



Lebensbindung

Eine existentielle Perspektive auf
gelingendes Leben

Alfried Längle, Wien

www.existenzanalyse.org

www.laengle.info



Inhalt

1. Beziehung – Bindung – Begegnung
2. Die Voraussetzungen für Bindung
3. Die existentiellen Bausteine für Bindung
4. Ganzheitliche Existenz
5. Die Dimensionen der Existenz
6. Existentielle Erfüllung



1. Beziehung – Bindung – Begegnung

Beziehung – gefühlte Nähe zu einem Menschen, dem man zugewandt ist (kann auch strittig sein)



1. Beziehung – Bindung – Begegnung

Bindung - enge, vertrauensvolle emotionale Beziehung zwischen Menschen

„... ein emotionales Band ... (zwischen Kind) und einer ihm vertrauten Bezugsperson ... und welches die beiden über Raum und Zeit aneinander bindet.“
(Löffler-Staska 2014, 68)

Besonders Feinfühligkeit ermöglicht dem Kind sichere Beziehungsmuster aufzubauen (Martin 1978)

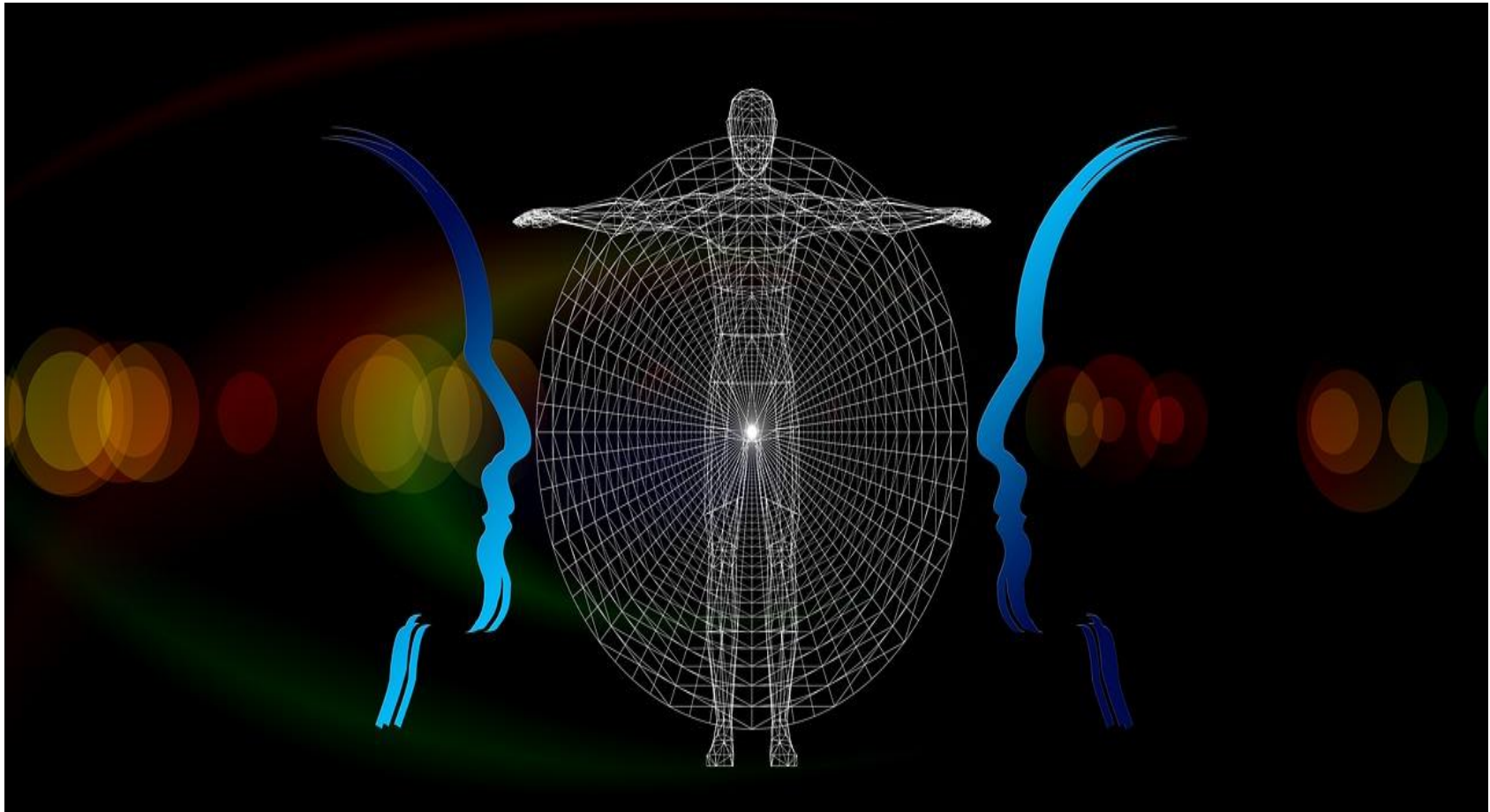


1. Beziehung – Bindung – Begegnung

Begegnung – Ich – Du Kontakt, bei der zwei oder mehrere Menschen als Personen in einem *dialogischen Austausch* sind, im Bemühen, einander zu *verstehen* und sich zum Ausdruck zu bringen.

