aus.

6. Arbeit am Grundwert

An dieser Stelle stellt sich die Frage, wie der fehlende Grundwert erschlossen werden kann. Wie kann ein Mensch, der das „Ja zum Leben“ nicht in sich spürt, zu ihm gelangen? - Da dies nicht eigentliches Thema dieser Arbeit ist, soll hier ein kurzer Hinweis genügen.

Das Anschneiden der Thematik in der Therapie bringt oft viel Bewegung in die Gespräche. Manche Menschen werden sich durch diese Frage erstmals bewußt, woran sie schon lange gelitten haben, ohne es formulieren zu können. Und gerade in der Therapie und der in ihr enthaltenen Zuwendung wird der Grundwert für manche Patienten erstmals wirklich deutlich (vgl. die Beschreibung der Therapie-situation, die in der Ausblendung auf die Beziehung Patient - Therapeut besteht, wo es zum „Ur-Erlebnis“ der Seinsberührung kommen kann, in: Längle 1984).

Es läßt sich der Grundwert aber letztlich nicht anders finden als in der „Seinsberührung“. Dafür braucht es Ruhe und ein stilles Mit-Sich-Sein.

Grundbeziehung ist die akzeptierte, bejahte „Seinsberührung“

Eine „Seinsberührung“ kann im Erleben von Natur, in einem Spaziergang durch den Wald, im Sitzen auf einer Wiese stattfinden; oder im Erleben von Kunst, im Hören von Musik. Und im nachfolgenden Ruhigsein. Oder einfach im Nichts-Tun und Bei-sich-Sein nach dem Motto: „Ich tue nichts und dabei alles“. „Im Horchen sich sein lassen“ liegt die Spur zur Seinsberührung. Erst wenn in der Stille die innere Ruhe da ist, ist der Grundwert erreicht. Er ist zu spüren, wenn man in dieser Ruhe darauf hört, welche Antwort sich im Stillen und Innersten zu lauten beginnt bei der Frage: „Ist es gut, daß ich bin?“

Wenn die Antwort negativ ausfällt, ist es wichtig, den Stimmen nachzugehen, die eine solche Haltung vermittelt haben. Denn das Leben gebietet diese lebensfeindliche Haltung nicht aus sich selbst. Das individuelle Leben ist kein lebensfeindliches Prinzip, das gegen sich selbst steht. In solchen Fällen ist biographische Arbeit vonnöten. Denn die wichtigste Quelle für den Grundwert ist die Erfahrung, von anderen Menschen gewollt zu sein, besonders von den Eltern gewollt zu sein. Aus dem Zusammensein mit Menschen, die wollen, daß ich lebe, wächst die Basis für den Grundwert. Ohne die positive Haltung anderer Menschen, die den eigenen Lebensweg säumt, ist es äußerst schwierig, vielleicht sogar unmöglich, einen Grundwert zu entwickeln.

Die Grundwert-Induktion geschieht durch das „Du“ - damit der Grundwert vom „Ich“ übernommen werden kann

Doch genügt es nicht, von anderen Menschen erfahren zu haben, daß es mich gibt. Ohne selber in Seinserlebnissen zu diesem Ja zu finden, bliebe man in Abhängigkeit und defizitärem Werterleben. Die Grundwertfrage ist aus existenzanalytischer Sicht von so zentraler Bedeutung, daß sie den Stellenwert einer *zweiten*, eben „*existentiellen Geburt*“ hat.

Wichtig im Zusammenhang mit dem Grundwernerleben ist auch, daß dieses eng mit der eigenen *Leiblichkeit* verbunden ist. Aus der Beziehung zum eigenen Leib und seiner Bejahung wächst jene Kraft, die uns Werte nahegehen läßt und Emotionen hervorbringt. Ein Gegenstand, ein Ereignis ist nur für einen leibhaftigen Menschen als Wert erlebbar. Denn Werte bringen ein physisches Schwingen im Körper in Gang. Dieses macht erst aus, daß wir einen Eindruck als Emotion *erleben* können. Auch das Grundwernerleben ist an dieses körperliche Mitschwingen gebunden. Weiter oben verwendeten wir das Bild des Cellos, an welchem die Werte wie ein Bogen anstreichen. Daß sie als Klang hörbar werden, ist nur möglich durch die Resonanz, die die angestrichenen Saiten im Cellokörper finden.

Analog dazu können die Werte nur dann als Emotion hörbar werden, wenn sie über (neurochemische und vegetative) Verbindungen im Körper Schwingungen auslösen. Der energetische Zustand des Körpers, sowie seine Verfassung und Konstitution gehen als Erlebnisbedingung in die Emotionalität des Menschen ein.

Emotion ist eine Flamme, genährt vom Wachs des Körpers

Körperliche Bewegung, physisches Training und vitale Kraft sind für das Erleben von Werten und für das Spüren von Emotionen Voraussetzung. Wer erlebt nicht nach einem geruhsamen Urlaub mit viel Bewegung und frischer Luft, daß die Welt ein anderes Gesicht hat?

Bei bestehendem Grundwert ist es relativ leicht, den Gesprächspartner zu einem erweiterten Werterleben hinzuführen. Therapie und Beratung haben, was das Werterleben betrifft, die Aufgabe, die Offenheit für Werte zu schaffen und den Klienten in weitere Beziehungen zu sich selbst und zu seiner Welt zu bringen (aber auch die richtigen Abgrenzungen vorzunehmen).

Die Hauptarbeit existentieller Psychotherapie liegt im begleitenden Öffnen der Menschen auf ihre Lebenswerte hin. In der *Beratung* braucht der Mensch nur einen Anstoß, einen Hinweis, wo und wie dieses Öffnen geschehen kann. Es soll dem Klienten aber allein überlassen bleiben, den Weg zu gehen, weil er selbst stark genug dafür ist. Fehlt ihm die eigene „Ich-Stärke“, bedarf er der Begleitung und Führung in diesem Prozeß. Hier liegt ja das Dilemma des Patienten, das gleichzeitig die Begründung für *Psychotherapie* darstellt: Wie kann er sich öffnen und berühren lassen von etwas, das er primär und spontan als „schlecht“ empfindet, weil es weh tut, weil es Angst macht, weil es etwas wegnimmt, was er behalten möchte? Wie kann eine Kränkung, eine Krankheit, eine Trennung, ein Verlust, eine Bedrohung in ihrer Qualität erlebt werden, wie kann so viel Nähe aufgenommen werden, wenn die Gefahr besteht, ein fragiles, dünnes, vielleicht noch gar nicht gefaßtes „Ja zum Leben“ zum Kippen zu bringen? Denn was diese Macht hat, ein „Nein zum Leben“ hervorzubringen oder zu unterstützen, wird als „schlecht“ erlebt. Zum Schlechten suchen wir natürlicherweise Distanz zu halten.

