

Sich-berühren lassen: vom Zusammenspiel von Werten und Gefühlen in der existentiellen Psychotherapie

Alfried Längle, Wien

Existenzielle Psychotherapie geht primär phänomenologisch vor und setzt daher am subjektiven Erleben an, das die Drehscheibe der Arbeit darstellt. Im Erleben ist eine Bezugnahme von Inhalten auf das eigene Leben gegeben. Darin stellt das Fühlen einen entscheidenden Beitrag, denn es bedeutet Bezugnahme der Wirkung der Objekte auf das eigene Leben. Dies ist die Grundlage für das subjektive (und für die eigene Lebensgestaltung) maßgebliche Werterleben. In einer solchen phänomenologischen Emotionstheorie erweist sich der Grundwert als die Grundlage allen Werterlebens.

Als entscheidende Fähigkeit, um zu einem erfüllten Leben zu gelangen, wird die dialogische Offenheit der Person für sich und zur Welt angesehen. Sie ist daher Ziel existentieller Gesprächsführung und gilt als ihr wichtigster Wirkfaktor. Zu ihr gehört auch die emotionale Erreichbarkeit. Unverstandene oder verletzte Gefühle können den Zugang zum Erleben blockieren oder den Umgang mit ihm entfremden und dadurch einen erheblichen Störeinfluss auf die Gestaltung der Existenz entwickeln.

Stichworte: Existenzielle Psychotherapie, Phänomenologie, Gefühl, Wert, Grundwert

Let yourself be touched. About the interplay/interaction of values and feelings in existential psychotherapy

Summary

Existential psychotherapy is primarily based on phenomenology and therefore takes subjective experience as its starting point, which forms the centre of this paper. Experience gives a reference of meanings to one's own life; feeling therein makes a decisive contribution because it signifies reference of the effect of objects on one's own life. This is the basis for the subjective (and for one's own way of life) crucial value experience. In such a phenomenological emotion theory, the fundamental value proves to be the basis of all value experience. A person's openness to dialogue for him/herself and to the world is regarded as the decisive ability for achieving fulfilment in life. It is therefore the aim of existential discussion and its most significant effective factor. Emotional accessibility is also important in this regard. Misunderstood or wounded feelings can block the access to experience or alienate one's dealing with it. They can thereby exert a considerable negative impact on the shaping of existence.

Keywords: Existential psychotherapy, phenomenology, feeling, value, fundamental value

1. Ziele existentieller Psychotherapie

Existenzielle Gesprächsführung ist geprägt von einem phänomenologischen Zugang (z.B. Boss 1991; Bugental 1981; Cooper 2003, 2015; Deurzen 1997, 2012; Längle 2000a, 2016; Spiegelberg 1985; Spinelli 2005; Yalom 1980). Dieser besteht vor allem darin, möglichst offen und ohne Vorgaben in das Gespräch zu gehen, um zu erfahren, was die Patienten

jeweils bewegt, d.h. was ihnen wichtig ist, worunter sie leiden, wofür sie leben und wie sie ihr Leben aktuell gestalten möchten. Die phänomenologische Haltung der „vorurteilsfreien Offenheit“ (Vetter 2004, 410-425) bedeutet zunächst Zurückstellung aller Vorgaben, auch der Theorien, Interpretationen (inkl. Diagnosen) und Interventionen, um sich möglichst ganz dem Verstehen widmen zu können. Verstehen bedeutet in diesem Zusammenhang das Bewegende im Lebenskontext der Patienten zu sehen und sich von ihrem „In-der-Welt-Sein“ (Heidegger 1967) subjektiv und persönlich ansprechen zu lassen. Erst danach und auf dieser Grundlage kommen üblicherweise in der existentiellen Psychotherapie andere Erkenntnisformen zum Einsatz, wie Diagnostik, Theorien, Methoden – wobei die phänomenologische Gesprächsführung das Interpretativ-Deutende oder -Erklärende grundsätzlich eher sparsam einsetzt. Vielmehr geht es hier um das Erfassen der subjektiven Werte und das Erarbeiten persönlicher Entscheidungen der Patienten/Klienten. Auf der Grundlage dieser stringenten Haltung der Offenheit vonseiten der Therapeuten ergibt sich ein paralleles Ziel existentieller Gesprächsführung für die Klienten bzw. Patienten: sie sollen zu einem *offenen, dialogischen Austausch mit sich selbst und ihrer Welt* kommen. Diese Offenheit und der persönliche Austausch („Dialog“) ist durch die Psychopathologie teilweise blockiert oder einseitig fixiert und von der Psychodynamik beherrscht. Daher gilt es oftmals das innere Gespräch erst wiederherzustellen oder aber fortzuführen, weil es nicht zu Ende gebracht wurde (vgl. z.B. Längle 1999, 2001, 2002). Dabei ist vor allem das innere Mit-sich-Sprechen-Können zu entwickeln oder zu verbessern. Mit dem *inneren Gespräch* einher geht in der Folge dann auch der *dialogische Austausch* mit *anderen* Menschen. Darin kommt Existenz zur Erfüllung – denn ohne sich auf „Andersheit“ beziehen zu können, wird der Mensch nie „ganz“ er selbst, findet er weder sich selbst noch seine Erfüllung (vgl. z.B. Frankl 1982a, 160f.). Wesentlich dabei ist in unserem Verständnis das Bezogensein auf ein Du (vgl. Buber 1973, 15, 32; Frankl 1982a, 13), das in Beziehung und Begegnung stattfindet, aber auch in vermittelten Äußerungen des Du wie in Literatur und Kunst, in der Auseinandersetzung mit Theorien und Technik. Auch Natur und Sachwelt erlauben eine Form von dialogischem Austausch.

„Innere und äußere Dialogfähigkeit“ ist somit nicht nur das Ziel existenzanalytischer Arbeit, sondern wird auch als *zentraler Wirkfaktor* existenzanalytischer Psychotherapie angesehen (vgl. auch Längle 1988, 1992; Steinert 2014). Jeder Dialog stellt einen Prozess dar und bewirkt auch einen Prozess im Subjekt. Das soll im therapeutischen Gespräch genutzt werden.