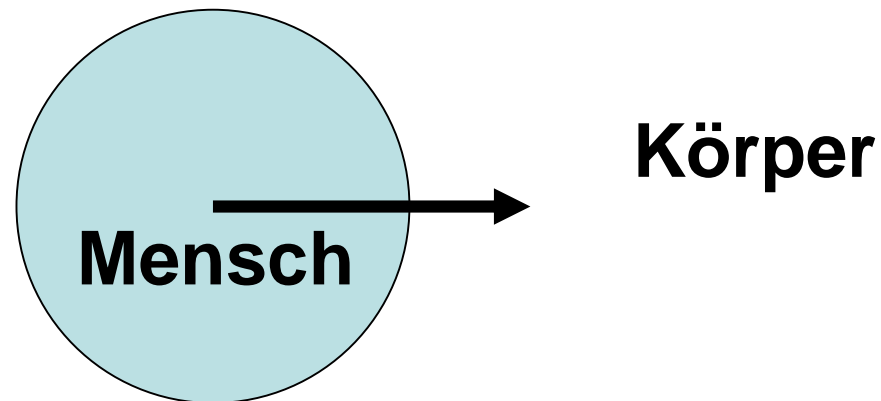


2. Die Voraussetzung für Bindung





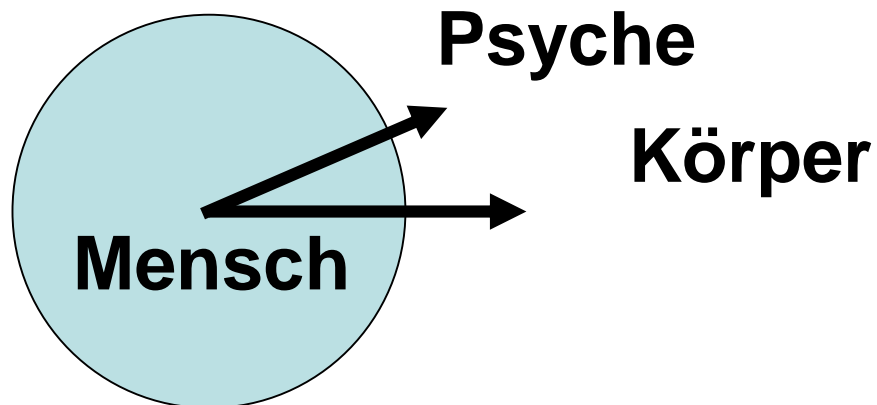
2. Die Voraussetzung für Bindung



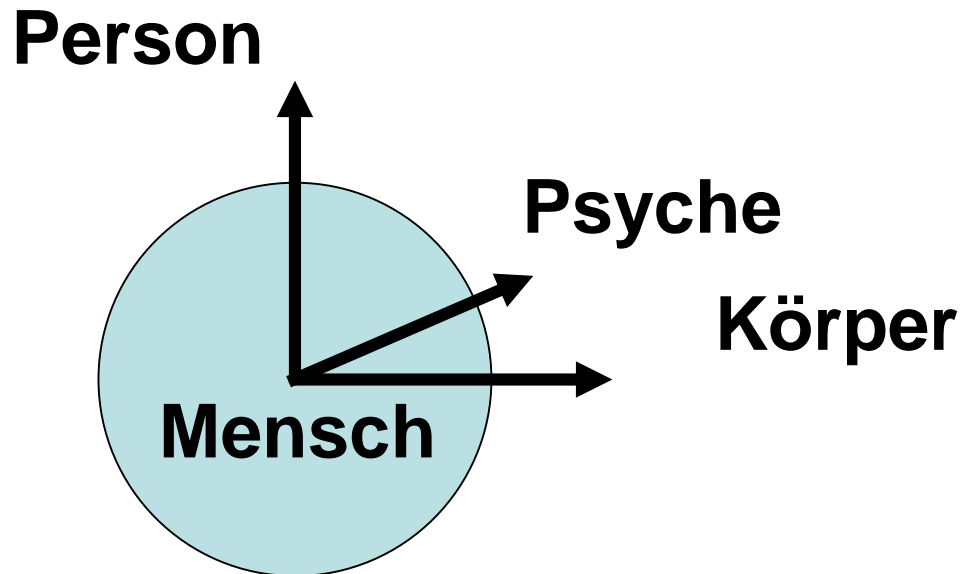
Der Mensch – eine Einheit



2. Die Voraussetzung für Bindung



Der Mensch – eine Einheit



Der Mensch – eine Einheit