Damit ist die therapeutische Ausgangslage beschrieben, in welcher der Patient eben alleine nicht mehr weiterkommt. Der Mensch steckt im Dilemma. Er hat das Gefühl, wenn er das Leben nur ganz erfährt und die Lebenserfahrungen an sich heranläßt, so könnte das den (emotionalen) Tod bedeuten. Darum hält er sich Erlebnisse vom Leibe, verdrängt Erfahrungen, entzieht sich realen Lebenssituationen, die den Schmerz berühren könnten. Solange er sich aber vom Leben fernhält, fügt er sich selbst in der Absicht des Sich-Schützens Schmerzen zu. Das Leben erfüllt ihn zu wenig, das Erlebte ergibt noch kein Leben. Es läßt sich das Leben nicht leben, solange man versucht, es sich vom Leibe zu halten. In solchen Situationen kann man nur zu *überleben* versuchen. Statt zu leben gerät man in die neurotische Passivität des Wartens, bis das Leben beginnt.

Existenzanalytische Psychotherapie führt den Patienten an das Schmerzliche heran, nämlich zu dem, was er primär als „schlecht“ empfindet, damit er es ganz anschaut. Er soll über diese Affektion hinaus zu einer emotionalen Gewißheit gelangen, daß es so schlecht gar nicht ist, daß es die Existenz aus den Angeln des Seins zu heben vermöchte. Der Therapeut wird in dieser zögernden und ängstlich-vorantastenden Phase als Stütze und Rekurs stets zugegen sein. Er vermittelt eben diese Gewißheit des Begleitens. Das phänomenologische Betrachten des Unheilvollen führt dann entweder zu einer Revision und Korrektur des Werturteils, wenn sich zeigen sollte, daß es wirklich nicht so schlecht war, wie es aussah. Oder der Prozeß geht in eine andere Richtung, wenn sich bestätigt, was primär und spontan empfunden wurde, daß das Erlebte desaströs und schrecklich war, daß es für die eigene Grundhaltung zum Leben schlecht war. Es braucht viel Mut und oftmals auch die unmittelbare Stütze des Therapeuten, sich dies eingestehen zu können, daß Erlebtes, daß Beziehungen und Erfahrungen die eigene Beziehung zum Sein gestört, gehindert oder gefährdet haben. Daß es heilsam ist, Abschied nehmen zu können von solchen Menschen, von solchen Zeiten und von solchen Situationen. Es braucht nicht nur die Stütze des Therapeuten, sondern auch die Erfahrung einer durchtragenden Beziehung zum Therapeuten, damit es möglich wird, von den Erwartungen an Eltern, Partner und Freunde ablassen zu können.

Eine der großen Fragen der Psychotherapie ist immer wieder, wie man zu solchen Abschieden kommen kann? - *Abschied zu nehmen* ist nur möglich, wenn vorher die Beziehung wieder aufgenommen wurde. Ohne in Beziehung getreten zu sein, ist Abschied nehmen weder möglich noch nötig. Das versteht sich von selbst. Abschied, Lösung und Trennung verlangt ein Gegenüber-Haben dessen, von dem die Trennung erfolgen soll. Denn Abschied bedeutet, dem anderen auch mitzuteilen, daß nun eine Trennung vollzogen wird, wie diese aussieht, für wie lange und warum sie geschieht. Es ist natürlich ebenso gut möglich, Abschied in der inneren Welt zu nehmen, und nicht nur in den gerade bestehenden Realbezügen. So kann und muß auch von einem bereits Verstorbenen Abschied genommen werden, was eben nicht nur zu seinen Lebzeiten und im Austausch mit ihm selbst möglich ist.

In der Therapie geht es häufig darum, Abschied zu nehmen von Erlebnissen, Situationen oder Menschen, die einen anhaltenden Störeinfluß auf das Leben ausüben. Der Betroffene aber muß zuerst angehalten werden, sich dem Störeinfluß zu öffnen, Beziehung zum „Schlechten“ aufzunehmen. Beziehung aufnehmen aber heißt, zunächst so zu handeln, „als ob“ der Störeinfluß doch etwas Gutes sein könnte. Denn nur dann sind wir imstande, uns einer Sache zuzuwenden und Nähe aufzunehmen. Das „Gute im Schlechten“ ist das eigene Leben, das es als Beute gefangen hält. Um sich aus der Hecke zu befreien, in die das Leben geraten ist, hilft es wenig, wild und zornig um sich zu schlagen. Die eigenen Verletzungen an den Dornen, Stacheln und Stecken werden nur zunehmen. Um sich ohne zusätzliche Verletzungen zu befreien, ist ein genaues Hinsehen vonnöten. Das sorgfältige Lösen der Verhakungen und Verflechtungen braucht Zuwendung. Das Gut liegt in der Befreiung des gefangenen Wertes.

Dies wollen wir gleich anhand von Praxisbeispielen, wo es um Abschiednehmen geht, ansehen. Zuvor aber sollten die bisherigen Ausführungen noch in einer Emotionstheorie zusammengefaßt werden, die das theoretische Gerüst für die praktische Vorgehensweise bildet.

7. Entwicklungsstufen der Emotion

In der dialogischen Wechselwirkung zwischen der Person und ihrer Welt (Längle 1988, 10f) übt jede Situation auf den Menschen einen Einfluß aus, welcher seinerseits Bezug nimmt auf die Grundrelation der Person zu ihrem Leben. Diese mehr oder weniger bewußte, aber gefühlsmäßig stets präsente Beziehung des Menschen zu seinem Leben, dieses Gefühl, leben zu wollen (oder zu müssen, oder darin unklar zu sein), färbt alles weitere Erleben qualitativ ein. Das Hintergrundgefühl des Grundwertes bestimmt, wie sich das Empfundene, das Wahrgenommene anfühlt. Alles Erlebte und in seiner Qualität Wahrgenommene nimmt also Bezug zur Grundbeziehung des Menschen zu seinem Leben, und wird an ihr gemessen. Was eine konkordante Resonanz zur Grundbeziehung auslöst, wird sofort und spontan als „gut“ erlebt, und löst eine positive Emotion aus, die zur *Zuwendung* führt.