2. Die Bedeutung des subjektiven Erlebens in der existenzanalytischen Psychotherapie

Da existentielle Psychotherapie vom Verstehen des Subjekts ausgeht, besteht ein besonderes Interesse daran, wie Informationen bzw. Ereignisse beim Subjekt „ankommen“, wie es mit ihnen „umgeht“, was es aus ihnen „macht“? Eine ergiebige Quelle von Informationen ist das *subjektive Erleben*. Dieses wird daher zur Drehscheibe der psychotherapeutischen Arbeit (vgl. z.B. Ofmann 1988, 257). Denn im aktuellen Erleben sind die Informationen aus der Situation mit den inneren Kräften zu einer Einheit verschmolzen. Das Erleben als „Schnittstelle“ zwischen Innen- und Außenwelt bildet die Grundlage für die Bewältigung und Gestaltung des Lebens. Der Zugang zum Erleben ist deshalb für die Therapie von besonderer Bedeutung, weil er eine wesentliche Voraussetzung für das Gelingen der Existenz darstellt – für ein persönlich gestaltetes, dialogisch-offenes Leben inmitten der „Welt“.

Das Erleben stellt also – wie das Wort schon sagt – den Kontakt eines Objekts bzw. einer Situation mit dem eigenen Leben des Subjekts dar. Das Erlebte ist deshalb „er-lebt“, weil es *am eigenen Leben gespürt* wird, mit dem eigenen Leben in Resonanz gerät. Das bedeutet, dass das Erleben eine *Wahrnehmung mit affektiver Resonanz* ist. Ohne Gefühl bliebe es eine abstrakte Kenntnisaufnahme von Information, ein Gedanke eben, eine Assoziation vielleicht. Das *Substrat des Erlebens* sind daher die Gefühle. Sie sind die Form, wie der Mensch auf das

Leben bezogen ist (vgl. z.B. in Längle 1993, 2003a). – Die gefühlsmäßige Resonanz des Erlebens kann sich auf jede Wahrnehmung beziehen, auf die aktuelle Situation ebenso wie auf frühere oder zukünftige oder auch nur vorgestellte – jedenfalls bezieht sie sich auf das, womit man aktuell (bewusst oder unbewusst) beschäftigt ist.

Jedes Erleben beginnt mit einem unmittelbaren Affiziertsein, einer „primären Emotion“ (Längle 2003b). Das gefühlsmäßige Angesporensein kann z.B. durch Stille, Achtsamkeit oder Übungen (Meditation) eine *Vertiefung* erhalten. Diese Vertiefung besteht in einer Verinnerlichung, durch die der *Inhalt der Situation* erfasst wird. Zunächst ist man im unmittelbaren Betroffensein sehr mit sich und seinen Gefühlen beschäftigt. Doch inmitten dieser Affektion ist ein Inhalt verborgen, ein implizites Erfasst-Haben von Wesentlichem, um das es in der jeweiligen Situation geht und das für das Subjekt von Bedeutung ist. – Das Heben solcher Inhalte geschieht in der Existenzanalyse mithilfe der Personalen Existenzanalyse (PEA – Längle 2000a).

Für die weiteren Überlegungen ist nun von Bedeutung, dass der Erlebnisinhalt am Leben Maß nimmt, wodurch seine Bedeutung für das aktuelle Leben erfasst wird. Es beschäftigt daher die Frage, wie diese Lebensrelevanz erfasst wird? – Dafür spielt das *Fühlen* eine zentrale Rolle. Der Inhalt des Fühlens, das Gefühlte bzw. der Erlebnisinhalt stellt sich als *Wert* dar (Längle 2016). Fühlen und Wert als zentrale Größen des Erlebens und daher der psychotherapeutischen Arbeit sollen hier in einem existentiellen, phänomenologischen Verständnis näher erläutert werden.

3. Existentielle Emotionstheorie

Das Verständnis von Fühlen erhält man am einfachsten anhand der körperlichen Wahrnehmung. Z.B. fühlt sich etwas 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 sich traurig, ängstlich oder heiter fühlt. Das Charakteristische im Fühlen ist, dass man *sich* fühlt – eben kalt auf der Haut, Schmerz im Gelenk, Traurigkeit im Gemüt. Fühlen stellt ein inneres Berührtsein dar, das durch das Erleben von Nähe zu einem (realen oder imaginären) Objekt an einem selbst entsteht (vgl. auch Damasio 2007). Fühlen impliziert daher Selbstwahrnehmung und Selbstbeziehung.

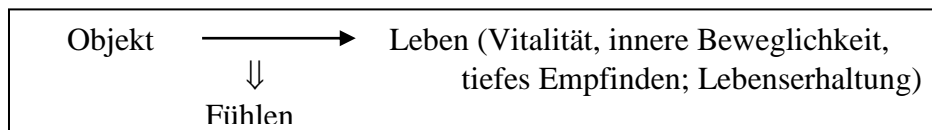
Emotionen und *Affekte* sind Formen von Fühlen. Beide sind als Effekte von Berührung durch eine Nähe zu einem Objekt (Gegenstand, Mensch, Gedanke, Musik etc.) zu verstehen. Die Auswirkung der Nähe auf das erlebende Subjekt stellt kein punktuell Geschehen dar, sondern ist ein Prozess, den man in vier Schritte einteilen kann. Auch empirische Untersuchungen kommen zu Modellen, die ähnliche Schritte beschreiben (vgl. Jonsson et al., 2001; Hariri, Mattay, Tessitore, Fera & Weinberger, 2003; Schore, 2007; Adolphs, 2002; Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2004). Beim Betrachten dieser Schritte des aktuellen Erlebens 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 dem Gegenstand, die man gerade anfühlt). Der Effekt der Beziehung wird durch die *Zuwendung* verstärkt.
- 2.) Das Spezifische dieser Beziehungsform besteht im *auf sich Wirken-Lassen*, 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, dass eine Wirkung in einen eingedrungen ist. Wenn man sich überdies noch *Zeit* nimmt für die Wirkung, gibt

man ihr mehr Kraft. Sich Zeit nehmen für entstehende Wirkung 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 die Wirkung eindrückt? – Sind es Gedanken, ist es Wissen, der Körper oder Erinnerungen, die man dem Eindruck entgegenhält?