Psychisch:

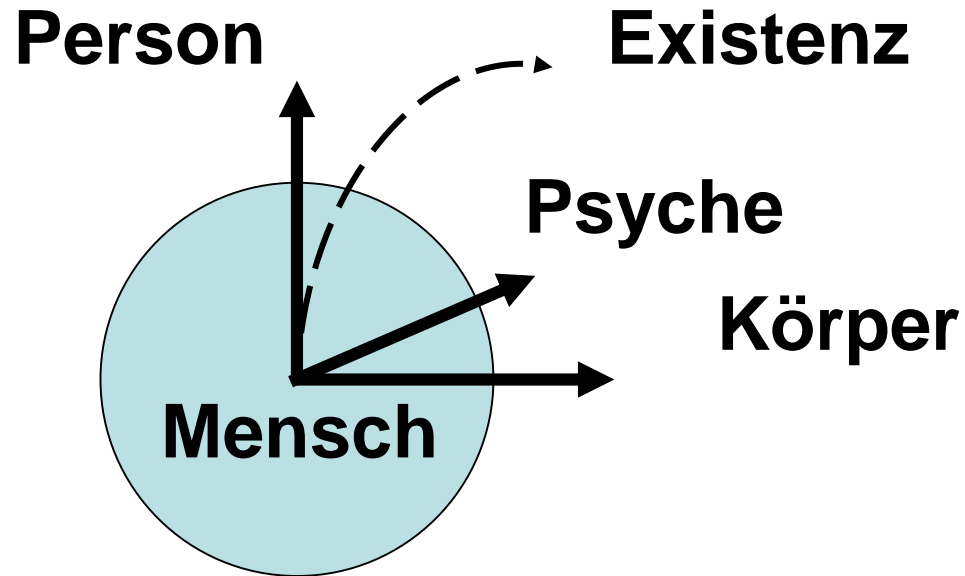
- Triebe
- **Bedürfnisse**
- Persönlichkeitszüge
- Stimmungen
- Schutzmechanismen

Personal („geistig“):

- **Entscheidung und Verantwortung**
- Halt und annehmen-können
- Werte und sich zuwenden-mögen
- Selbst-Sein, Authentizität und begegnen
- Sinn und fruchtbar-werden