Die Wertwahrnehmung als solche erfolgt über *zwei Stufen*. Das erste, unmittelbare Erleben des Objekts ist von der *Nähe* zum wahrgenommenen Objekt bestimmt. In diesem Schritt wird lediglich die *Qualität* des wahrgenommenen Objekts auf seine Lebenstauglichkeit hin erfaßt. Diese Nähe gibt in der Regel den Blick noch nicht frei für den umsichtigen Horizont, in dem das Erlebte steht, sondern bleibt sektoriell. Der wahrgenommene Wert bezieht sich allein auf die Situations-Dyade und auf den Augenblick. Somit kommen noch keine weiteren distanzschaffenden oder integrierenden Momente in das unmittelbare Erleben. Auch die zeitliche Distanz und die biographische Einbettung des Wahrgenommenen steht noch aus. Die Werthaltung ist typischerweise von der Art eines Wunsches, d.h. von der Sehnsucht bestimmt, das ansprechende Objekt möge einem zufallen.

Solch unmittelbares Werterleben nennen wir in der Existenzanalyse „*primäre Emotion*“ (Längle 1993a, 161-166; 2003, 201-220). Es hat den Wert einer frischen, spontanen, die Person ebenso wie die Situation flash-artig erhellenden Kraft. In der Folge hat dieses Erleben erheblichen Einfluß auf das Verhalten innerhalb der Situation und auf den weiteren Umgang mit dem Wahrgenommenen. Wichtig in der Therapie ist, diese primäre Emotion einmal zu bergen, weil darin erste Weichenstellungen, Blockaden und zentrale Werte enthalten sind. Erst dann sollte der zweite Schritt zu einer integrierten Emotionalität gesetzt werden.

Die *Integration der primären Emotionalität* in eine vollpersonale, pathisch empfundene emotionale Gesamtheit ist der zweite Schritt des Werterlebens. Was spontan als „gut“ oder „förderlich für die Lebenshaltung“ empfunden wird, muß aus der sektoriellen Wahrnehmung herausgehoben und in die Weite des gesamten Horizonts gestellt werden, in welchem dieser Mensch steht und lebt. Damit wird das unmittelbar Erlebte auf eine gewisse Distanz der Betrachtung gebracht und

aus der ersten Nähe gelöst. Ein Intendieren des Wertes im Modus des *Wollens* wird nun möglich, unter Zurückstellung von allem anderen, das um des einen willens gelassen werden muß. Der primäre Impuls „herrlich, jetzt nach Budapest zu fahren“, enthält viel vom Wert und der Schönheit der Stadt, die erinnert wird, sowie von der Handlungsneigung und der psychischen Verfassung des Subjekts. Dennoch ist der Impuls in der Folge noch in Beziehung zu bringen zu anderen Werten, die durch die Realisierung dieses einen Wertes tangiert werden. Das Primärerleben wird durch das Heben des inneren Blicks und das kopfwendende Umschalten probeweise „integriert“ in andere wertvolle Bezüge der Person, wie z.B. mit wem die Reise getan würde, wie lange sie dauern würde, was sie kostet, was durch sie zu Hause ausfällt. Kann sein, daß die primäre Emotion sich unbehindert neben den anderen Wertbezügen behaupten kann. Dann können wir „ruhigen Gewissens“ nach Budapest fahren. Es kann aber auch sein, daß der spontane Impuls wehmütig aufzugeben ist, weil etwas fehlt, Geld oder Zeit oder Unterkunft. Oder weil etwas fehlen würde, der Reisepartner, die Arbeitskraft am Arbeitsplatz, der Mensch in der Familie, die zurückzulassen wäre. Wenn zu erwarten ist, daß in der Gesamtheit mehr Werte Schaden nehmen, als Wertvolles erlebt werden kann, führen wir mit einem schlechten Gewissen nach Budapest. Wir wären besser beraten, wenn wir zu Hause blieben.

Was damit gesagt werden soll: Eine definitive *Stellungnahme* zu einem Wert kann nicht einfach rational wie ein Kalkül durchgeführt werden. Auch sie beruht auf einer Emotion. Das Besondere dieser Emotion ist, daß sie integrativen Charakter hat und alle möglichen, mit einer spontanen Wertwahrnehmung in Kollision geratenen Werte mitbefühlt und vorsorglich abtastet. Das Ergebnis wird sich aus der Beziehung und der fühlenden Hinwendung zu den einzelnen Wertbereichen ergeben. Lediglich Teile, ob z.B. die Kosten tragbar sind, müssen rational kalkuliert werden. Aber ob dieser Preis „zu teuer“ ist, ist schon nicht mehr nur ein rationales Argument. Rationalität ist ein wichtiges Hilfsmittel für die Integration der Emotion, aber kein hinreichendes.

Eine auf den ersten Blick recht große Nähe weist die existenzanalytische Emotionstheorie zur kognitiven Emotionstheorie von Lazarus (1981) und Weiner (1982) auf, wie ich kurz vor der Niederschrift dieser Arbeit bemerkt habe. Diese Theorie unterscheidet in der emotionalen Sequenz zwei Stufen, durch die ein wahrgenommenes oder vorgestelltes Ereignis den Menschen in seinem Gefühlsleben erreicht. Ihr zufolge findet zuerst eine „*primäre Bewertung*“ statt, in der die Wahrnehmung oder Vorstellung im Hinblick auf die Relevanz für das persönliche Wohlbefinden eingeteilt wird. Irrelevante Ereignisse führen zu keiner emotionalen Reaktion. Positive Bewertungen führen zu positiven Emotionen. Die Bewertung „*strebereich*“ führt zu negativen Emotionen.

In der „*sekundären Bewertung*“ werden die verfügbaren Bewältigungsfähigkeiten eingeschätzt, um die Einschränkung des Wohlbefindens zu überwinden. Dadurch geschieht rückwirkend eine Beeinflussung der primären Bewertung, die verstärkt oder abgeschwächt wird. Außerdem werden dem Ereignis bestimmte Ursachen zugeschrieben, die zu einer attributionsspezifischen, qualitativen Ausprägung der emotionalen Reaktion führen.

In der Existenzanalyse würden wir das Bewertungskriterium stringenter ansetzen und nicht einfach von „Wohlbefinden“ sprechen. Unseres Erachtens liegt der Referenzpunkt am selben Ort wie jener von Lazarus und Weiner, nur daß er strafbarer und definierter ist, wenn er als Resonanz mit der Beziehung zum eigenen Sein, als Lebensgestimmtheit und (in reifer Form) als Haltung zum Leben bezeichnet wird.