Wenn man das Objekt auf sich wirken lässt, so lässt man es auf sein Lebendigkeit, auf seine Vitalität und innere Beweglichkeit einwirken. Mit anderen Worten: das angefühlte Objekt drückt sich auf das eigene „Herz“ ein. Der Fühlende fragt sich im Grunde: *Wie lebt es sich damit?* Fühlen ist aufgrund dieses Sich-einer-Wirkung-Aussetzens ein körpernahes Erleben. Es ist also das leibhaftige Leben, was man dem Objekt im Prozess des Fühlens entgegenhält. Schematisch könnte man diesen Schritt so darstellen:



Aus der Wirkung des Objekts auf das eigene Leben entspringt das Fühlen. Anders herum formuliert heißt das: „*Wie fühlt sich mein Leben an* in der Beziehung zu diesem Objekt, mit dem ich in Beziehung bin?“ Wie fühlt es sich an z.B. in deiner Gegenwart, bei der Musik, wenn ich den Kaffee trinke...

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

Als Ergebnis dieses Prozesses entsteht eine psychisch fühlbare, personale (d.i. geistige) innere Berührung. Etwas hat einen innerlich „angerührt“ und dadurch innerlich bewegt. Handelt es sich um ein plötzliches, heftiges Ereignis (z.B. eine schreckliche Nachricht), dann ist die Berührung eine „Betroffenheit“. Die Empfindung ist körpernah, kann oft im Körper sogar lokalisiert werden, und ist personal zugleich, ist von der Bedeutsamkeit eines Inhalts angestoßen worden. Dieses von einer Nähe-Erfahrung angestoßene Berührtsein, das eine innere Bewegung auslöst und als auftauchende Kraft empfunden wird, nennen wir „Gefühl“. Es spricht davon, dass der Mensch in seinem Leben erreichbar und berührbar ist (so wie er auch als Person ansprechbar ist, was sich analog dazu verhält). Im Berührtsein sind drei *Charakteristika des Lebens* enthalten:

- *Leben ist gefühlt*; ist Erleben und Erleiden durch Berührtsein
- *Wechsel und Veränderung*: das Fühlen wird als Strömen, Fließen und Bewegung empfunden
- *Vitale Kraft* als Ausdruck der körperlichen Natur im Gefühl

Wenn ein Gefühl das ist, was auf die Lebenskraft direkt einwirkt und daher widerspiegelt, wie sich Leben in Gegenwart eines Objektes anfühlt, dann gibt das Gefühl eine grobe Orientierung, was förderlich bzw. hinderlich ist für das Leben. Das ergibt einen Brückenschlag zu den subjektiv empfundenen Werten. Dasjenige, was das Leben fördert (oder „verspricht“, es zu fördern), was also so mit dem Leben in stärkender Weise in Resonanz kommen kann, erlebt der Mensch subjektiv als *Wert*; im negativen Falle als Unwert. Das ist wichtig für das Verständnis der Wertwahrnehmung: *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 und stellt ihren tragenden Boden dar (Längle 2000b).

Für die Arbeit mit den Gefühlen ist eine Unterscheidung erwähnenswert, weil sie die anthropologische Verortung der Gefühle und damit ihre unterschiedliche Bedeutung zum Thema hat: die Unterscheidung zwischen Affekt und Emotion¹. Eine *Emotion* ist „be-rührte“ oder „angerührte“ Empfindung 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, wie z.B. Freude, Liebe, Hoffnung usw. sind innerlich *frei* (Längle 2003b, 187). Es sind personale Gefühle. Ihre Aufgabe ist die Wahrnehmung der persönlichen Wertigkeiten.

Eine andere Gruppe von Gefühlen, die man unter den Begriff *Affekte* subsumieren kann, sind stimulusbezogene, also „gereizte“ Lebendigkeit. Der Stimulus trifft auf das Leben unter dem primären Aspekt der Lebenserhaltung. Affekte fassen daher nicht das Personale, Innere, Tiefe, Eigene, 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 (z.B. Aggression). Sie können auch kultiviert werden z.B. durch Appetizer, Statussymbole, reizvoller Kleidung usw. und z.B. Hunger oder Lust wecken, erotisieren, arrogant machen usw. (vgl. Längle 2003b, 186). Dies sind psychodynamische Gefühle. Ihre Aufgabe ist der Lebenserhalt.

4. Was ist ein „Wert“?

Werte, die Bedeutung für das persönliche Leben haben, werden über Gefühle wahrgenommen, subjektiv erlebt und empfunden. Mit „Wertwahrnehmung“ ist daher nicht die Feststellung allgemeingültiger Werte, normativer Verbindlichkeiten, ökonomischer Zahlen oder vernünftiger Inhalte gemeint. Der existentielle Wertbegriff steht für die Erhebung der unmittelbaren, persönlich erfahrenen Qualität von „gut“. „Wert-Wahrnehmung“ bedeutet also „Wert-Erleben“, „Wert-Fühlen“, oder, wie im Titel angesprochen, „Wert-Berührung“. Die Verwendung dieser Begriffe kann vielleicht rationalistischen, moralistischen oder normativen Missverständnissen vorbeugen. Ein solcher Wertbegriff ist in einer körperlich fühlbaren Nähe zum eigenen Sein angesiedelt. Das verleiht den Werten die Kraft zu bewegen: Werte können die Person innerlich berühren und ihr nahegehen, so wie es schon Romano Guardini (1931, 16) beschrieben hat: „Das Gute steht in Verbindung mit mir. Es berührt mich.“ *Personale Werte* gehen also *nahe*. Anders gesagt: Was nahegeht, bewegt den Menschen gefühlsmäßig und löst daher Emotionen aus.