2. Die Voraussetzung für Bindung



Der Mensch – eine Einheit



3. Die existentiellen Bausteine der Bindung





3. Die existentiellen Bausteine der Bindung



1. Verlässlichkeit, Sicherheit:

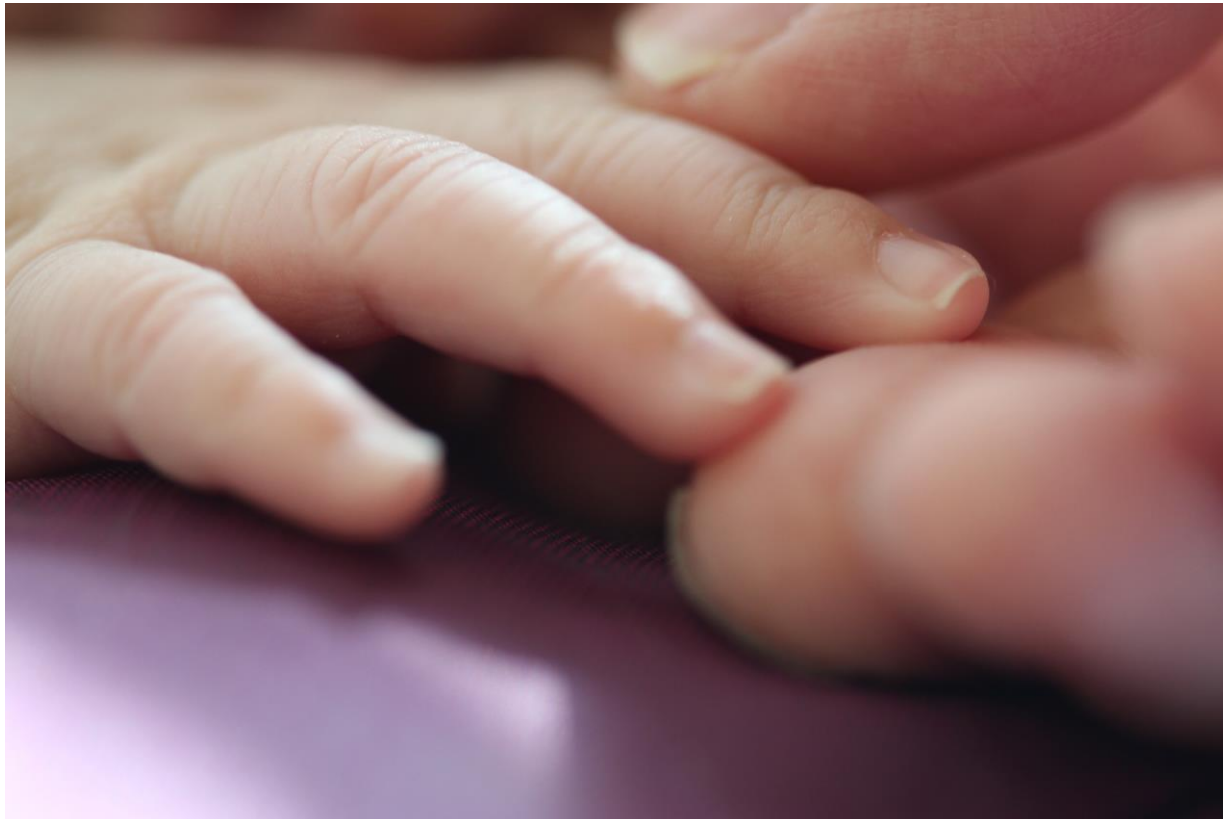
- „Ich bin für dich da“
 - „Du kannst dich auf mich verlassen – ich halte dir die Treue, lass dich nicht im Stich!“
- **HALT** gebend



2. Beziehung:

- «Ich mag dir nahe sein»
- «Ich wende mich dir zu, mag dich fühlen, mich von dir innerlich berühren lassen.»

→ **NÄHE** und **GEFÜHL** gebend





3. Begegnung:

- „Ich sehe dich“
- „Du interessierst mich, ich freue mich an dem, was du kannst.“
- „*Du* bist *mir* wichtig!“

→ **Wertschätzung: ich schätze, wer DU bist**



3. Die existentiellen Bausteine der Bindung



4. Aufgehobensein:

- «Du gibst meinem Leben Sinn.»
- «Du bist in Größerem geborgen, du bist gut für etwas»
- «Du machst uns Freude!»

