

DIE EXISTENZIELLE WIRKUNG IN THERAPIE UND BERATUNG

Die Ur-Intentionalität als Grundlage für das Überspringen des „zündenden Funkens“ im Gespräch

ALFRIED LÄNGLE

Die Wichtigkeit der therapeutischen Beziehung als Grundlage erfolgreicher Therapie ist hinlänglich belegt. Doch warum kann die therapeutische Beziehung überhaupt eine solche Wirkung haben? Wie wirkt Beziehung? In der Existenzanalyse (EA) stellt sich zentral die Frage, welche Rolle das Personsein im Beziehungsgeschehen spielt. Dabei wird deutlich, dass der Beziehungsbegriff zur Belegung der therapeutischen Wirkung nicht hinreicht, sondern der Ergänzung durch den Begegnungsbegriff bedarf. Was aber ist der spezifische Beitrag der Begegnung, wie kommt es innerhalb der Begegnung dazu, dass so eine besondere Energie, eben „ein Funke“ im Gespräch überspringt? Es wird versucht zu zeigen, dass dieses zündende Berührtwerden mit der ursprünglichen Verbundenheit und Ausrichtung des Menschen auf Welt zu tun hat, die als Ur-Intentionalität in aller Motivation als Kern enthalten ist. Wird diese angesprochen und erreicht, „zündet“ das Leben im Menschen.

In dieser Arbeit soll ein Blick auf tiefenwirksame Kräfte und das tief Bewegende in der Therapie und Beratung geworfen werden, insbesondere auf die Entstehung des existenziell berührenden Moments, also der existenziellen Wirkung. Was steuern die Therapeut:innen, was die Patient:innen und was das Miteinander zu dem bewegenden Geschehen der Personierung in den Patient:innen bei? Das Konzept der Ur-Intentionalität hinter den Grundmotivationen wird dargelegt. Diese grundlegenden Überlegungen werden anhand von praktischen Therapie-Situationen veranschaulicht, wo es zu einem Überspringen eben dieses „zündenden Funkens“ kam.

STICHWORTE: Therapeutische Beziehung, Begegnung, Dialog, Ur-Intentionalität, existenzieller Moment, anthropologisches Modell

THE EXISTENTIAL EFFECT IN THERAPY AND COUNSELING
Primal intentionality as fundament for the flashover of the „igniting spark“ in a dialogue

The significance of therapeutic relationship as fundament for successful therapy has sufficiently been documented. But why can the therapeutic relationship have such an effect at all? How does relationship take effect? The question which role personhood plays in relationship events is central in Existential Analysis (EA). It then becomes clear that the concept of relationship does not suffice to explain the therapeutic effect but requires supplement through the concept of encounter. But what is the specific contribution of encounter, why is it that within encounter, such a special energy, precisely „a spark“ flashes over during the dialogue? The attempt is made to show, that this igniting being-touched is connected to the primordial attachment and alignment of the human being with the world which is enclosed as primal intentionality in all motivation as a core. When this is addressed and reached, life „ignites“ in the human being.

The aim of this work is to cast a glance at deeply effective forces and what moves deeply in therapy and counseling, particularly at the emergence of the existentially touching moment, thus the existential effect. What do therapists, what do patients and what does togetherness contribute to the moving events of personization in the patient? The concept of primal intentionality behind the fundamental motivations is illustrated. These foundational reflections are demonstrated by means of situations in therapy practice in which precisely this flashover of an „igniting spark“ took place.

KEYWORDS: therapeutic relationship, encounter, dialogue, primal intentionality, existential moment, anthropological model

Einleitung

Ein Resümee dieses Artikels gleich vorweg: „Es funkt“ *nur* in der *Begegnung*! Da mag gleich die Frage auftauchen: Welche Rolle spielt dann die *Beziehung* im therapeutisch-beraterischen Geschehen? Auch Beziehung ist von Bedeutung, denn sie stellt den Rahmen dar, ist der Raum, wo die Begegnung stattfinden kann. Diese Differenzierung zwischen Beziehung und Begegnung ist in der Existenzanalyse (EA) wichtig, auch wenn sie in anderen Therapierichtungen vielleicht nicht so betont wird. Für ein phänomenologisch-personales Vorgehen hat dies allerdings eine große Bedeutung. Daher soll einleitend folgender Frage nachgegangen werden: Wie kommt es zur Begegnung? Was ist Begegnung? Begegnung ist ein persönlicher Kontakt mit einem Ge-

genüber, der durch eine Offenheit gekennzeichnet ist. Diese Offenheit bringt mit sich, dass man durch den anderen beeindruckt werden kann. Begegnung hinterlässt ein innerliches Bewegt-Sein. Sie kann unvermutet und überraschend erfolgen, doch wird sie im Allgemeinen intendiert, indem man versucht, vermittels eines Dialogs ein Du anzutreffen. Begegnung richtet sich daher an die Person als dem Wesen des Menschen und führt zu einer vorübergehenden Ich-Du-Relation (Buber 1973), in der ein „Zwischen“ (ein generatives Feld) als Begegnungsfläche entsteht. Zur Begegnung wird der Mensch befähigt durch sein Personsein. Begegnung ist sie eine grundlegende Aktion, um in die Existenz zu gelangen. Der Begriff der personalen Begegnung meint das Erkennen, Verstehen und Beantworten eines „Du“ (einer anderen Person) durch ein „Ich“. Dieses „Ich“ geht aus denselben

Prinzipien des Sich-selbst-Erkennens, -Verstehens und -Ernstnehmens heraus (Authentizität) auf das ein, was den anderen und ihn selbst im Prozess und für die Dauer der Interaktion bewegt und somit gemeinsames Thema ist. Charakteristisch für Begegnung ist somit der Bezug auf die Person beider. Im Angesprochen-Werden im eigenen Wesenskern (Personsein) wird das Wesentliche des anderen antreffbar. Begegnungen sind daher punktuell und enden mit dem Auseinandergehen oder mit dem Verlieren des Kontakts zur Person (im Unterschied zu Beziehungen, die die Situation überdauern). Soweit zum existenzanalytischen Verständnis von Begegnung.