Jedem wahrgenommenen Wert entspricht daher ein Gefühl. Jedes Gefühl ist umgekehrt das subjektive Korrelat eines wahrgenommenen Wertes. Gefühl und Wert korrespondieren miteinander:

Wert ↔ Gefühl

Durch das Gefühl ergreifen uns die Werte, noch ehe wir sie ergriffen haben. Sie sind uns angegangen, bevor wir mit ihnen angefangen haben.

¹ Die Begriffe sind in der Emotionspsychologie nicht einheitlich – in der Existenzanalyse werden sie möglichst ursprungsnahe verwendet: e-motio (heraus-bewegen, aus dem Inneren), ad-ficere (an-machen). (Weninger 2000; Längle 2003b)

Auch die umgekehrte Richtung ist möglich: im Greifen nach dem Wert einer Sache, nach der Schönheit eines Bildes, nach der Ruhe eines Waldes kann man 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.

Die existentielle Bedeutung der Werte liegt also darin, dass sie etwas mit einem machen. Durch ihre Wirkung wird das Subjekt bewegt und beginnt sich zu verändern. Eine Blüte, der Sonnenuntergang, ein liebes Wort, das wahrgenommen wurde, tut das auf seine Weise und in seinen Grenzen. Nur das ist ein Wert für eine Person, was einen Zugriff auf sie hat und sie erreicht. Werte entfalten eine Wirkung auf das Sein, das durch sie anders wird.

Zusammenfassend lässt sich also sagen: Wertfühlen ist ein inneres Ergreifen und gleichzeitig ein Ergriffenwerden, befrachtet mit der Eindeutigkeit, dass es das eigene Leben betrifft. Alles, was diese Bewegung hervorzurufen vermag, stellt einen personalen Wert dar: 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).

5. Wertfühlen verlangt Beziehung

Werterleben ist an eine Reihe von Bedingungen geknüpft wie z.B. eine gesunde Erlebnisfähigkeit mit nicht blockierter Vitalkraft, personale Offenheit sowie eine Ähnlichkeit, Nähe oder Verwandtschaft mit dem Objekt. Vor allem aber braucht es, wie erwähnt, eine Beziehung zum Objekt. Erst wenn Beziehung aufgenommen worden ist, kann etwas als Wert erlebt werden. Fehlt das Wertgefühl ist vielleicht die Beziehung nicht zustande gekommen. Dies hat praktische Bedeutung: Beziehungsstörungen (z.B. in einer Partnerschaft) bringen das Werterleben zum Versiegen. Oder es kann Angst machen, von einem Wert berührt zu werden, zu dem man keine Beziehung haben oder aufnehmen will (z.B. Verliebtheit zu einem anderen Menschen). Oder wenn man sich in einem Streitgespräch schützen will, und daher keine Beziehung aufnehmen will, dann wird man auch den Wert, die Bedeutung, das Gewicht der Argumente nicht an sich herankommen lassen, was eine Verständigung schwierig macht.

Gefühle – und damit Werterleben – bleiben radikal an die Subjektivität gebunden. Sie lassen sich daher beschreiben, so wie alle Erfahrung auch, aber sie können nicht an andere Personen weitergegeben werden wie eine Information. Gefühle lassen sich nicht denken, und darum auch nicht erinnern. Sie sind an die Unmittelbarkeit des Erlebens in der körperlich-seelischen Verfassung gebunden. Und so braucht auch das Werterleben das subjektive Erleben des Gegenstandes; einem anderen Menschen, der den Gegenstand nicht kennt, kann ein Gefühl bzw. der Wert nur indirekt vermittelt werden durch die Beschreibung des Gegenstandes, wodurch in diesem Menschen die Gefühlswirkung – wiederum subjektiv – entstehen kann. Dieser Umstand könnte ein Grund sein, warum manche Menschen eher wenig über Gefühle sprechen, weil sie so stark in der Subjektivität verhaftet verbleiben.

6. Wert oder Unwert?

Was immer die Kraft hat, in einem Menschen einen Eindruck zu hinterlassen – und umgekehrt, wofür der Mensch die innere Plastizität (Sensibilität) hat, d.h. beeindruckbar ist,

wird als *Qualität* erlebt. Ein erlebter Wert oder Unwert hat das Vermögen, im Subjekt eine innere Veränderung hervorzurufen, nämlich sich der Form des Wahrgenommenen anzuschmiegen und seine Struktur in sich aufzunehmen.

Doch wann wird ein Eindruck als *Wert oder als Unwert* erlebt? Wodurch entsteht eine positive Emotion wie Freude, Zuneigung, Gefallen, und wann wird die innere Veränderung und Bewegtheit als Ablehnung, Abneigung, Missfallen erlebt? Sind es die kognitiven Attribute, die Vorerfahrungen, die (Vor)-Einstellungen und Erwartungen? Wenn das Werterleben allein durch Attributionen zustande käme, dann könnte es nicht passieren, dass man von einem Werterleben wider alle Erwartung überrascht wird. Dann könnte es nicht vorkommen, dass beispielsweise eine exotische Frucht, gegen die jemand negative Vorurteile (kognitive Attributionen) hat und sie lediglich auf Drängen eines Freundes versucht, doch überraschend gut schmeckt. Natürlich spielen kognitive Attributionen eine Rolle.

Die Frage, was letztlich das *Unterscheidungskriterium für Wert oder Unwert* ist, lässt sich mit der Attributionstheorie (Rotter 1954; Weiner 1972, 1982) daher nicht ganz erklären. Die Frage führt tiefer in das menschliche Sein. Die Werterfassung hängt letztlich von der oben geschilderten Wirkung der Objekte auf das eigene Leben ab. Aus dem bloßen Gewährwerden des faktischen Daseins von anderem wird erst dann ein Werterleben, wenn das Sein des betreffenden Gegenstandes für das Leben des „erlebenden“ Subjektes eine Bedeutung hat. Dann entsteht lebendige Beziehung. Werterleben ist Bezugnahme des anderen Seins auf das eigene Leben.