Als weiterer Unterschied ist anzuführen, daß der existentielle Ansatz einer Emotionstheorie das Gewissen als die umfassendste Emotionalität und tiefste Pathik des Menschen (in Form der „integrierten Emotion“) als zweiten Schritt anführt. Lazarus und Weiner gehen mehr von einem handlungsorientierten Ansatz aus, wenn sie „Streß“ als Grund für eine negative Bewertung ansehen und die Einschätzung der Bewältigungsfähigkeiten als sekundären Emotionsschritt angeben. Dieser Schritt findet unseres Erachtens erst danach, nämlich in letzter Folge, statt. Die Einschätzung der Copingfähigkeiten und der Strategien ist die Ebene der Ausführung und des Selbstwertes.

Letztlich beziehen Lazarus und Weiner ihre Emotionstheorie wiederum auf ein Lust- und Realitätsprinzip, wenn es im zweiten Schritt darum geht, die Einschränkung des Wohlbefindens durch geeignete Mittel und Strategien zu überwinden. Wir hingegen versuchen, das emotionale Erleben aus der psychischen Eindimensionalität in die Gestalt umfassender, geistig-personaler Beziehungen der Person mit ihrer Welt zu bringen. In diesem Modell ist das Wohlbefinden nicht mehr aus der Person alleine, sondern nur aus der dialogischen Wechselwirkung mit ihrer Welt ableitbar.

Aus der existenzanalytischen Emotionstheorie leitet sich eine Struktur des therapeutischen Vorgehens ab, die der Personalen Existenzanalyse zugrunde liegt (Längle 1993b, 2000). In einem ersten Schritt wird die ursprüngliche Emotionalität geborgen. Es ist wichtig, jenes Berührtsein durch Ereignisse zu entdecken, freizulegen, zuzulassen, gelten zu lassen, in welchen die Person, ja eigentlich der Mensch unmittelbar erreicht ist.

In einem zweiten Schritt geht es dann um die integrierte Emotion. Dazu sind emotionale und rationale Stellungnahmen erforderlich, das Verstehen von Zusammenhängen, das Bilden und Formulieren eigener Meinungen und schließlich das Einbetten der ursprünglichen Emotionalität in den größeren Lebenszusammenhang.

8. Das Bergen der ursprünglichen Emotionalität in der Praxis

Das Arbeiten mit der primären oder ursprünglichen Emotionalität bewegt sich im Grenzbereich zwischen Bewußtheit und Unbewußtheit. Der Bewußtseinsgrad primärer Emotionalität ist für den ungestörten Lebensvollzug nicht von Bedeutung. Hingegen spielt die Durchlässigkeit, oder besser gesagt: die *Fluidität*, wie in der Psychologie ähnliche Prozesse in der Intelligenzforschung bezeichnet werden (Thurstone, Cattell, Meili), eine große Rolle. Das ungestörte Auftreten-Können primärer Emotionalität und ihre konsekutive Verarbeitung verleiht der

Persönlichkeit einen offenen und weitherzigen Charakter. Es verschafft ihr die Basis für einen authentischen Umgang mit den Situationen. Die Voraussetzung für eine fluide primäre Emotionalität ist einerseits ein nicht bedrohlicher Hintergrund an Lebenserfahrung, andererseits eine annehmende Einstellung und Bewertung der eigenen Gefühlswelt.

Primäre Emotionalität entsteht grundsätzlich spontan und unbewußt und entzieht sich willentlicher Produktion. Sie stammt einesteils aus jener Schicht der Person, die Frankl (1988, 24) die „unbewußte Tiefenperson“ nannte. Zum anderen ist in ihr aber auch die Psychodynamik enthalten. Ihrem Entstehen und der Art ihrer Ausprägung ist der Mensch ausgeliefert - „ausgeliefert“, sofern er das Gefühl einer fremden, von ihm nicht akzeptablen inneren Regung hat. Aber mehr noch als ihr „ausgeliefert“ ist der Mensch mit seiner primären Emotionalität aufs *intimste verbunden!* Ist es doch er selbst und nur er, der auf Grund seines Gewordenseins, seiner Haltungen und Einstellungen, seiner Persönlichkeitsstruktur und seiner Körperlichkeit zu dieser, im eigentlichen Sinn des Wortes „ursprünglichen“ Emotion fähig ist. Der Mensch aber steht immer in einer Gefahr, der sonst kein anderes Lebewesen ausgesetzt ist, nämlich Angst vor sich selbst bekommen zu können oder sich selbst nicht mehr verstehen zu können. Dies führt dann zur Blockade der ursprünglichen Emotionalität, die als Störfaktor im Lebensvollzug ausgeblendet werden muß.

Wie die ursprüngliche Emotionalität spontan entsteht, kann jederzeit *selbsterfaherisch* nachvollzogen werden. Denken Sie an den letzten Urlaub, an ein Ereignis Ihrer Kindheit, an den ersten Schultag oder ähnliches. Oder vergegenwärtigen Sie sich das Gesicht Ihrer Mutter, Ihres Vaters, Ihres Partners, und fragen Sie sich, welchen spontanen Impuls Sie dabei empfinden.

Man kann das Experiment natürlich auch im Hier und Jetzt durchführen. Wenn Sie sich in Ihrem Raum umblicken, so werden sie Gegenstände finden, die emotional neutral sind, das heißt keine anziehende oder abstoßende Gefühlsregung auslösen. Andere hingegen werden spontan als unangenehm (z.B. unerledigte Arbeit, Schmutz) empfunden. Wieder andere werden spontan als gefällig, angenehm, Freude bereitend erlebt (z.B. eine Ansichtskarte eines Freundes, die Pralinschachtel, ein Buch). Mehr Mut braucht es, sich die Gegenwart anderer Menschen in der primären Emotionalität zu repräsentieren. Sitzt man in einem Vortragssaal, schaut den Nachbarn zur linken oder zur rechten an, so wird sich ebenfalls eine primäre Emotionalität einstellen. Üblicherweise blocken wir in unserem Kulturkreis diese relativ schnell ab und geben der unverbindlichen Höflichkeit den Raum. Unter dieser „Erziehungsschicht“ liegt die ursprüngliche und ganz primäre Empfindung, die der Blick in das Gesicht eines anderen Menschen auslöst. Es ist sofort das Gefühl des Gefallens oder Mißfallens da, der Impuls, den anderen Menschen näher kennenzulernen oder von ihm auf Distanz zu gehen.