Begegnungen haben wir viele, aber dass es dabei so richtig „funk“ ist selten. Womit hängt das zusammen? Was können wir praktisch tun, damit es zu einer tiefen, bewegenden, vielleicht auch aufrüttelnden, „das Herz in Aufruhr bringenden“ existenziellen Begegnung kommt? Existenziell ist Begegnung dann, wenn tatsächlich „etwas“ überspringt, eine Energie, eine Kraft, ein Inhalt, ein Geheimnis, ein Gesehen-Werden, etwas, das die *Person* des anderen zu erreichen und sein *Leben* zu berühren vermag. Eine Begegnung, die einen solchen Inhalt zu transportieren im Stande ist, hat eine besondere *existenzielle Tiefe*. Doch was geschieht beim *Anderen*, dass so eine existenzielle Wirkung überhaupt entstehen kann? Worin besteht ihre Substanz, worauf beruht sie? Die Beobachtung zeigt, dass das Überspringen eines solchen Funkens dann eintritt, wenn in der Begegnung etwas stattfindet, das mit dem zu tun hat, worum es in unserem Dasein grundlegend geht. Das wirft die Frage nach der *existenziellen Ursprungsthematik* auf: Was ist der Inhalt, der Auftrag, der Boden, das Ziel, dasjenige also, was den Menschen im Grunde bewegt? Die These ist, dass der Mensch im Gespräch dann wirklich berührt wird, wenn dieses mit der Grundausrichtung seiner Existenz übereinstimmt. Gespräche berühren, wenn diese Tiefe angestoßen wird und ins Spiel kommt, wenn sich das Gespräch also mit dem persönlichen Gespür trifft, wozu wir (subjektiv empfunden) eigentlich auf der Welt sein dürften. Hier geht es um eine Dimension hinter (unter) den Grundmotivationen, die eine noch grundsätzlichere Ausrichtung des Menschseins beschreibt und die bisher noch nicht konzeptuell erfasst wurde. Auf dieser tiefen Ebene der *Ur-Intentionalität*, wenn ein Dialog bis in die *spirituelle Tiefe*¹ des Erlebens der Existenz geht, stoßen wir auf eine (zumeist

unbewusste) Ahnung der Ausrichtung unseres Daseins. Wenn wir in dieser Tiefe, gleichsam beim „*Grundwasser*“ der Existenz angelangt sind und das Gespräch zugleich der geahnten *Ur-Intention* unseres Daseins folgt, dann ist die *Grunddynamik* des Menschseins durch das Gespräch aktiviert worden. Diese Aktivierung wird als „der Funke“, der überspringt, verstanden. Dann ist das Wenige, das gesagt wird, dieser kleine Funke, Anlass für einen „Flächenbrand“, für etwas Großes, das da beginnen kann.

Diese Überlegungen zur Ur-Intentionalität sind noch in Entwicklung und wie alles keineswegs fertig. Auch sie sind ein zündender Funke und man darf gespannt sein, ob und wie dieser zu einer weiteren Entwicklung führt. Im Weiteren sollen einige Anregungen aus existenzanalytischer Perspektive gegeben werden, um den Boden für das Aufgreifen und Weiterdenken zu bereiten. Dazu scheint es hilfreich zu sein, das Verständnis der Logotherapie etwas zu beleuchten, um den unterschiedlichen Ansatz der EA besser darstellen zu können. Da sich die moderne Existenzanalyse in der Auseinandersetzung mit V. Frankls Logotherapie entwickelt hat, soll zunächst mit dem Verständnis der Logotherapie der Hintergrund aufgezeigt und dann die Brücke geschlagen werden zur heutigen, phänomenologischen Sichtweise.

Das Existenz-Verständnis der Logotherapie Frankls

Die Themenstellung bringt uns direkt in Verbindung mit einem tiefen Verständnis von Leben und Existenz. Hier gibt es das bekannte Modell von Frankls Logotherapie, das eine andere Charakteristik hat als unser heutiges Verständnis in der EA. Für Frankl ist Leben nicht einfach gegeben, sondern ist „aufgegeben“, ist *Auf-Gabe* (Frankl 1982a, 55; 68ff.). Jede Situation ist „gleichzeitig Gabe und Aufgabe“, nämlich „Aufgabe zur Erfüllung ihres Sinnes“. Dadurch gibt sie uns „die Möglichkeit, durch solche Sinnerfüllung uns selbst zu verwirklichen. Jede Situation ist ein Ruf, auf den wir zu horchen, dem wir zu gehorchen haben.“ (Frankl 1979, 89) Frankl leitet aus diesem Verständnis den Auftrag der Logotherapie ab, nämlich dem Menschen die *Verantwortung* bewusst zu machen, die er für das Leben hat. Und die Ver-Antwortung liegt im Sich-

¹ Spiritualität wird in der Existenzanalyse als eine *erlebende geistige Offenheit* für eine den Menschen und seine Existenz in allen vier Grundbezügen (Grundmotivationen) übersteigende Größe verstanden. Diese Größe spielt sich in sein Leben ein als tragende Schicht, die wir als *ursprünglich* für das eigene Personsein und für die eigene Existenz empfinden können und die als solche eine letzte Geborgenheit vermitteln kann (Bukovski 2011; Dinshob 2011; Längle 2011). Als Ursprung ist sie der tiefste Grund der Existenz (Längle 2001), der ständig gegeben ist: immer stehen wir in Größerem, das uns übersteigt und dessen Erleben uns vermittelt, dass wir es nicht fassen können. – Spiritualität ist kein Glaube, sondern ein Erleben und damit ein psychologisch fassbares Phänomen. Glaube kann sich natürlich anschließen, und ein lebendiger Glaube enthält auch immer die spirituelle Erfahrung (Längle 2022).

Öffnen für die jeweilige Anfrage der Situation. Im Geben der Antwort auf das situativ „Gesollte“ findet der Mensch den Sinn der Situation und letztlich den Sinn des Lebens (Frankl 1982a, 73f.; 82ff.; 1984, 199-202). Die für die psychotherapeutische Arbeit wichtige Frage ist dabei, *wie* denn der Sinn gefunden werden kann? Das Instrument dazu ist nach Frankl das *Gewissen*, das er nachgerade als „Sinn-Organ“ bezeichnet (Frankl 1982a, 56). Was das Gewissen sagt, ist „absolut“ – denn „... hinter dem Gewissen [steht] das Du Gottes...“ (Frankl 1979, 52). Das Gewissen als das „Einfallstor der Transzendenz“ gibt daher dem Menschen zu verstehen, was er zu tun hat. So wird sein Leben zur Auf-Gabe.

Die Frage ist aber, wie der Mensch praktisch an diese ihm vorgegebenen Bedingungen herangeführt werden kann? Die methodische Vorgehensweise läuft auf einen Appell an das Gewissen hinaus. Frankl (1984, 143; 151) bezeichnet die Logotherapie daher auch folgerichtig als eine appellative Psychotherapie, die vorwiegend mit Argumenten (d.h. kognitiv) arbeiten soll (ebd. 148). Doch weist Frankl darauf hin, dass die Logotherapeut:innen den Patient:innen nicht sagen können, was der Sinn für sie sei, weil der Sinn ja individuell anhand des eigenen Gewissens gefunden werden muss. Frankl nimmt dabei keinen Bezug auf die Begegnung zwischen den Gesprächspartnern, sondern er verweist auf den Sokratischen Dialog als dem Urmodell des Dialogs (Frankl 1982b, 7), der hier zum Einsatz kommt, weil er geeignet ist, dem Menschen die Augen zu öffnen, sollte der Sinn noch verborgen sein.