→ **PLATZ in der Welt gebend, dein Leben hat SINN**
= Entwicklungsraum



4. Ganzheitliche Existenz





4. Ganzheitliche Existenz

1. Sein-Können



4. Ganzheitliche Existenz

1. Sein-Können
2. Leben mögen



4. Ganzheitliche Existenz

1. Sein-Können
2. Leben mögen
3. Selbst-Sein dürfen



4. Ganzheitliche Existenz

1. Sein-Können
2. Leben mögen
3. Selbst-Sein dürfen
4. Sinnvolles sollen



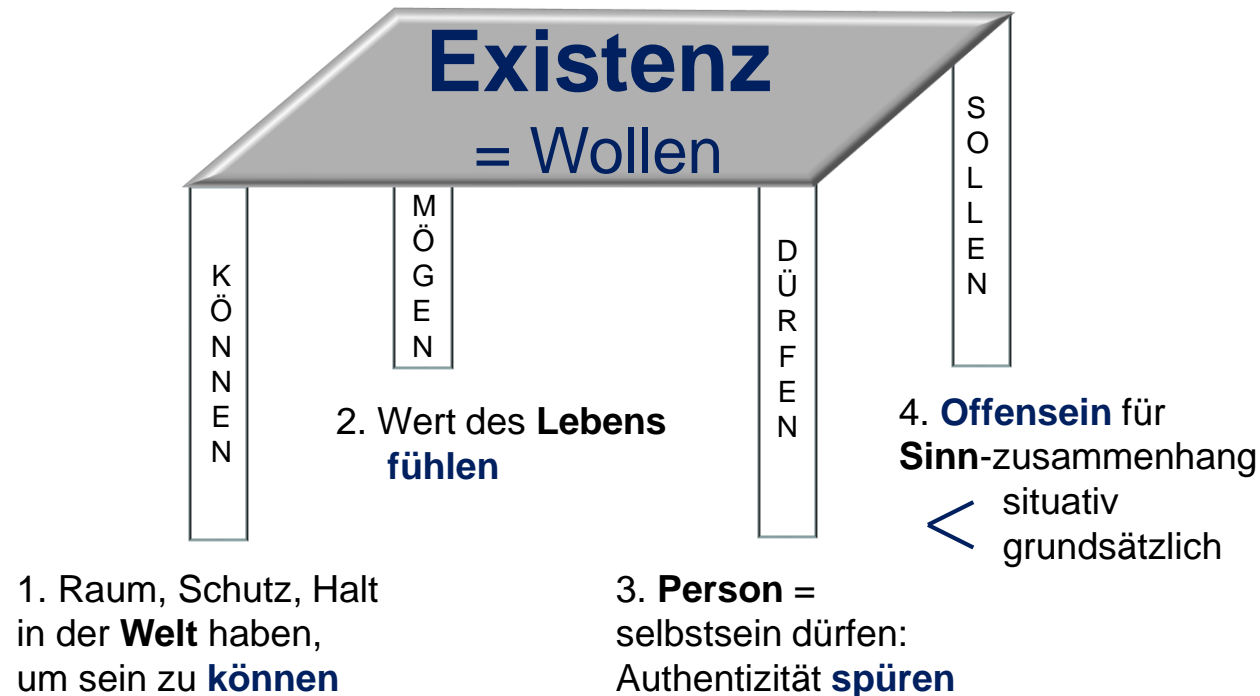
4. Ganzheitliche Existenz

1. Sein-Können
2. Leben mögen
3. Selbst-Sein dürfen
4. Sinnvolles sollen

⇒ **ganzheitliches Wollen**



4. Ganzheitliche Existenz





5. Die Dimensionen der Existenz





Die erste Grundbedingung erfüllter Existenz

die Fähigkeit, **sein zu können** in
dieser Welt



5. Dimensionen der Existenz

die erste Grundbedingung erfüllter Existenz

a) Voraussetzungen:

Schutz, Raum, Halt



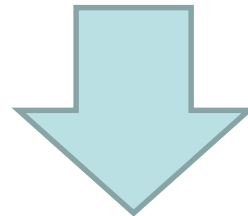
5. Dimensionen der Existenz

die erste Grundbedingung erfüllter Existenz

Halt



Vertrauen, Treue



Urvertrauen, Grundvertrauen



5. Dimensionen der Existenz

die erste Grundbedingung erfüllter Existenz

b) Eigenaktivität:

annehmen und aushalten



5. Dimensionen der Existenz

die erste Grundbedingung erfüllter Existenz

c) Grundfrage:

Ich bin - **kann** ich sein?