Die Öffnung auf primäre Emotionalität hin geschieht also zu einem gewissen Grad spontan, dann aber setzen Schutzreaktionen ein, um die Wahrnehmung auf die richtige Helligkeit einzublenden. Wenn dies nicht gelingt, entsteht eine strukturarme Persönlichkeit, die ständig von Gefühlsregungen überschwemmt

wird. Das ständige, störende Einbrechen primärer Emotionalität in den Erlebnisablauf, der dadurch blockiert wird, haben wir dann vorliegen, wenn die aus der Situation stammende Emotionalität massiv überfrachtet ist mit unbewältigter, nicht integrierter Emotionalität aus früheren Lebensabschnitten.

9. Hartmut - die unverstandene primäre Emotionalität

Hartmut, ein 24-jähriger Student, leidet an einer großen Fülle nicht integrierter primärer Emotionalität. Aber sie paßt nicht ganz zur Situation, die oft nur den Auslöser, aber nicht den Vermittler des Inhalts darstellt. Ihm taucht die primäre Emotionalität spontan und ungehindert auf. Das Problem ist dann, daß er in der Folge verwirrt ist und sich in der spontanen Emotionalität verfängt, sich mit ihr beschäftigt und die Situation sukzessive aus dem Auge verliert. Er versteht nicht, was er fühlt. Er kann dem, was ihm geschieht, nicht begegnen. Taucht er dann aus seiner verwirrenden Beschäftigung mit seinen Gefühlen wieder auf und tritt in die Situation ein, in der er sich befindet, hat er oftmals den Anschluß verpaßt und findet sich in ihr verloren wieder.

So ging es ihm, als sein bester Freund heiratete. In guter Stimmung und voller Freude ging er zur Hochzeit. Die Messe war feierlich und er war sehr gerührt. Mehrere Familienmitglieder trugen Fürbitten vor. Als der Vater seines Freundes eine Fürbitte vorlas, schossen Hartmut Tränen in die Augen, und er mußte für ein paar Minuten weinen.

In der Therapiestunde erzählt er diese Begebenheit, weil er nicht verstand, was da passiert sei. Die Situation hatte ihn angesprochen und erreicht, ihn emotional spontan geöffnet und ergriffen. Er hat sich nicht dagegen gewehrt, sodaß die Situation ihre ganze Macht auf ihn ausüben konnte. Was hat ihn berührt? Worauf bezieht sich seine Gefühlsantwort, was in der Situation hat ihn angesprochen?

Hartmut versteht seine primäre Emotionalität nicht. Er hat sie erlebt, aber er weiß nicht, auf was sie sich bezieht. Er weiß nicht, was dieser Inhalt, der ihn erreicht hat, an innerer Wahlverwandtschaft mit ihm aufweist. – Wie kann Hartmut seine primäre Emotionalität bergen? Wir zeichnen die Situation Schritt für Schritt nach, halten bei jedem Schritt inne und fragen nach den Empfindungen.

Wir beginnen mit der Fürbittensituation. Er erinnert sich, wie er den Vater des Freundes zum Altar vorgehen sieht. Er erinnert sich auch, daß er in diesem Moment eine große Erregung spürte und den Tränen nahe war. Es ist ihm aber zunächst nicht möglich zu beschreiben, was in dieser Situation auf ihn einwirkte. Was er findet, zerrinnt ihm sofort zu Reflexionen: „Jetzt wird der Vater sicher seinen Standpunkt aufgeben müssen; vielleicht wird er endlich eingestehen, daß ...“ Wir machen einige Versuche, sich auf die Wirkung an ihm zu konzentrieren. Ich bitte ihn, sich den Vater seines Freundes vor Augen zu halten, und sich dabei immer wieder zu fragen, was er empfinde. Dabei fällt mir auf, daß er in einer philosophisch gehaltenen Sprache weitere Reflexionen vorbringt.
Therapeut: „Sie haben eine sehr überlegte Sprache und haben sich sehr viel zu

dem Erlebnis gedacht. Aber was Ihr Herz sagt, das haben Sie noch nicht gesagt. Das Herz hat eine ganz einfache Sprache, das Herz spricht ‚Dialekt‘.“

Hartmut kommen die Tränen und er sagt nach einer Weile:
„Ich kann es nicht fassen.“

Ich biete ihm in meinen Worten an, was ich im Mitgehen in der Situation empfunden habe:

„Oh je, jetzt kommt der Vater! Jetzt wird es etwas geben! Wenn das mein Vater wäre! ... Ich habe Angst und freue mich doch. Wie mutig von ihm! Hoffentlich kanzelt er jetzt niemanden ab - das wird er hier gar nicht können ...“

Hartmut hat aufmerksam zugehört und mitgeföhlt. Durch dieses Fenster kann er noch besser auf seine Geföhle schauen und er bemerkt nun, was er vorher vergessen hatte, daß nämlich der Vater mit zittriger Stimme gesprochen hat.

H: „Das Zittern in seiner Stimme, das war der Auslöser.“

Th: „Was haben Sie da empfunden? Versuchen wir, Ihr ganz eigenes Gefühl zu bergen.“

H: „Da zittert jemand mit mir. Da ist alles offen, freigelegt.“

Th: „Wie ist das für Sie?“

H: „Befreiend. (Pause) Verbunden mit Menschen. Nicht mehr einsam.“

Th: „War es schön? Traurig?“

H: „Schön und traurig.“ (Pause)

Th: „Haben Sie irgendeine Regung in sich gespürt, was Sie gerne getan hätten?“

H: „Nachher schon ... In der Situation eigentlich nur: weinen.“

Th: „Worüber?“

H: „Daß ein Vater seine Schwäche so zeigen kann.“

Im Gespräch über seinen Vater wird ihm ganz klar deutlich, daß er sich schon länger von ihm nicht verstanden föhlt. Sein Vater meine ihn hingegen gut zu verstehen und sei davon nicht abzubringen. Er wünscht sich, daß sein Vater auch so tief für ihn empfinden könne, wie der Vater seines Freundes.

H: „Eigentlich habe ich darüber geweint, daß mein Vater immer wieder gescheit daherredet und mich nicht kennt. Und ich selbst habe auch lange Zeit gescheit dahergeredet und mich nicht gekannt. Und mich auch nicht geföhlt.“

Nun war eine befreiende Klarheit in diesem Erleben. Diese kleine „Mikro-Situation“ eines Vaters, der für seinen Sohn mit zitternder Stimme Wohlwollendes spricht, hat in Hartmut eine verschüttete Sehnsucht beröhrt, die er aber längst weggesteckt hatte, weil sie ihm aussichtslos erschienen war.