In unserem Kontext stellt sich die Frage, wie denn in der Logotherapie der Funken überspringen kann. Theoretisch entsteht dies durch die Mobilisierung des *Willens zum Sinn*. Aber warum kann diese Mobilisierung so berührend sein, dass das Gespräch „zündend“ wird? Dies kann vielleicht am besten in Zusammenhang damit gebracht werden, dass das Gewissen letztlich, bewusst oder unbewusst, Bezug nimmt zum *göttlichen Willen*, der dem *menschlichen Willen zum Sinn* entspricht. Der vom Gewissen gefundene (letztlich metaphysisch begründete) Sinn passt zur menschlichen Motivationskraft des Willens zum Sinn – wie ein Schlüssel ins Schloss. Dies führt laut Frankl zum „Aha“ der Erkenntnis der jeweiligen Verantwortlichkeit, letztlich berührt von einem metaphysischen Erleben, auch wenn es unbewusst ist (vgl. Frankls Verständnis vom „Unbewussten Gott“ in uns – 1979).

Frankls Logotherapie ist eine in sich schlüssige und kohärente Theorie. Sie ist leicht verständlich, und passte gut in die Kultur und in das Verständnis seiner Zeit. So konnte sie vielen Menschen Sicherheit und Orientierung

vermitteln. Wie aber können wir heute die Menschen erreichen, die in einer säkularisierten und liberalen Gesellschaft aufgewachsen sind und in diesem Geiste denken und fühlen? Wie kann es hier zu einem Überspringen des Funkens kommen?

Das Existenz-Verständnis der heutigen Existenzanalyse (EA)

Das Spezifische und Neue der EA ist ihre *phänomenologische* Herangehensweise in Praxis und Forschung. In der EA wird daher versucht, zunächst von kulturellen, religiösen, anthropologischen o.ä. Vorgaben möglichst abzusehen und „unvoreingenommen“, d.h. ohne diesbezüglich orientierende Vorannahmen, an die Phänomene heranzugehen. Existenz als Aufgabe zu verstehen, wie Frankl das tut, wäre z.B. eine Vorannahme. Wenn man diese Annahme phänomenologisch betrachtet, erhebt sich die Frage: Woran kann ich sehen, dass Existenz eine Aufgabe sei? Wer sagt, dass man dem Ruf der Situation zu gehorchen habe? Handelt es sich dabei nicht schon um kulturelle Überformungen oder religiöse Interpretationen?

Wir können auch selbst versuchen, mit einem möglichst unvoreingenommenen Blick auf unser Dasein zu schauen. Vielleicht mögen wir dabei die Augen schließen, um ruhig zu werden, um aus aller Geschäftigkeit, allem Wollen und Streben auszusteigen, um mehr und mehr in eine meditative Haltung zu kommen und uns dabei zu fragen: *Um was geht es in meinem Leben?* – Wahrscheinlich merken die meisten sogleich, wie hier Erziehung, Lebensprojekte, Beauftragungen, Aufgaben, Bedürfnisse, Gewohnheiten, Geschäftigkeiten hereindrängen. Es ist gut, wieder einmal so bewusst zu erleben, wie sehr unser Leben durchzogen ist von Beanspruchungen, Vorstellungen und Zielsetzungen.

Vielleicht ist dann ein neuerlicher Anlauf hilfreich, nachdem dieser erste Versuch der Selbst-Begegnung eine tiefere Schicht freigelegt hat, die in unserem tagtäglichen Dasein bedeckt ist. Wenn ich also wieder versuche, ganz auf mich zu schauen, zu spüren, was sich da in dieser unvoreingenommenen Offenheit einstellt, und der Frage noch eine spezielle Wende zu mir hin gebe und mich frage: *Was heißt es für mich zu leben?* Was bedeutet es für mich, geboren zu sein, mit einem Körper, in der Gemeinschaft und Gesellschaft von anderen Menschen zu stehen, im Bemühen, darin ich selbst zu sein und in einem begrenzten Rahmen an Kraft, Mitteln und Zeit zu stehen, und dann einmal sterben zu müssen – vielleicht mit der Frage auf den Lippen: Wofür war ich denn nun eigentlich da?

Wenn wir mit einem so offenen Blick auf unser Dasein schauen, könnte es sein, dass wir auf die Grundlage unseres ganzen Daseins stoßen und dabei die schlichte Erfahrung machen: „*Ich bin*. Ich bin da, es gibt mich, hineingestellt in diese meine Welt.“ Die **Grunderfahrung des Lebens ist also: zu sein**. Einfach zu sein, dazusein. Der Grund aller Erfahrung ist: In einer Welt zu sein, nicht nur *bei* und *mit*, sondern auch *in* anderem zu sein – „In-der-Welt-Sein“, wie dies Heidegger (1979, 82) formulierte. Damit stoßen wir also auf eine schlichte Gegebenheit vor aller Bewertung und Zuordnung: einfach zu sein. Man kann dies subjektiv als „Gabe“ oder „Aufgabe“ empfinden, wie Frankl vorschlägt: ZU SEIN. Eine solche Auffassung leitet sich dann aber von einem selbst ab, ist nicht dem *Sein an sich* innewohnend. Denn zunächst ist mein Sein einfach eine Tatsache, die ich wahrnehmend empfinden und mir auch bewusst machen kann. Wenn ich² dieses basale Erleben, dass ich bin, im Weiteren nun auf mich persönlich wirken lasse, dann erreicht mich diese Tatsache in meiner Innerlichkeit, bewegt mich, erstaunt mich vielleicht oder erschreckt mich gar. Dieses mein Sein ist nicht nur da, es ist mir in die Hände gegeben! Es hat ein inneres Gegenüber. Das Faktum, dass ich bin, erweckt mich (im Sinne von „He, du bist da, es gibt dich!“) und stellt mich vor die Frage: „Wie ist das für dich? Wie stellst du dich selbst dazu? Bist du damit einverstanden? – Und: Was machst du jetzt damit?“