5. Dimensionen der Existenz

die erste Grundbedingung erfüllter Existenz

d) Negative Konsequenz:

“Ich *kann nicht* (hier) sein”

⇒ **Angst**



Die zweite Grundbedingung erfüllter Existenz

die Fähigkeit, **sich beziehen**
zu können



5. Dimensionen der Existenz

die zweite Grundbedingung erfüllter Existenz

a) Voraussetzungen:

Beziehung, Zeit, Nähe



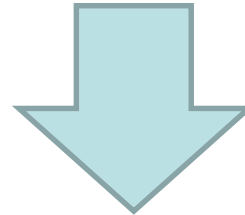
5. Dimensionen der Existenz

die zweite Grundbedingung erfüllter Existenz

Nähe



Gefühle



Werte, Lebensgefühl



5. Dimensionen der Existenz

die zweite Grundbedingung erfüllter Existenz

b) Eigenaktivität:

zuwenden und trauern



5. Dimensionen der Existenz

die zweite Grundbedingung erfüllter Existenz

c) Grundfrage:

Ich bin – **mag** ich leben?



5. Dimensionen der Existenz

die zweite Grundbedingung erfüllter Existenz

d) Negative Konsequenz:

Leben ist kalt

⇒ **Depression**



Die dritte Grundbedingung erfüllter Existenz

die Fähigkeit, **sich selbst**
zu sein



5. Dimensionen der Existenz

die dritte Grundbedingung erfüllter Existenz

a) Voraussetzungen:

**Beachtung, Gerechtigkeit,
Wertschätzung**



5. Dimensionen der Existenz

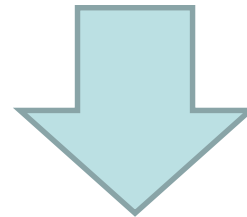
die dritte Grundbedingung erfüllter Existenz

Wertschätzung



Selbstbild

Ichstärke, Authentizität



Sich-selbst-Sein (Person-Sein)



5. Dimensionen der Existenz

die dritte Grundbedingung erfüllter Existenz

b) Eigenaktivität:

ansehen und sich abgrenzen



5. Dimensionen der Existenz

die dritte Grundbedingung erfüllter Existenz

c) Grundfrage:

Ich bin ich – **darf** ich so sein?



5. Dimensionen der Existenz

die dritte Grundbedingung erfüllter Existenz

d) Negative Konsequenz:

Sich selbst und das Eigene
verlieren

⇒ **Hysterie**



Die vierte Grundbedingung erfüllter Existenz

Sinn

→ Aufgehobensein in der Welt



5. Dimensionen der Existenz

die vierte Grundbedingung erfüllter Existenz

a) Voraussetzungen:

Tätigkeitsfeld

Kontextbezug

Wert in der Zukunft



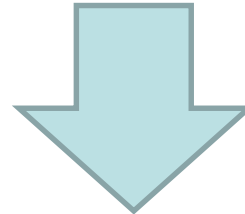
5. Dimensionen der Existenz

die vierte Grundbedingung erfüllter Existenz

Wert in der Zukunft



Existentieller Sinn



Sinn des Lebens



5. Dimensionen der Existenz

die vierte Grundbedingung erfüllter Existenz

b) Eigenaktivität:

**sich in Übereinstimmung
bringen und sich hingeben**



5. Dimensionen der Existenz

die vierte Grundbedingung erfüllter Existenz

c) Grundfrage:

Ich bin da – **wozu** ist das gut?