Der nächste therapeutische Abschnitt, der hier nur angedeutet werden soll, ging um das Schaffen einer *integrierten Emotion*, die seine eigene Stellungnahme zu seiner Sehnsucht, zu seiner Enttäuschung und zu seiner Wut enthält. Dieser therapeutische Abschnitt wurde mit der Frage eröffnet:

„Möchten Sie, daß der Vater Sie besser kennenlernt?“

H (spontan): „Nein“.

Diese überraschende Antwort zeigt die Ambivalenz von Hartmut zu seinem Vater. Hier begann nun ein längerer Abschnitt, in dem viel Verworrenes und viele unbewältigte Erfahrungen mit dem Vater und der Familie zu sortieren waren.

Diese Sequenz einer Therapie zeigt, daß der Verlust des Zuganges zur ursprünglichen Tiefe der Emotionalität zu einem erheblichen Selbst-Verlust führt. Das Hereinbrechen vehementer Emotionen bleibt unverständlich und bedarf der Hilfestellung durch den Therapeuten, der im Mitgehen der nachgezeichneten Situation stellvertretend seine spontane Empfindung artikuliert und damit dem Patienten die Leiter hält, über die er zu seiner eigenen Emotionalität finden kann.

10. Zugang zu traumatisch blockierter primärer Emotionalität: Sieglinde

Eine andere Situation liegt vor, wenn primäre Emotionalität abgeblockt und ausgeblendet wird, weil eine traumatische Situation ob ihrer Massivität nicht zu bewältigen war.

Sieglinde, eine Mittvierzigerin, lebt in einer unbefriedigenden Ehe. Als das einzige Kind sich anschickte außer Haus zu gehen, begann sie eine Freundschaft mit einem anderen Mann, ihre „erste Liebe“. Bald nachdem ihr Mann von dieser Beziehung erfuhr, wodurch eine definitive Entscheidung anstand, trübten sich die freundschaftlichen Bande. Sieglinde möchte nicht eigentlich einen anderen Mann heiraten. Sie hat eine starke Sehnsucht nach Nähe, nach Geborgenheit, nach Ruhe und Harmonie. Sieglinde hatte vor über 20 Jahren geheiratet, weil sie glaubte, Ruhe und Frieden im häuslichen Bereich finden zu können. Und sie wählte einen fürsorglichen Mann, der auf sie Rücksicht nahm wegen ihrer angeborenen Nierenkrankheit, die sie von Jugend an wiederholt in die Gefahr tödlicher Blutungen gebracht hat.

Über diese Krankheit meint sie beiläufig, sie verstehe sie irgendwie doch als Quittung für eine Abtreibung, die sie während der Studienzeit machen ließ. „Ach, immer dieses Gefühl und diese Angst, krank zu werden. ... Und auch eine andere Angst schwelt im Hintergrund, seit damals, nämlich die Angst, verlassen zu werden.“ Sieglinde hatte damals nach der Abtreibung auch Schuldgefühle gehabt, aber heute seien diese verarbeitet und überwunden.

Sieglinde spricht mit verhaltenem Atem, sachlich. In ihrer Erinnerung besteht ein deutlicher Zusammenhang zwischen zwei Hintergrundängsten (krank zu werden, verlassen zu werden) und einer klar umrissenen Lebensepisode. Dies legt den Verdacht nahe, daß die Wirkung dieses Erlebens noch nicht zur Gänze erfahren wurde. Hat sie innerlich Abstand nehmen können zu der Abtreibung und den sie begleitenden Umständen? Hat Sieglinde erfaßt, was damals geschehen ist? Emotional tiefgreifende Erlebnisse können meistens in der Situation unmittelbar nicht ganz erfaßt und bearbeitet werden, weil das schlichte Überleben und Aufrechterhalten von lebensstragenden Strukturen die ganze Kraft absorbiert. Erst nach der Schock- und Streßphase kann dann das Vorgefallene auf seine Bedeutung hin gesichtet und in die Lebensbezüge integriert werden. Hat Sieglinde diesen Schritt schon getan?

Ich fragte sie, ob sie über jene Zeit auch mit anderen Menschen schon gesprochen habe?

S: „Ich habe das noch nie ganz erzählt. Nur zwei Leuten habe ich andeutungsweise von der Abtreibung erzählt, nämlich meinem Mann und meinem Freund. Ich habe auch jahrelang überhaupt nicht mehr an diese Geschichte gedacht. Nur jetzt fällt sie mir wieder ein, weil mir so deutlich wird, welche Rolle meine Krankheit für meine Beziehung spielte.“

Sieglinde hat ihre Emotionen aus dem Geschehnis abgeblockt. Irgendwann ist es ihr zuviel geworden, irgendwann hat sie wieder mit dem Leben beginnen wollen. Zunächst schien es für die Therapie wichtig, sich langsam an die verdrängten, verschütteten und blockierten Gefühle heranzutasten. Nach einem solchen ersten Schritt der emotionalen Öffnung und des gemeinsamen Bergens der ursprünglichen, wahrscheinlich heftigen Emotionalität, ging es dann in einem zweiten Schritt darum, zu einer emotionalen Stellungnahme zu gelangen und die gehobenen Emotionen in Sieglindes Lebensgefüge zu integrieren.

Über fünf Fragenschritte tasteten wir uns zu den unausgetragenen Gefühlen vor.

1. Ich bat sie, mir die Umstände zu erzählen, warum sie abgetrieben habe. Sieglinde erzählte, wie sie ihren Freund während des Studiums kennenlernte, wie sehr sie sich geliebt hätten und daß die Beziehung wenig Aussicht auf Dauer gehabt hätte. Ihr Freund stammte aus sehr reicher Familie, und die hätte eine nicht standesgemäße Heirat nicht zugelassen. Er selbst war sich darin noch unschlüssig, während sie die stille Hoffnung hatte, daß er sich auf Dauer doch gegen seine Familie und für sie entscheiden könnte. Als sie dann unerwartet schwanger wurde, sei er plötzlich wie ausgewechselt gewesen.