Vom Sein zum Sein-Lassen

Im Gewährwerden und Fühlen meines Seins bin ich *unausweichlich* vor die Frage gestellt, wie ich *damit umgehe*. Ich kann mich einem Verhalten in Bezug auf das Sein nicht mehr entziehen, ich bin unweigerlich in Beziehung mit ihm, stehe in ihm, stehe in der Frage, wie ich zum Sein stehe, ob ich es annehme, ganz oder bedingt, und ob ich auch selbst einen Beitrag dazu leisten kann und will, indem ich es zu mir nehme oder auf Distanz gehe. Aus dem erlebten „Ich bin“ wird nun die *existenzielle Frage*: Kann ich das Sein *sein lassen*? – ‚*Meine Welt*‘ *sein lassen zu können*, das ist der Anfang der existenziellen Herausforderung. Erst, wenn ich das Sein sein lassen kann, öffne ich mir die Türe und komme ich wirklich ins Sein hinein. Mit dem das Sein Sein-lassen-Können werde ich zum *Miterschaffenden meiner Welt*, gebe dem Sein den Raum und hebe es damit in meine *Existenz*, lasse es heraustreten (ex-sistere) aus dem bloßen (Vorhanden-)Sein und eintre-

ten in *mein* Sein, mache es zu meinem. In der Bejahung des Seins schlage ich mich auf die Seite des Seins, sage ihm gleichsam: „Nun denn, ja, sei!“ Statt mich ihm entgegenzustellen oder es unbeachtet sich selbst zu überlassen, nehme ich es entgegen und gebe ihm seine „Existenzberechtigung“ vor mir selbst.

Wenn ich das Sein sein lassen kann, dann hat das Folgen. Das Sein als solches bewirkt etwas in mir: Daseiend bin ich angesprochen, berührt, stimuliert, angeregt. Ich *erlebe* mich darin als Seienden, als Teil des Seienden. Und ich erlebe im eigenen Sein die spezifische inhärente *Lebenskraft und das Wachstumspotential*, das ich in mir habe. Ich erlebe mich als *Lebendigen* im Sein. In diesem Sein im Sein werden auch meine *Fähigkeiten* aufgeweckt, sich in dieses Wechselspiel einzulassen. Beides, Lebenskraft und erwachte Fähigkeiten, führen dazu, dass ich in diesem Wechselspiel und Austausch *noch mehr sein* kann durch Sein-Lassen und Wirken, und dadurch mehr *werde*, weil ich teilhabe am Sein und sich das Sein mit Qualitäten durch Erfahrungen anfüllt. Ich fühle meine Lebendigkeit, meine Kraft, mein Wirken-Können, fühle, wie sich meine Fähigkeiten zu rühren beginnen, mein Atmen, mein Gehen, mein Sehen, mein Sprechen, mein Handeln. All dies erwacht nun ins Bewusstsein, ist greifbar da, macht mich aus.

Sein als Verwobenheit mit Anderem

Dass ich nun da bin, hat zur Voraussetzung das Andere, die Welt, das Gegenüber, das mich aufnimmt und auf mich einwirkt, mich erweckt und anregt. Wichtig für diesen Ausgangspunkt des erlebten Daseins ist das Verständnis, dass zum Menschsein das *Verschränktsein mit Andersheit* gehört, und dass dieses für das eigene Sein nicht einfach ein Zusatz ist, sondern *konstitutiv* ist. Ich komme nicht zu meinem Sein ohne das Andere, mit dem ich beisammen bin, weil ich erst am Anderen auf mich stoße, mich erfahren kann in meinem Sein. Es führt mich zu mir heran, stimuliert mich, regt mich an, berührt mich, lässt mich fühlen, lässt mich erstehen: „Ja, das bin ich anscheinend!“ Mensch-Sein kann nur „in der Welt“, also mit und durch andere und anderes, entstehen und stattfinden. Wenn ich nun, angeregt vom anderen, auf es zugehe, mit ihm umgehe, mich auf es einlasse, dann erhält meine Existenz das zweite, das komplementäre Bein. *Ex-sistere*, sagten wir oben, beginnt mit dem Eintreten-Lassen des vorfindlichen Seins in „meine Welt“, im Sein-Lassen

² Der Wechsel auf das Ich folgt der phänomenologischen Haltung meines subjektiven Erlebens und ist als Einladung gedacht, dem eigenen subjektiven Erleben zu folgen.

meines Seins. Ex-sistere ist zugleich und untrennbar auch das mich Einlassen auf das Andere, das meinem Sein untrennbar verbunden ist. Existieren ist daher „in die Welt gehen“, mich aus meinem bloßen Sein zu einem Mitsein mit den Anderen zu erheben.

In diesem fließenden Austausch zu stehen und sich darin vorzufinden, sich darin sein zu lassen, das ist die erste, basale Grunderfahrung des Menschen. Der Mensch ist nicht abgekapselt, ist keine Monade, sondern steht atmend und weltoffen da, bezogen auf andere und anderes. In-der-Welt-Sein ist eine konstitutive Beschreibung des Menschseins, weil das Dasein „immer schon ‚draußen‘ bei einem begegnenden Seienden der je schon entdeckten Welt“ ist (Heidegger 1979, 62).

Watzlawick et al. (2007) haben einen Aspekt dieses grundlegenden und konstitutiven Bezogenseins des Menschen, der in der Psychologie besondere Beachtung fand, in die einfachen Worte gekleidet: *Man kann nicht nicht kommunizieren*. Das bezieht sich letztlich auf dieselbe Grunderfahrung: Wir sind immer in Wechselwirkung, alles wirkt auf uns und natürlich wirken wir auch zurück auf das andere.

Ur-Intentionalität

Die existenzanalytische Betrachtung dieser ontologischen Dynamik bringt uns zum Beginn allen menschlichen Bewegtseins. Aus diesem Berührtsein durch anderes entsteht das, was als die **Ur-Intentionalität** des Menschen bezeichnet werden kann: Es geht uns im Grunde und zuallererst darum, **zu sein**, unser Sein zu vollziehen, es ganz zu sein und sein zu lassen. Doch Sein und das Sein Seinlassen-Können geht nicht ohne den Wechselbezug zum Anderen. Intentionalität ist Ausgerichtet-Sein. In diesem Ausgerichtet-Sein auf Sein keimt alle weitere Dynamik – als erstes die Entwicklung der Dialogik durch das Eingehen auf das Angesprochensein (der Ur-Intentionalität folgt also eine „Ur-Dialogik“ auf dem Fuß). In der weiteren Ausgestaltung führt sie zu den Grundmotivationen und Willensbildung und mündet in Beziehung und Verbundensein.

Praktisch heißt im Sein zu verbleiben „am Leben zu bleiben“ und nicht zu verkommen. Aber nicht nur in dem äußeren Sinne, dass mich die Welt sein lässt, sondern eben auch darin, dass auch ich die Welt sein lassen kann, dass ich ihr Raum gebe, sie in meine Existenz „einräume“. Häufig sind wir in der *Psychotherapie* mit dem äußeren Thema beschäftigt, mit der Furcht und der Depression, der Neurose, wo man das Gefühl hat, die Welt ließe einen nicht sein. Weniger geläufig und sichtbar ist die Form, in der Menschen *das Sein* nicht wirklich sein

lassen, und damit auch sich den Boden entziehen, wie im folgenden Beispiel.