5. Dimensionen der Existenz

die vierte Grundbedingung erfüllter Existenz

d) Negative Konsequenz:

ohne Sinn – schwacher Wille,
keine Orientierung

⇒ **Suchtgefahr ↑, Suizidalität**



5. Dimensionen der Existenz

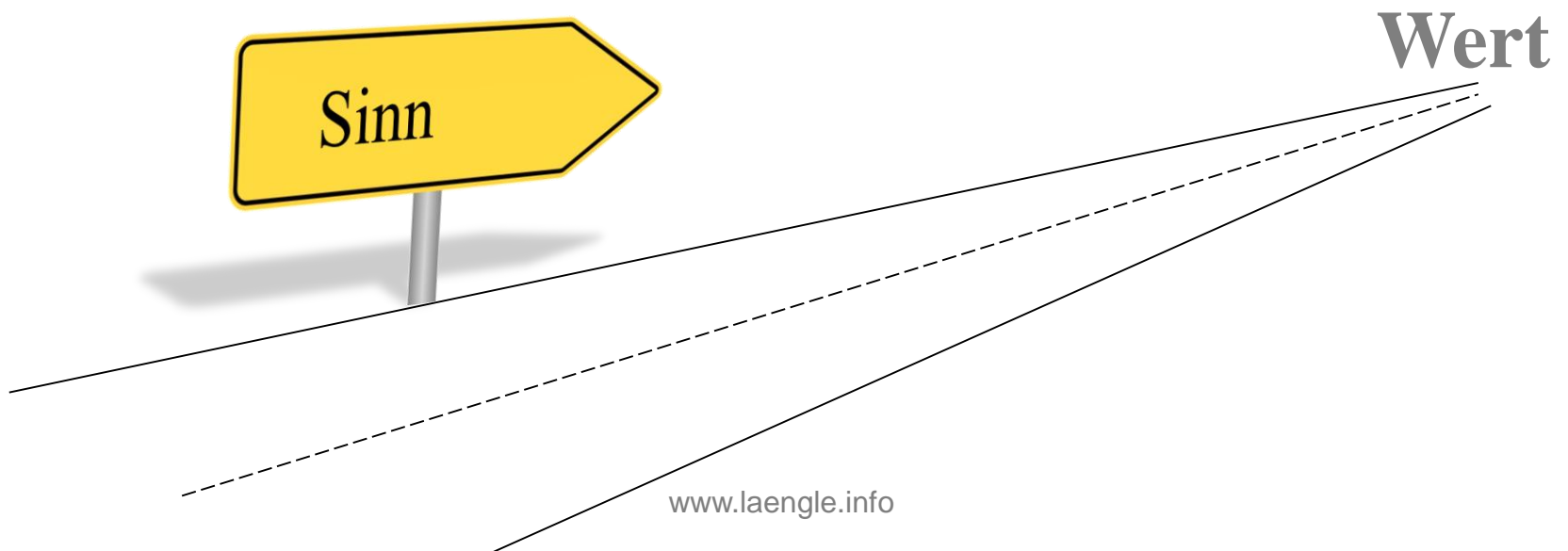
die vierte Grundbedingung erfüllter Existenz

e) Ergebnis:

Existentieller Sinn =
sich auf die **wertvollste**
Möglichkeit der Situation
einlassen



Existentieller Sinn Ausrichtung auf einen Wert





5. Dimensionen der Existenz

Existentieller Sinn

Drei Hauptstraßen zum Sinn nach Frankl:

Schöpferische Werte

Erlebniswerte

Einstellungswerte



Zusammenbindung:

1. Können
2. Mögen
3. Dürfen
4. Sollen

→ **WOLLEN**



6. Existentielle Erfüllung





Existenz = „wirklich dasein“

Das braucht zweierlei:



a) Phänomenologische **Haltung**

Offenheit

= sich von der Situation fragen lassen

„Existenzielle Wende“

V. Frankl



b) psychologische **Aktivität**

Innere Zustimmung

= kontinuierlicher innerer und äußerer
DIALOG



Existieren =

Mit innerer Zustimmung leben



**Wie erkenne ich eine
„ganzheitliche“ Existenz?**



→ **Commitment**

FLOW

Innere Erfüllung



Martin Buber:

Wo keine Anteilnahme ist –

ist keine Wirklichkeit





Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!

alfried@laengle.info