Im Werterleben kommt das Sein des Objektes mit dem Leben des Subjektes in eine Wirkrelation. Erlebt das Subjekt den Gegenstand als *förderlich* für sein Leben, dann erfährt es seine Nähe als positiv, d.h. wertvoll. Der Mensch hat das Empfinden: „Gut, dass es dich (das) gibt.“ Solches Empfinden ist in dieser tiefen Aussage eher selten bewusst – doch macht es den Kern des Erlebens aus. Selbst wenn es um Triebbefriedigung oder Lusterleben geht – es stellt sich die Lust nur ein, wenn sie als lebensförderlich oder belebend empfunden wird und wenn sie, wie gleich noch ausgeführt wird, von einer lebensbejahenden Haltung begleitet ist.

7. Der Grundwert

Während des ganzen Lebens, täglich, stündlich erlebt der Mensch Werte. Das einzelne Erleben summiert sich zu einem aktuellen, gefühlten Gesamteindruck, der den Wert des Lebens ausmacht. Denn jedes Erleben und Fühlen enthält durch seinen Bezug zum eigenen Leben eine Information über den subjektiv empfundenen Wert des eigenen Lebens. Dieses Grundgefühl ist von seinem Wesen her eine phänomenologische Wahrnehmung, d.h. eine Tiefenschau. Das ist insofern bedeutsam, weil sich der Mensch in dieser Welt ungefragt vorfindet und er als entscheidendes Wesen auch zu dieser Tatsache des eigenen Daseins Stellung zu beziehen hat. Das Leben ist einem „gegeben“ – aber es muss darüber verfügt werden. Dasein in einer existentiellen Sicht verlangt nach einer gefühlten (d.h. am eigenen Leben Maß nehmenden) *Grundentscheidung*: „Mag ich überhaupt leben oder hab ich das Gefühl, dass ich es nicht mag, weil mein Leben nicht gut ist?“ Diese Entscheidung hat zur Voraussetzung eben diese Wahrnehmung des Wertes des Lebens selbst. Weil es der tiefste Wert ist, und weil dieses (meist unausgesprochene und unbewusste) Gefühl zum eigenen Leben sich in jedem Werterleben spiegelt, weil es sich dabei ja stets ein Fühlen anhand des eigenen Lebens handelt, ist es als *Grundwert* bezeichnet. Der Grundwert ist die personal empfundene Primärqualität des Lebens. Der subjektiv empfundene Wert des Lebens bedeutet: „Gut, dass ich lebe. – Was ich von meinem Leben fühlen kann, fühlt sich gut an.“ Dieses „Ja zum Leben“ stellt den inneren Bezug des Menschen zu seinem Dasein her. Dank der Bezugnahme auf die eigene Vitalität kann die Lebenskraft ungehindert in sein Dasein fließen.

Das stärkt seine Erlebnisfähigkeit (Lebensfreude, Motivation, Resilienz usw.). Es ist verständlich, dass alles, was für das Leben förderlich ist, in Einklang mit diesem Grundwert steht und daher als Wert empfunden wird.

Der Grundwert wäre kein Wert, wenn nicht auch in ihm eine innere Bezugnahme auf das eigene Leben vorläge. Hier wird die Erfahrung des bisherigen Lebens angefühlt: „Wie ist es für mich persönlich zu leben, da zu sein, mit all seinen Gefühlen und Erfahrungen? Fühlt sich das gut an?“ Im Falle des Grundwertes ist es nicht ein bestimmtes Objekt, das mit dem eigenen Leben in Beziehung gesetzt wird, sondern die Erfahrung des Lebens in seiner Totalität und Ganzheit.

8. Die existentielle Wertetheorie

Analog zur tiefen „Seinsberührung“, die zu einem Grundvertrauen in ein Gehaltensein im Sein führt, und als solche in allen Erlebnissen von Halt und Vertrauen enthalten ist, ist die tiefe Lebensberührung im Grundwert der Referenzpunkt für alles Werterleben (vgl. auch Damasio 2003). Alles, was diese Grundbeziehung zum Leben stärkt, was das „Ja“ zum Leben unterstützt, wird als Wert erlebt. Es besteht eine Resonanz zwischen Grundwert und aktuellem Wertempfinden. Jeder Wert ist mit dieser Tiefe – dem Wert des Lebens – unmittelbar verbunden. In jedem Wert ist der Wert des Lebens enthalten (vgl. Abb. 1).

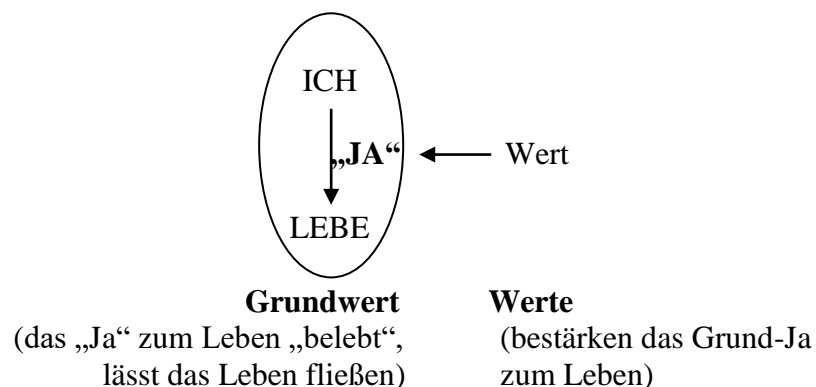


Abb. 1: Der Einfluss des Werterlebens auf den Grundwert.

So schreibt Allers (1959) zurecht: „Wert ist, was mich angeht“ Denn Werte klinken in die Beziehung zum eigenen Leben ein, aktivieren die existentielle Grundspannung. Ein Mangel an Werterleben lockert die Grundbeziehung zum Leben.

Ein „*Nein zum Leben*“, wie es beim Suizidalen vorliegt, kippt die Wert-Unwert-Pole um 180 Grad. Was vorher ein Wert war, wird nun zum Unwert. Jetzt wird das, was der Destruktion des eigenen Lebens dient, zum „Wert“. Medikamente, Gift, Waffen, Krankheit, lebensgefährliches Verhalten, Tod werden vom Suizidalen angestrebt. Sie unterstützen den Grundwert, das „Nein zum Leben“. „Gut, dass es sie gibt“, fühlt er², denkt er und sagt er „Gut“, weil die Mittel konkordant zu seiner Lebenshaltung sind und dieses Ziel unterstützen.