Ich möchte bei den folgenden Fall-Schilderungen zugleich eine praktische Vorgangsweise darstellen. Als Therapeut spreche ich oft in der *Ich-Form* und nehme damit eine stellvertretende Funktion ein, um so mit der eigenen Person in Deckungsgleichheit und Parallelität die Person des anderen anzusprechen, und um die phänomenologische Haltung zu markieren. Wenn ich meine Erfahrung überblicke, handelt es sich methodisch bei diesem stellvertretenden Einsetzen meiner Person als Therapeut für die Person des anderen um eine phänomenologische Haltung, in der sich die Subjekt-Objekt-Trennung auflöst, und ein Einswerden entsteht. Dabei geht es um ein Ankommen-Lassen der Person des anderen in der Tiefe meines eigenen Personseins, wodurch ein gemeinsames Dasein erlebbar wird, eine Anreicherung des Seins jedes einzelnen. Erreicht dies den anderen in seiner Ur-Intentionalität, so kann der Funke überspringen. Das scheint mir methodisch ein wichtiges Element zu sein, woraus dann eben dieser Funke leichter überspringen kann, um den es hier geht.

Fallbeispiel: Phänomenologisch-empathische Ermutigung

Johann ist im fünften Jahr der Psychotherapie-Ausbildung, als sich in einer Gruppenselbsterfahrung folgendes Gespräch entspinnt:

Johann spricht davon, wieviel sich in ihm durch die Ausbildung schon verändert hat. Er habe nun mehr Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für sich und dadurch auch einen Zugang zu sich bekommen. Ein Basisgefühl der *Ruhe* habe sich eingestellt. Sein *Sarkasmus* habe aufgehört, stattdessen habe er nun eine *Selbstironie* entwickelt. „Jetzt bin ich zufrieden, ich wähle die Beziehungen, die ich eingee, und es geht mir gut. Kein Vergleich zu früher.“ Soweit sein Spontanbericht, der ziemlich allgemein gehalten war und etwas distanziert, sodass man Johann wenig spüren konnte. Der beißende Umgang mit sich selbst in Form des Sarkasmus, wie er es bezeichnet, hat sich gelöst, offenbar ist nun eine ruhige Selbst-Beziehung eingetreten. Doch mir als Therapeuten stellt sich die Frage: Warum hat er Selbstironie?

Th: Da hat sich viel getan... Was mich in dem Zusammenhang interessieren würde, ist, wie nun die Beziehung zu Dir selbst ist? Kannst Du eine Selbstliebe empfinden? *Johann berichtet, dass er durch die Selbsterfahrung viele Dinge gefunden habe, für die man sich eigentlich schäme, aber die man halt nicht übergehen könne, sondern*

die man eben auch als dazugehörig akzeptieren müsse.
Phänomenologisch sticht in seiner Erzählung der plötzliche Wechsel ins „man“ heraus.

Th: Du sprichst in einem distanzierenden „man“... Und doch sprichst Du eigentlich von Dir. Heißt das, dass da eine Distanz in Dir ist, eine Distanz zu Dir?

Jo: Ja, die ist da.

Als Therapeut stellt sich mir die Beziehungsfrage: Wie ist er da mit sich?

Th: Kannst Du das verstehen?

Jo: Ich glaube schon. Meine Mutter hat mich nicht akzeptiert... Sie war Schuldirektorin, und ich war eines ihrer hundert Kinder... Ich hatte viel Wut auf sie, aber noch mehr als das hatte ich starke Schuldgefühle, weil ich durch sie das Gefühl hatte, kein guter Bub zu sein... Bin dann mit dem 18. Lebensjahr weggezogen und nie wieder nach Hause zurückgekehrt.

Er bleibt im Außenbezug – darum Hinlenkung zum Innenbezug:

Th: Was war das Schmerzliche und Leidvolle zu Hause, vor dem Du geflohen bist?

Jo: Ich bin nicht beachtet worden. Die Aufmerksamkeit zu Hause galt nur den kranken Großeltern, ich habe nichts gezählt in der Familie, war wie verloren. Aber ich habe den Schmerz nicht gespürt, erst in der Selbsterfahrung während der Ausbildung bin ich da rangekommen.

Th gibt Erklärung:

Und da ist dann Dein Sarkasmus entstanden, als Schutzreaktion auf den Kontext Deiner Familie, der zu schmerzlich war und Dich überfordert hat? Der Sarkasmus gibt ja Schutz durch seine Aggression und verschafft innere Distanz. Er schießt giftige Kommentare nach außen, um die anderen fernzuhalten und sich in seinem Milieu behaupten zu können.

Jo: Ja, ich lebte in einem ständigen Kampf gegen die Umgebung und die schwierigen Bedingungen.

Th (*akzeptierend-erklärend*): Da hat sich nun schon viel gelöst, und Du empfindest Deine Situation jetzt nicht mehr so bedrohlich. Nun bist Du nicht mehr sarkastisch, sondern ironisch. Ironie ist hilfreich für Menschen, die zu sehr auf sich kleben, um auf eine gewisse Distanz zu kommen. Du aber kommst von der anderen Seite her, von der Distanz zu Dir selbst und der Einsatz der Ironie könnte dann eher ein Überbleibsel des Sarkasmus sein als eine hilfreich Distanzschaffung...

Jo: Sicherlich, an mir geklebt hab ich noch nie!

Nach der Erklärung nun der Versuch mittels direkter Anrede in die Begegnung zu kommen:

Th: Und so hältst Du Dich immer noch in einer Distanz zu Dir und unterstützt das mit Deiner Selbstironie. Glaubst Du, hättest Du die Kraft, dass Du Dir statt einer selbsti-

ronischen Bemerkung sagen könntest: „Ich mag mich!“ ?
Pause.

Johannes Gesicht hellt sich auf und er beginnt von innen heraus warm zu lächeln und dann sagt er mit fester Stimme:

Jo: Ja, das kann ich! Zum ersten Mal *spüre* ich jetzt auch, dass ich es auch kann. Ich mag mich!