„Er hat mich zur Abtreibung gezwungen. Er tobte und schrie, wie unmöglich das für seine Familie wäre ... Und wie hätte mein Leben mit dem Kind und allein weitergehen sollen? Es wäre eine Schande gewesen, mehr noch für mich als für ihn ...“

2. Aus diesem ersten Gesprächsabschnitt kam mir die Tatsache besonders verletzend vor, daß sie zur Abtreibung gezwungen worden ist. Hat er sie tatsächlich gezwungen? Oder legt sie sich das nachträglich zurecht? Wenn es Zwang war, kann dies ohne Verletzung vorgegangen sein? Darum versuchte ich, mit Sieglinde das „Gezwungenwerden“ zu klären.

Th: „Wie hat er Sie gezwungen? Mit welchen Worten? Könnten Sie diese wiederholen? Hören Sie sie vielleicht noch?“

S: „Er sagte sowas wie: ‘kann man doch machen, ist doch keine Sache!’ Ich weiß noch, daß ich dann geweint habe...“ Da fällt ihr ein, daß sie eine Ohrfeige bekommen habe... „Du altes Ferkel“ hat er geschrien, und ich bekam wieder eine Ohrfeige. Das hat sich wiederholt über mehrere Stunden“. Sieglinde ist selbst erschrocken darüber, wie dramatisch dieser eine Nachmittag gewesen sein muß.

3. Sieglinde hält sich im Geschehen auf, und spricht von sich aus ihr emotionales Erleben nicht an. Sie sieht, bildlich gesprochen, ihren Freund und das Zimmer, in dem sich alles ereignet hat, aber sie sieht sich selbst noch nicht. Es ist nun wichtig, daß Sieglinde das vorgefallene Ereignis auch emotional antastet. Man könnte meinen, daß dies durch den Bericht und die Erinnerung schon geschehen sei. Zum Heben der primären Emotionalität ist es aber meistens wichtig, diese Frage explizit zu formulieren:

Th: „Was haben Sie dabei empfunden? Wie ist es Ihnen darin ergangen?“

S: „Heute noch, auch jetzt, spüre ich einen Stich im Herzen, wenn ich daran denke. Das Blut wallt mir bis in den Kopf ...

Ich habe damals das sichere Empfinden gehabt, daß ich abtreibe! - Nein, - daß ich ihn nicht mehr mochte! - Ich fühlte mich so unbeschreiblich alleingelassen. Auch von der Mutter damals ...“. Sieglinde erzählt noch eine weitere verletzende Begebenheit über das Verhalten ihrer Mutter.

4. Wenn die Emotion die Wert- (bzw. Unwert-) Inhalte der Situation treffend erfaßt hat, dann führt sie zu einem Handlungsimpuls als Zeichen der erworbenen Fähigkeit, mit der Situation irgendwie umgehen zu können bzw. als Zeichen einer gewonnenen Offenheit, sich auf die (positive) Situation einlassen zu können. Denn dies ist erst dann wirklich möglich, wenn der eigene Grund erreicht ist. Spürt Sieglinde, was das Ihre in der Situation ist? - Es geht also nun darum, die zweite Seite der primären Emotionalität zu klären, nämlich die innere, aktive Bezugnahme zur Situation: den Handlungsimpuls zu beleuchten.

Th: „Was hätten Sie damals am liebsten getan?“

S: „Ich hätte mich am liebsten in seine Arme geworfen und geweint ... Oder halt überhaupt in die Arme eines Menschen ...“ Ich brachte vor, daß sie das dann bald darauf bei ihrem jetzigen Mann gefunden hätte? Worauf sie meinte, daß sie ja deswegen die Eheschwierigkeiten hätte, weil ihr das jetzt nicht mehr genüge.

Ihre Handlungsimpulse verrieten keine Wut; da war nur tödliche Verletzung, die Schutz, Geborgenheit und Halt suchte. Und da war so viel Verunsicherung, schuldlos verstoßen zu werden. Ihre eine Angst vor dem Verlassenwerden wurde sehr verständlich und erlebnisnahe. Aber die andere Angst vor dem Krankwerden als „Quittung für die Abtreibung“ ist noch nicht sondiert.

5. „Über die Abtreibung haben wir noch nicht gesprochen. Wer hat sie gemacht? Wie haben Sie sich zur Abtreibung angemeldet?“ Wie ist sie hingegangen, wie lange ist sie dortgeblieben, wie ging es ihr danach? Wir versuchen die Abtreibung schrittweise durchzugehen, aber Sieglinde hat kaum mehr Erinnerungen. Irgendwas wurde an ihr gemacht, und sie wurde wieder nach Hause geschickt. Sie weiß nur noch, daß in der Nacht dann die Frucht abging. Sie habe sie in eine Tasche gesteckt und am Morgen dann ins Feuer geworfen. Sie hat nur eine undeutliche Erinnerung, wie die Frucht ausgesehen habe. Sie könnte nicht sagen, ob es ein Bub oder ein Mädchen gewesen wäre. Sie hat für das Kind auch nie einen Namen gehabt.

Ich finde die Situation und die Art der Abtreibung für eine Frau entsetzlich

belastend, doch Sieglinde zeigt wenig Emotion. Sie spricht mit etwas gedämpfter Stimme, schamvoll, leise. Und sie spricht zum ersten Mal in ihrem Leben darüber. Sie kommt sehr schnell darauf zu sprechen, daß sie bei allem, das in ihrem Leben schlecht gegangen sei, das Gefühl der Strafe in sich hatte. Sie hat die weiteren Schicksalsschläge in ihrem Leben gerade deswegen so gut durchstehen können, weil sie stets der Überzeugung war, daß sie dies nun durchtragen müsse, um Buße zu tun und dem abgetriebenen Kind etwas Gutes zu tun. Aber nichts genügte, um sie von ihren Schuldgefühlen zu befreien. So war sie einerseits sehr tapfer und stark gewesen, aber andererseits wurde ihr Leben kompliziert, verworren, fremd.

Zum Abschluß dieses Gespräches versuchen wir, den Abschied vom Kind vorzubereiten. Ich frage sie, ob sie sich vorstellen könnte, das Kind statt in eine Tasche in einen Sarg zu betten und es sich in der Vorstellung eine Weile anzuschauen. Sie macht es gerne und es gelingt ihr gut. Sie schaut sich das Kind an, als ob sie über einen wirklichen Sarg gebeugt wäre.

An dieser delikaten Stelle intimsten Erlebens sollte alle Methode aufhören. Sie ist auch nicht mehr weiters vonnöten, denn Sieglinde hält von sich aus den Blick aufrecht, hält der Situation stand. So hat primäre Emotion Raum genug. Alle Anleitung würde ihr Aufkeimen nur stören.