Dies macht deutlich, dass das Werterleben eine *Haltung* zum eigenen Leben enthält. Eine ablehnende Haltung zum Leben führt zu einem gekippten Werterleben: Es wird, allgemein gesprochen, das als Wert, was konkordant zum Grundwert ist. Darum verliert z.B. Musik oder Sexualität in der lebensablehnenden Haltung der Depression die Attraktivität und man empfindet keine Lust auf sie. Der Regelfall hingegen ist der andere, nämlich dass eine positive, bejahende oder zumindest offengelassene Haltung zum Leben als Grundwert

² Das generische Maskulinum beschreibt gleichermaßen Männer und Frauen.

vorliegt. Für den „seelisch Gesunden“ ist alles Lebensverneinende „unwert“, „schlecht“ und „schädlich“, und macht ihm daher Angst.

Der Resonanzkörper des Werterlebens ist der Leib. Werte bringen die Emotionen nur dann fühlbar zum Schwingen, wenn auch die physische Kraft für sie vorhanden ist. In der Krankheit erlebt man eindrücklich das Verblässen des Werterlebens (vgl. Schmitz 1987, 276).

8. Arbeit am Grundwert

Wie kann ein Mensch, der das „Ja zum Leben“ nicht fühlt, zu ihm gelangen? Das ist natürlich insbesondere das Thema der Depressionstherapie. Aber auch in Fällen nichtklinischer Störungen bringt das Anschneiden dieser Thematik Bewegung in die Gespräche. Manche Menschen werden sich durch diese Frage erstmals bewusst, woran sie schon lange gelitten haben, ohne es formulieren zu können.

Der Grundwert findet sich in der phänomenologischen Haltung des Offenseins und des innerlichen Sich-berühren-Lassens. Dafür ist z.B. Ruhe, Natur, Kunst, Begegnung und ein stilles Mit-Sich-Sein förderlich. Die Grundbeziehung zum Leben beruht auf der akzeptierten, bejahten „Seinsberührung“, die das Gefühl des Gehaltenseins im Sein vermittelt. Auf ihr aufbauend – doch nicht von ihr abhängig stellt sich die Bewertung im Grundwert ein, die das Gefühl erzeugt: „*Gut*, dass ich bin.“

Wenn das Gefühl negativ ausfällt, ist es wichtig, den Erfahrungen nachzugehen, die sich in dieser Form aufsummiert haben. Hier ist biographische Arbeit vonnöten. Die wichtigste Quelle für den Grundwert ist die Erfahrung, von anderen Menschen (besonders von den Eltern) gewollt und geliebt zu sein. Im Zusammensein mit Menschen, die einen mögen und die wollen, dass man lebt, wächst der Grundwert am stärksten. Ohne die positive Haltung anderer Menschen, die den Lebensweg säumen, ist es erfahrungsgemäß 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 gut ist, dass es einen gibt. Ohne selbst in Seinserlebnissen zu diesem Ja (Grundwert) 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*, einer „*existentiellen Geburt*“ hat.

Das Grundwerterleben ist auch eng mit der eigenen *Leiblichkeit* verbunden. Aus der Beziehung zum eigenen Leib und seiner Bejahung wächst jene Kraft, die die Werte nahe gehen lässt und Emotionen hervorbringt. Im Fühlen ist ein physisches Mitschwingen des Körpers dabei. Erst dadurch kann ein Eindruck als Emotion *erlebt* werden. Auch das Grundwerterleben ist an dieses körperliche Mitschwingen gebunden. Werte werden nur dann als Emotionen fühlbar, wenn sie über (z.B. neurochemische und vegetative) Verbindungen im Körper Schwingungen auslösen. Der energetische Zustand des Körpers, sowie seine Verfassung und Konstitution schwingen als Erlebnisbedingung in der Emotionalität des Menschen. Emotion ist wie eine Flamme, die vom Wachs des Körpers genährt wird. Darum sind körperliche Bewegung, physisches Training und vitale Kraft für das Erleben von Werten und für das Spüren von Emotionen Voraussetzung.

Bei bestehendem Grundwert ist es relativ leicht, im Gespräch zum Werterleben vorzustoßen. Eine zentrale Aufgabe von Therapie und Beratung ist, Offenheit für Werte zu unterstützen und den Klienten in vertiefte Beziehung zu sich selbst und in weitere Beziehung zu seiner Welt zu bringen (wozu auch gehört, die richtigen Abgrenzungen vorzunehmen).

Das Problem im Umgang mit dem Unwert bzw. den schmerzlichen Gefühlen besteht darin, dass sich die Menschen natürlich von ihnen abwenden und sie auf Distanz halten wollen. Je

stärker die Pathologie, desto mehr enthebt sich dieser Prozess der Entscheidung und wird immer mehr von der Psychodynamik übernommen. Die schmerzlichen Gefühle, die etwa den Persönlichkeitsstörungen zugrunde liegen, sind dermaßen unerträglich, dass sie nicht nur zu Veränderungen des Verhaltens (wie bei der neurotischen Abwehr), sondern auch zu Veränderungen in der Wahrnehmung führen. Damit ruht der weitere Existenzvollzug auf einer subjektiven Wirklichkeit auf, die von der Wirklichkeit der anderen Menschen auffallend weit entfernt ist (Schneider 1980). – Doch wie kann man sich von leidvollen Gefühlen lösen, wenn man nicht in Beziehung tritt mit ihnen und das Leidvolle an sein Leben herankommen lässt? Dabei kann man einerseits die Erfahrung machen, das Leidvolle aushalten zu können, ihm – vielleicht anfangs durch die schützende Hilfe der Therapeuten – nicht weichen zu müssen, sondern doch die Kraft zu haben, es tragen zu können. Auf dieser Basis kann dann andererseits die Berührung des Lebens einsetzen, die im Falle der Berührung durch einen Verlust, durch etwas, das Leben nimmt, zur Trauer führt; und im Falle des Schmerzes, des Fehlers, des Unverantworteten ein Bereuen weckt (Längle 2016; Längle, Bürgi 2016).