Johannes ist ganz ruhig und im Lot mit sich. Er hat den Schritt zu sich gemacht und ist zu Hause bei sich angekommen. Auf dem Hintergrund der langen Vorbereitung und Selbsterfahrung mit Therapieabschnitten ist etwas reif geworden, das durch die nahe und ihn verstehende Begleitung dazu geführt hat, dass dieser Funke vom anderen auf ihn überspringen konnte. Dieser Funke hat einen letzten Anstoß gegeben, sodass er nun die innere Distanz überwinden und *sich sein lassen* kann, ja mehr noch: eine positive, wärmende Beziehung zu sich aufnehmen kann. Die Ur-Intentionalität des Berührtseins vom Sein, von Welt und sich und des Sich-darin-sein-lassen-Könnens bringt einen Zugang zur Tiefe seines Seins mit sich, zum Seinsgrund und zum Grundwert. Diese haben im existenzanalytischen Verständnis ja bereits spirituellen Charakter, weil sie Größen darstellen, in denen wir zwar stehen, die uns aber bei weitem übersteigen, sodass wir sie nicht zu fassen bekommen. Darüber wurde anderenorts mehr gesagt und geschrieben (Angermayr 2011; Bukovski 2011; v. Brück 2011; Dinhobl 2011; Längle 2001; 2011; Nindl 2011; Schneider 2011).

Im Anschluss an dieses Fallbeispiel soll nun der Frage nachgegangen werden, wie hier methodisch vorgegangen wurde. Der Therapeut vermittelte ein Sein-Lassen für den Umgang mit sich selbst. Er *erkannte und spürte* diese zurückhaltende, vielleicht sogar letztlich noch immer zurückweisende innere Distanz, die er wahrscheinlich von seiner Mutter übernommen hatte, und empfand es als leidvoll. Innerlich wurde in ihm das Gefühl wach, dass der Ausbildungskandidat sein Gegen-sich-Sein aufgeben könnte, und dass es ihm guttun würde, wenn er sich selbst in seine Arme schließen würde, statt sich immer wieder zu entweichen. Dieser vom Therapeuten *persönlich empfundene* Mangel (und nicht nur theoretisch erkanntes Auf-Distanz-Sein) im Selbstbezug des Gegenübers wurde aus dem „generativen Feld“ dessen, was sich zwischen beiden eingestellt hat, geschöpft. Dadurch konnte dann der zündende Funke auf das Ich des anderen überspringen. Das zündende Moment lag einerseits in der *Erkenntnis* von „So habe ich das noch nie gesehen – daran hätte ich auf Grund meiner Erfahrungen nicht gedacht, das lag für mich seitab“, verbunden andererseits mit der sehr *persönlich gehaltenen Begleitung*, sich selbst eine Liebeserklärung auszusprechen. Diese Formulierung allein zu *hören*, tut der Seele ab einem gewissen Therapiestadium schon

gut, auch wenn der Klient es noch nicht selbst sagen kann. Doch bringt es zum Ausdruck, was in ihm bereits vorhanden, wenn auch noch nicht gefasst ist. So konnte es zu der inneren Begegnung kommen, zum ur-sprünglichen Sein. Diese Intervention entstand aus einer Mischung aus *Phänomenologie und Empathie*: als wesentlich im Verhalten des Ausbildungskandidaten wurde das *Sich-auf-Distanz-Halten* gesehen; und in der Empathie wurde dies als *schmerzlich* empfunden.

In vielen anderen Fällen springt ein Funke über, wenn wir versuchen, die *Patient:innen bei sich zu halten*, so dass sie sich nicht aus dem Wege gehen können. Wenn man Probleme hat, ist man so beschäftigt mit den vielen Gedanken und Gefühlen und versucht sich kognitiv zu verstehen. Und das geschieht zumeist in Form von *Selbst-Interpretationen*, was oft genug in die Irre führt. Das Erleben ist verwirrend und schmerzlich. Mit seinen Erklärungen hält man das Problem und zugleich sich selbst auf Distanz. Das ist eine häufige und alltägliche Form des Verhaltens. Das schafft Erleichterung, aber steht im Widerspruch zur *Ur-Intention* des Menschen, nämlich einfach sein zu können, auch bei sich selbst sein zu können, indem man sich sein lässt und in Empfang nimmt. Der therapeutische Funke springt dann über, wenn der/die Therapeut:in oder Berater:in einerseits das, was die Patient:innen vorbringen, immer wieder wiederholt und ihnen vor Augen führt, und andererseits eigene Fragen an die Patient:innen wiederholt, das Gespräch in der inhaltlichen Linie hält und dabei begegnet und empathisch eigene Wahrnehmungen teilt und von dem spricht, wie es einem persönlich dabei geht. Die Patient:innen sagen danach oft, dass das, was ihnen geholfen, was sie berührt oder was sie zum Weinen gebracht hat, dieses sanfte, aber bestimmte „Dranbleiben“ und Nachfragen nach ihrem Erleben, Fühlen und Spüren war, in Verbindung mit dem persönlichen Spüren der Therapeut:innen/Berater:innen, das diese auch mitteilten.

Die Ur-Intentionalität in ihrer Ausgestaltung

Die Untersuchung solcher existenziell bewegender Momente im therapeutischen und beraterischen Gespräch führt in die Tiefe des Seins, denn solche Erfahrungen sind nicht alltäglich. Sie stammen aus einem persönlichen Angesporensein. Das Überspringen eines solchen Funkens bedeutet wohl, dass sich der Mensch zutiefst gemeint fühlt. Da geht es um ihn, um das Wesentliche seines Seins. Wenn wir dieses Verständnis mit einem phänomenologischen Menschenbild zusammenbringen, dann verlangt das ein Nachschauen, wie der Mensch in der Welt

ist. Da können wir nun sagen, dass der Mensch nicht einfach da und abgeschlossen ist, sondern er erweist sich als in ständiger Bewegung und Entfaltung. Springt nun ein Funke über und ist ein Mensch plötzlich so angesprochen, wird er in eben dieser Bewegung und Entfaltung seines Daseins angetroffen. Dies zu erhellen, führt zur tiefsten Grundlage der Motivation, die nun hier erstmals beschrieben wird, und die ich gerne als Ur-Intentionalität bezeichnen möchte. Sie liegt den Grundmotivationen zugrunde, die ja alle im Sein-Können verwurzelt sind.