Sieglinde tut den Schritt zur emotionalen Stellungnahme von sich aus. Sie kommt in die nächste Sitzung am darauffolgenden Tag nach einer fast schlaflosen Nacht, in der sie sehr geweint hat. Sie habe sich viel Zeit genommen für das Erlebte. Denn sie habe zu Hause zum erstenmal gedacht: „War das Mord? Habe ich einen Menschen getötet?“

Wie ich diese Worte aus ihrem Mund höre, fühle ich einen Schrecken. Verurteilt sie sich nun selbst? Straft sie sich mit herzloser Härte? Oder beginnt sie erstmals zu begreifen, was tatsächlich geschehen ist? Darum frage ich sie, meiner primären Emotionalität nachgehend:

Th: „Wie war das für Sie, als Sie diese Gedanken hatten?“

S: „Das war schlimm für mich. Da habe ich zum erstenmal gemerkt, daß ich dafür eigentlich verantwortlich bin. Denn ich hatte nach dem letzten Gespräch nicht mehr so den Schutz, den ich bis dahin hatte. Nämlich, daß ich aus der Situation heraus nicht hätte anders handeln können.“

Wir verweilen an diesem Punkt und sprechen länger darüber, wie sie das jetzt sehe und wie es für sie damals, als Studentin gewesen ist. Ich achte darauf, daß sie einerseits nicht in eine Besserwisserei über ihre eigene Biographie verfällt, und andererseits vor der Realität nicht die Augen verschließt. Mitten im Gespräch meint Sieglinde:

S: „Ich habe das hilflose Kind allein gelassen. - (...) Ich habe eigentlich mich allein gelassen, so wie ich selber allein gelassen wurde. Und ich merke nun, daß ich das Kind eigentlich gewollt hätte. Das habe ich bisher nicht gewußt ...“

Im Bewußtsein ihrer eigenen Position dem Kind gegenüber, die sie über 20 Jahre

später nun gefunden und eingenommen hat, beginnt Sieglinde inneren Frieden zu finden, wie sie sagt. Wichtig war ihr geworden, daß sie vor dem Sarg stehen konnte, und daß sie mit diesem Bild vor Augen ihre Gefühle in ihr Leben integrieren konnte.

S: „Als ich so vor diesem Sarg gestanden hatte, dachte ich mir: wenn so ein Kind eine Seele hätte, dann wäre das gut. Dann würde es vielleicht Frieden finden.“

Th: „Warum meinen Sie das?“

S: „Weil es jetzt gestorben ist. Erst richtig gestorben ist. (Pause) Ich habe mich daran geklammert, daß es vielleicht doch einen Gott gibt, obwohl ich damit große Schwierigkeiten habe in den letzten Jahren. Dann hätte vielleicht doch jeder etwas davon...“

Th: „Sie sprechen eine Hoffnung aus, nämlich daß das Kind nicht einfach nicht mehr ist. Daß es irgendwie weiterlebt?“

S: „Ja, daß es noch ist und nicht einfach allein gelassen wurde, genauso wie ich. ...“

Sieglinde bemerkt, daß sich die Beziehung zu ihrem Mann zu ändern beginnt. So wie sie das Kind ansehen konnte, kann sie ihn jetzt auch erstmals sehen. Seine Nähe macht sie nicht mehr unruhig.

In den folgenden Monaten wuchs diese innere Ruhe immer mehr heran, wenngleich die Zeit von starken äußeren Veränderungen geprägt war. Sieglinde trennte sich von ihrem Freund und wollte die Beziehung mit ihrem Mann auf der persönlichen Ebene erstmals beginnen. Er hatte in der Zwischenzeit aber ebenfalls eine Freundin und konnte obendrein mit seiner veränderten Frau schwer umgehen. Sie war nicht mehr die Hilfsbedürftige, die von ihm Schutz suchte, was er ihr in rührender Weise über Jahre gerne und bereitwillig gegeben hatte. Die alte Konstellation des Zusammenlebens war nicht mehr möglich. Es kam in den folgenden Jahren zur Trennung in beiderseitigem Einverständnis. Ihr Mann führt ein ungewohntes, jugendlich anmutendes Leben, sie selbst lebt allein mit allen Hochs und Tiefs, aber mit mehr Glück und innerer Zufriedenheit als zuvor. Sieglinde hat zwar ihren Mann verloren, aber sich selbst gefunden.

Ich möchte schließen mit den Worten der Patientin in einer der nächsten Sitzungen, die auf die Stunden, in denen es um die Integration der Emotionalität ging, folgte:

„Ich habe jetzt gelernt, mir mehr Raum zu lassen. Ich kann seither auch dem anderen mehr Raum lassen. Und ich habe bemerkt: Wachsen braucht Ruhe.“

Literatur

Allers R (1959) Das Werden der sittlichen Person. Freiburg: Herder

Frankl VE (1982) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 10^o

Frankl VE (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber

Frankl VE (1988) Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. München: Kösel, 7. Aufl.

- Guardini R (1931) Das Gute, das Gewissen und die Sammlung. Mainz: Matthias-Grünewald
- Längle A (1984) Das Seinserlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung. In: Sinn-voll heilen. Freiburg: Herder, 47-63
- Längle A (1988) Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung. In: Längle A (Hrsg) Entscheidung zum Sein, 40-52
- Längle A (1993a) Glossar zu den Emotionsbegriffen. In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung - Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag, 161-173
- Längle A (1993b) Personale Existenzanalyse. In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 1+2, 7. Wien: GLE, 133-160
- Längle A (2000) (Hrsg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas.
- Lazarus RS (1981) Streß und Streßbewältigung - Ein Paradigma. In: Filipp SH (Hrsg.) Kritische Lebensereignisse. München: Urban und Schwarzenberg
- Rotter JB (1954) Social learning and clinical psychology. Englewood Cliffs, N.Y.: Prentice Hall
- Schmitz H (1987) Der vergessene Leib. Phänomenologische Bemerkungen zu Leib, Seele und Krankheit. In: Z. klin. Psych., Psychopath., Psychother., 35,3,270-278
- Weiner B (1972) Theories of motivation. Chicago: Markham
- Weiner B (1982) The emotional consequences of causal attributions. In: Clark MS, Fiske S (Eds) Affekt and cognition. Hillsdale, N.Y.: Erlbaum

Anschrift des Verfassers:

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