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 auch Schaden bewirken. Emotionen und Affekte müssen gekannt, in ihrer Intensität eingeschätzt, dosiert und zum richtigen Zeitpunkt eingeholt, entsprechend aufgefangen und gehalten werden können (Tutsch 2010). 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 Neurose gerade das zentrale Drehmoment des Heilungsgeschehens. Die Kunst in der Neurosentherapie besteht ganz allgemein im Auffinden und Aushalten-Lernen der Emotionen und im Verstehen der Affekte, statt ihnen immer wieder geschickt zu entweichen und so zwar momentan das Überleben zu sichern aber existentiell auf der Stelle zu treten.

Die existentielle Therapie verfolgt das Ziel, die *Offenheit des Menschen für sich selbst und einen offenen, dialogischen Austausch mit seiner Welt* zu bewirken – sie entweder wiederherzustellen oder zu verankern (vgl. z.B. Längle 1999, 2001). In existenzanalytischen Gesprächen geht es daher einerseits darum, das innere Mit-sich-Sprechen-Können zu entwickeln oder zu verbessern. Mit diesem *inneren Gespräch* einher geht der *dialogische Austausch* mit *anderen* Menschen. Ohne sich auf „Andersheit“ beziehen zu können, wird der Mensch nie „ganz“ er selbst, findet er weder sich selbst noch seine Erfüllung (vgl. z.B. Frankl 1982a, 160f.). Wesentlich dabei ist in unserem Verständnis das Bezogensein auf ein Du (vgl. Buber 1973, 15, 32). Auch das Bezogensein zur Natur, zur Tier-, Pflanzen- und Sachwelt ermöglicht gewissermaßen einen dialogischen Austausch, das für ein erfülltes Dasein – vielleicht sogar für die Erfüllung der Existenz – eine Grundlage darstellt.

„Innere und äußere Dialogfähigkeit“ kann sich deswegen als Wirkfaktor erweisen, weil durch den dialogischen Austausch die Person die erforderliche „geistige Nahrung“ für die Entwicklung ihrer Innerlichkeit erhält. 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 dazu geschaltet 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 daher Anlass für therapeutische Gespräche sind. – Es ist eine Charakteristik von Persönlichkeitsstörungen, dass gerade das innere Gespräch nicht, reduziert oder verfremdet stattfindet. Häufig finden sich innere Kommentatoren, die sich wie Viren an den Ort des inneren Gesprächs eingenistet haben und in autoritärer Manier Kommentare abgeben, gegen die sich das Ich nicht mehr zu erheben

wagt. Dieses Verstummen der eigenen Person kann aus dem Blickwinkel der phänomenologischen Gesprächsführung als eine Charakteristik von Störungen des Schweregrads der Persönlichkeitsstörungen angesehen werden. Denn wenn sich das genuin Personale im Menschen nicht mehr zu Wort meldet, verliert der Mensch sich selbst in seinem Wesen. Er ist zutiefst gestört.

Entwicklungspsychologisch dürfen wir davon ausgehen, dass jeder Mensch die Veranlagung zu Offenheit und Dialogfähigkeit hat. Anthropologisch gesehen gilt sie als ein Charakteristikum der personalen (geistigen) Dimension des Menschen (Frankl 1982b, 220 ff.; 1959, 666f; Buber 1973, 53). Zu ihrer Ausgestaltung bedarf es aber der dialogischen Erfahrung mit anderen Menschen und mit der Welt ganz allgemein. Bestehen hier Defizite, kann diese personale Fähigkeit verkümmern oder unterentwickelt bleiben.

9. Im offenen Dialog mit dem Leben

Weil das Erleben und die Gefühle eine solche wichtige Rolle in der Lebensgestaltung einnehmen, hängt die Erfüllung im Leben auch vom Gefühl ab. Dies ist so zentral für die Existenzanalyse, dass sie das Verständnis der Existenzanalyse prägt. Existenzanalyse wird als *Arbeit an der Zustimmung zum eigenen Handeln* verstanden (Längle 2016). Zustimmung, die von existentieller Relevanz ist, kann nur ein *gefühltes* inneres Ja sein. Darum kann man sagen, wirklich existieren bedeutet „mit innerer Zustimmung leben“. Das hat eine Parallele zum Konzept der Kongruenz von Rogers (1961). Im Leben (und in der existenzanalytischen Arbeit) geht es daher nicht primär darum, Unbewusstes bewusst zu machen. Existieren ist nicht primär eine Frage des Bewusstseinsgrades. Ihr vorrangiges Ziel ist auch nicht Verhaltensrepertoire und Verhaltenskontrollen zu erweitern, Familienstrukturen, Machtverhältnisse und Systeme zu durchleuchten oder angestaute Gefühle zum Ausleben zu bringen. Das alles hat seine Bedeutung und ist auch in Abschnitten einer Existenzanalyse wichtig. Existenzanalyse strebt etwas anderes an, nämlich dieses „Ja“ zum Leben als Ausdruck eines beziehungsvollen und verbindlichen Existierens freizulegen.

Ohne Zugang zum eigenen ursprünglichen Berührtsein 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 (vgl. auch z.B. Rogers 1984; Freud 1934). Erlebnisintensität, Lebenserfüllung und existentielle Kommunikation hängen von der Fähigkeit des In-Empfang-Nehmens des ursprünglichen Berührtseins und seiner weiteren Verarbeitung entscheidend ab. Denn was damit in Empfang genommen wird, ist nichts weniger als sich selbst – das jeweils sich neu formulierende Selbst, oder anders gesagt, das Auf-sich-selber-Stoßen in der jeweiligen Situation.

Wenn für Freud der Traum die *via regia* ins Unbewusste war, so kann in der *Emotion der Königsweg in die Tiefe des menschlichen Existierens* und der ihr zugrundeliegenden unbewussten Geistigkeit (Frankl 1979, 23 ff.) gesehen werden. Über die Emotionalität kann das Erlebte und Erfahrene am Tiefenstrom des persönlichen Existierens, am Leben als solchem, angebunden werden.