Im Angesprochen-Sein in dieser Ur-Intentionalität vermute ich aufgrund des Studiums der Fälle den Hauptgrund für das Überspringen eines zündenden Funkens. Es half dabei der phänomenologische Blick auf den Menschen als Daseiendem inmitten von Andersheit, in der er sich vorfindet. Man konnte sehen, dass diese Welt von Andersheit ihn zum „*motivationalen Leben erweckt*“, indem sie ihn berührt, stimuliert und in Bewegung bringt. Gemeinsam damit sind die Kräfte des Lebens aus sich selbst heraus wirksam, so dass wir in einem strikt phänomenologischen Verständnis von einem als unauflösbare Einheit verstandenem „In-der-Welt-Sein“ nicht von einer kategorialen Differenz zwischen Eigenem und Anderem ausgehen dürfen. Denn diese eigenen Kräfte liegen auf der Grenzlinie zwischen „*Andersheit am Menschen*“ und „zu mir gehörendem *Eigenem*“: Den Körper, die Affekte und Impulse „haben“ wir und „sind“ sie zugleich (Marcel 1954). Dieser Vorgang des In-Bewegung-Kommens des Menschen ist als ein ganzheitlicher Prozess zu verstehen. Zum besseren Verständnis und als Hilfe für die Praxis kann das urintentionale Ausgerichtetsein auf Sein mit seinem Berührtsein und seinerhaltenden Bewegtsein differenziert und aufgefächert werden, sowohl anhand des anthropologischen Modells des Menschen als auch anhand des Modells der Existenz.

a) Anthropologische Differenzierung

Anhand des zuerst genannten (anthropologischen) Modells kann eine Differenzierung entlang der *anthropologischen Dimensionen* Körper – Psyche – Person/Geist – Existenz (Längle 2021, 30) vorgenommen werden. Kurz gesagt kann das urintentionale einfach Sein-Wollen des Menschen über den

1. *Körper* und durch *physischen* Kontakt (Berührung) von außen erfolgen, aber auch durch körperliche Funktionen (Verdauung, Kreislauf...) und Reflexe von innen angeregt werden, die der Lebenserhaltung dienen, und von denen wir für gewöhnlich vieles gar nicht bewusst bemerken, und die z.T. mit dem Austausch mit der Welt zu tun haben und uns an sie adaptieren lassen. *Adaptation* ist innere Anpassung an das Äußere und ist eine Voraussetzung für Leben.

2. Diese Seins-Gerichtetheit gibt es auch in der *Psyche* im Hinblick auf die Lebendigkeit und kann ebenso von außen (Reaktionen und Coping-Reaktionen) wie von innen (Triebe, Bedürfnisse) angestoßen werden.
3. Einfach sein als Person ist eine weitere Ausgestaltung der Ur-Intentionalität, die uns durch Situationen von außen in der *geistig-personalen* Dimension ansprechen, dank der mit ihr verbundenen Offenheit für sich selbst wie für andere. Die Seinsorientierung ist auch im Dialog grundlegend, sowohl mit sich selbst wie mit anderen und der Welt.
4. Dadurch wird die vierte anthropologische Dimension³ stimuliert. Einfach zu sein erhält eine weitere Ausformung im sich Einlassen *auf Andersheit*, wodurch die Seinsorientierung sich in die Existenz „hebt“, indem sich der Mensch der „Sache“ widmet, in der und mit der er nun sein will. Durch dieses vielfältige Angesprochensein entsteht der Wille und die Motivation.

b) Motivation durch „Zündfunke“

Wenn etwas den Menschen zum Handeln bewegt, sprechen wir von Motivation. *Motivation* ist immer Willensbildung. Motivation heißt eben, etwas „tun zu wollen“, z.B. ein Buch lesen, auf einen Spaziergang gehen, zuhören usw. Das Interessante ist, dass die Entstehung der Motivation, d.h. der Willensbildung, im Kern die Struktur der Ur-Intention in sich trägt, d.h. dass in jeder Motivation ein „kleiner Funke“ enthalten ist, der aus der Situation übergesprungen ist. Wenn wir schauen, wie der Wille entsteht, so sehen wir, dass der Wille nicht sich selbst generieren kann (man kann nicht „wollen wollen“), man kann ihn nicht *machen*, nicht absichtlich herstellen. Der Wille entsteht, weil der Mensch zuerst von einem *Wert angesprochen* ist, der wie ein „Zündfunke“ für die Entstehung des Willens wirkt, und den er dann beschützt gegen die vielen anderen Möglichkeiten von Werten, indem er mit seiner geistigen Kraft eine *Entscheidung* trifft und sich so auf den einen Wert ausrichtet. In diesem oszillierenden und intentionalen Sich-Beziehen auf den Wert besteht die Wahl-Freiheit als ein konstitutives Element des Willens (neben Wesens- und Handlungsfreiheit). Kulminiert der Prozess im *Entschluss*, dann ist der Wille zur Gänze entstanden (erreicht die *Handlungsfreiheit*) und es kann zur Tat kommen (Längle 2012). Der Kern der Ur-Intentionalität ist in der Willensbildung jedoch überdeckt, weil angereichert mit Wissen, Erfahrung, Befürchtung, Zweifel, Ablenkung usw. Auf sie wird geachtet und mit ihnen ist man beschäftigt. Doch erleben wir oft genug in diesem Prozess der Willensbildung

für uns selbst so einen „zündenden Funken“, ein Thema, das uns „anspricht“, mitunter sogar „anspringt“. Gleiches erleben wir, wenn wir plötzlich eine „Einsicht“ haben, wenn uns etwas „evident“ ist, „klar“ wird.

Im begegnenden Gespräch der Therapie/Beratung kann man nach dem „Durchwandern des Alltagsdschungels“ plötzlich auf eine Lichtung stoßen inmitten des geschäftigen und einen beschäftigenden Waldes von Aufgaben, Belastungen, Verlockungen. Plötzlich führt uns das Gespräch in die freie Lichtung der persönlichen Tiefe, wo diese *ursprüngliche Seinsbezogenheit* in der eigenen Intimität wieder auftaucht. Dann erleben wir das Überspringen eines Funkens in einem Gespräch, weil wir zu unserem eigenen Ur-Sprung („zu sein“) und dem ursprünglichen Eingebettensein im Dasein, wie oben beschrieben, hingekommen sind.

Dieses Verständnis des Menschen sieht ihn also nicht mit einer *Entelechie* ausgestattet, einem ihm innewohnenden Streben nach einem Zielzustand, oder sonst im Dienst eines Zwecks oder einer Bestimmung. Das wäre bereits eine metaphysische Interpretation des Daseins, die man ja durchaus vertreten kann, die aber einer psychotherapeutischen Methode im Sinne der weltanschaulichen Neutralität und Abstinenz eigentlich nicht zusteht. Bleiben wir *phänomenologisch*, so zeigt sich das Wesen der Existenz im Angesprochen-Sein durch das Sein, das ihn zur dialogischen Auseinandersetzung mit sich selbst und der Andersheit führt. Den Wert dieses Freilassens des Menschen in seinem Sein durch das Sich-sein-lassen-Können und sich Ansprechen-lassen-Können haben wir hier versucht aufzuzeigen. Wenn sich *dieses Muster* des Angesprochen-Seins durch das Sein im *Therapie- oder Beratungsgespräch wiederholt*, dann kann es zu diesem *elektrisierenden* Erleben in der therapeutischen und beraterischen Begegnung kommen. Dann kann Therapie und Beratung den Menschen befreien von äußeren Erwartungen, Belastungen, Bedrängnissen, aber auch *von eigenen Vorstellungen*, die ebenso angetan sind, ihn nicht einfach sein zu lassen, da er sich selbst besetzt hält mit dem Auftrag, ein Ziel verfolgen oder einen Zweck erfüllen zu müssen. Was er dann in der Therapie entsprechend dieser existenziellen Ur-Intentionalität erlebt, ist, dass es im Leben eigentlich darum geht, dass er sich im Dasein so einrichten kann, dass eine *Stimmigkeit zwischen ihm und der Welt* entsteht. Dies führt zu einer Verbindlichkeit mit dem Sein durch das Berührtsein als Person, die sich nun darauf einlässt. Darin ist sowohl die *Freiheit* der Bejahung als auch die *Verantwortlichkeit* enthalten – zentrale Punkte des wahrhaften Selbst-Seins.