10. Literatur

Adolphs R (2002). Neural systems for recognizing emotion. *Curr Opin Neurobiol*, 12, 169–177.

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

- Boss M (1991). *Es träumte mir vergangene Nacht*. Bern: Huber.
- Brentano F (1921). *Vom Ursprung sittlicher Erkenntnis*. 2. Aufl.
- Buber M (1973). *Das dialogische Prinzip*. Heidelberg: Lambert Schneider.
- Bugental JFT (1981). *The Search for Authenticity: An Existential-Analytic Approach to Psychotherapy*. New York: Irvington.
- Cooper M (2003). *Existential Therapies*. London: Sage.
- Cooper M (2015). *Existential Psychotherapy and Counselling. Contributions to a Pluralistic Practice*. London: Sage.
- Damasio AR (2003). *Der Spinoza-Effekt: Wie Gefühle unser Leben bestimmen*. München: List
- Damasio AR (2007). *Ich fühle, also bin ich: Die Entschlüsselung des Bewußtseins*. München: List
- Deurzen E van (1997). *Everyday Mysteries; Existential Dimensions of Psychotherapy*. London: Routledge.
- Deurzen E van (2012). *Existential Counselling & Psychotherapy in Practice*. London: Sage, 3. Aufl.
- Fonagy P, Gergely G, Jurist EL, Target M (2004). *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Frankl V (1979). *Der unbewußte Gott*. München: Kösel, 5. Aufl.
- Frankl VE (1982a). *Ärztliche Seelsorge*. Wien: Deuticke, 10. Aufl.
- Frankl V (1982b). *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie*. Bern: Huber.
- Frankl VE (1984). *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern: Huber.
- Freud S [1936](1974). *Das Ich und die Abwehrmechanismen*. München: Kindler.
- Guardini R (1931). *Das Gute, das Gewissen und die Sammlung*. Mainz: Matthias-Grünwald.
- Hariri AR, Mattay VS, Tessitore A, Fera F, Weinberger DR (2003). *Neocortical modulation of the amygdala response to fearful stimuli*. *Biol Psychiatry*, 53, 494–501.
- Heidegger M (1967). *Sein und Zeit*. Tübingen: Max Niemayer, 11. Aufl.
- Jonsson CO, Clinton DN, Fahrman M, Mazzaglia G, Novak S, Sorhus K (2001). *How do mothers signal shared feeling states to their infants? An investigation of affect attunement and imitation during the first year of life*. *Scand J Psychol*, 42, 377–381.
- Längle A (1988). *Logotherapie als An-Spruch. Existenzanalyse psychotherapeutischer Wirkung*. In: Längle A (Hrsg). *Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Therapeutischer Prozeß und existentielle Entscheidung*. Tagungsbericht Nr. 1+2, 4 (von 1987 u. 1988). Wien: GLE-Verlag, 62-93.
- Längle A (1992). *Der Krankheitsbegriff in Existenzanalyse und Logotherapie*. In: Pritz A, Petzold H (Hrsg). *Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann-Verlag, 355-370.
- Längle A (1993). *Personale Existenzanalyse*. In: Längle A (Hrsg). *Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge*. Tagungsbericht der GLE 1+2, 7. Wien: GLE, 133-160.
- Längle A (1999). *Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden*. In: *Fundamenta Psychiatrica* 12, 139-146.
- Längle A (2000a) (Hrsg). *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Wien: Facultas.
- Längle A (2000b). *Die Willensstärkungsmethode (WSM)*. In: *Existenzanalyse* 17, 1, 4-16.
- Längle A (2001). *Gespräch – Kunst oder Technik? Der Stellenwert von Methodik in Beratung und Therapie*. In: *Existenzanalyse* 18, 2/3, 7-18.
- Längle A (2002). *Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie*. In: *Fundamenta Psychiatrica* 16, 1, 1-8.

- Längle A (2003a). Emotion und Existenz. In: Längle A (Hrsg) Emotion und Existenz. Wien: Facultas, 27-42.
- Längle A (2003b). Zur Begrifflichkeit der Emotionslehre in der Existenzanalyse. In: Längle A. (Hrsg) Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas, 185-200.
- Längle A (2016). Existenzanalyse. Zugänge zur existentiellen Psychotherapie. Wien: Facultas.
- Längle A, Bürgi D (2016) Wenn das Leben pflügt. Krise und Leid als existentielle Herausforderung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Ofmann WV (1988). Existentielle Psychotherapie. In: Neurosen. Stuttgart: Thieme, 256-270.
- Pascal B (1925). Oeuvres, Tome 14. Paris: Hachette.
- Rogers CR (1961). On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers CR [1967](1984). Der Prozeß des Wertens beim reifen Menschen. In: Rogers CR, Stevens B. Von Mensch zu Mensch. Paderborn: Junfermann, 37-55.
- 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.
- Schneider K (1980) Klinische Psychopathologie. Stuttgart: Thieme, 12. Aufl
- Schore A (2007). Affektregulation und die Reorganisation des Selbst. Stuttgart: Klett Cotta Verlag.
- Spiegelberg H (1985). Die Rolle der Phänomenologie in Viktor Frankls Logotherapie und Existenzanalyse. In: Längle A (Hrsg). Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe. München: Piper, 55-70.
- Spinelli E (2005). The Interpreted World: An Introduction to Phenomenological Psychology. London: Sage, 2. Aufl.
- Steinert K (2014). (Wie) Sprichst Du mit dir? Anleitung zum inneren Dialog. In: Existenzanalyse 31, 2, 46-49.
- Tutsch L (2010) Emotionen im psychotherapeutischen Verarbeitungsprozess: aktivieren oder managen? In: Existenzanalyse 27, 2, 4-11
- Vetter H (2004). Wörterbuch der phänomenologischen Begriffe. Hamburg: Meiner.
- 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, New York: Erlbaum
- Weninger G (2000) (Ed.). Lexikon der Psychologie in fünf Bänden. Heidelberg: Spektrum.
- Yalom I (1980). Existential Psychotherapy. New York: Basic Book.