³ Diese vierte Dimension haben wir nun explizit im Menschenbild integriert (Längle 2021, 30). Sie ist bislang eher implizit mitgelaufen, doch gehört der Weltbezug (das In-der-Welt-Sein) konstitutiv zum Menschsein dazu, und damit die Realisierung in der Existenz.

c) Existenzielle Differenzierung (Grundmotivationen)

Mit dem Konzept der Ur-Intentionalität eröffnet sich ein weites Feld. Nicht nur kann es entlang der *anthropologischen Dimensionen* aufgefächert werden, wie oben skizziert, sondern es kann sich dieses unablässige Verbunden- und Verwobensein mit der Welt/Andersheit und mit sich selbst/Selbstsein auch entlang der *Dimensionen der Existenz* entsprechend der Grundmotivationen praktisch entfalten.

Während die anthropologische Auffächerung ein *Verständnis liefert für die Kräfte*, die im Umgang mit sich und der Welt zum Einsatz kommen, ergibt die Auffächerung entlang der existenziellen Themen konkrete *Inhalte*, wodurch es zu dem ur-intentionalen Erleben kommen kann. Dies erleben Menschen auch außerhalb der Gespräche für sich alleine in Glücksmomenten oder einem eigenartigen, tiefen Berührtsein z.B. bei einer Wanderung in der Natur, beim Erleben von Kunst, in der Stille, in der Begegnung mit dem Kind, der Partnerin usw. Auch darin treffen wir auf ein Überspringen des Funkens in einer Lebens-Situation. Es sind wohl spirituelle Erfahrungen, die hier so berühren (eine Ausführung dazu in Längle 2011). Dieselben existenziellen Grundthemen der Grundmotivationen (GM) können auch in der Therapie und Beratung nutzbar gemacht werden, so dass die Klient:innen in ihrem Sein so berührt werden, dass es das Überspringen eines „Lebens-Funkens“ ermöglicht. Diese Wurzel der Seinsorientierung wächst in die Dimensionen der Existenz hinein und entfaltet sich nun wie die *Krone eines Baumes*. Wenn wir uns in den Gesprächen auf diese Dimension beziehen, so geht es in den Grundmotivation jeweils um Folgendes:

1. GM: Der Fokus liegt darauf, dass ich als Therapeut:in oder Berater:in innerlich ganz beim anderen bin, so dass der/die andere meine Präsenz fühlen und ein volles Angenommensein erleben kann. Das kann der Klient:in helfen, dass sie besser und mehr bei sich bleiben oder zu sich zurückkommen kann. Es ist gelungen, wenn die Klient:in erleben kann, dass sie wirklich sein kann und sich in ihrer Welt selbst sein lassen kann.
2. GM: Im praktischen Leben kommt der Mensch in dieser Dimension an die urintentionale Berührung heran, wenn er in guter Beziehung mit sich steht, in lebendiger Fühlung mit seinem Leib und seinen Gefühlen, und sie in sich schwingen lassen kann. Aber auch in Bezug zum Attraktiven im außen, im Genießen des Guten und im Erleben des Wertvollen fühlt er den Wert des Lebens und kann sich so vom Leben berühren lassen. So können wir Glücksmomente erleben, oder auch einfach ein besonderes Berührtsein erfahren, wodurch dieser „Lebens-Funke“ auch außer-

halb der therapeutischen und beraterischen Gespräche überspringt. Auch in dieser, im Grunde spirituellen Erfahrung ist das Angesprochensein von Sein, nun in der Einkleidung des Lebens, grundlegend.

Im Gespräch mit den Klient:innen vermittelt das Eintreten in die Beziehung zu ihnen dank personaler Zuwendung und empathischer Nähe das Sein-Können in der lebendigen, beziehungsvollen Welt ebenso wie im gefühlten Kontakt mit dem Leben selbst.

3. GM: Auch außerhalb der Gespräche kann sich der Mensch innerlich antreffen, mit sich gut im Gespräch sein, sein wirklich Eigenes finden und diese innere Stimmigkeit mit sich ins Leben bringen, und diese in der Begegnung mit anderen zur gemeinsamen Resonanz bringen. Wenn es gelingt, dieses innere Anheben zu sprechen (als Vollzug des Person-Seins – Längle 1993) in sich ankommen zu lassen, erlebt der Mensch sein urintentionales Bewegtsein aus der inneren Ursprünglichkeit heraus.

Im Gespräch geht es sehr um das Gesehen- und Verstanden-Werden der Klient:innen. Nur dann können sie Begegnung erfahren, in ihrem Wesen angesprochen werden, kann das ihnen Eigene gefördert werden. Darin kann es zu einer intensiven Erfahrung des Sein-Könnens als Person kommen, des sich so Lassen-Könnens, wie man ist.

4. GM: Ein bewegender Inhalt in der Existenz ist die Erfahrung der Zugehörigkeit zu einem größeren Kontext, indem wir uns erleben in der Hingabe z.B. an die Familie, die Partner:in, die Arbeit. Immer, wenn wir erleben können, für etwas gut zu sein, fruchtbar zu werden, haben wir Teilhabe an einem Werden. Wenn Gespräche helfen, sich in etwas Größerem zu sehen und zu verstehen und sich damit in Übereinstimmung zu bringen, sodass man sich als Urheber:in einer Entwicklung oder eines Werdensprozesses von etwas Gutem erfahren kann, geht das Sein-Können in einem größeren Horizont in Erfüllung.

Es mag gelegentlich Schwerpunkte geben in der einen oder anderen Dimension, aber die bisherige Erfahrung gibt Anlass zur Annahme, dass es gerade die *verbundene Einheit aller vier Bereiche*, also der *ganze Baum* ist, der dann das Spezifische des Überspringens des Funkens ausmacht.

Emotions-Sharing

Für die bessere Anschlussfähigkeit dieser Darstellungen soll ein einfaches Beispiel beschrieben werden. Es handelt sich um eine Situation, die in der Praxis häufig vorkommt und wohl von den meisten Existenzanalytiker:innen in

ähnlicher Weise behandelt wird. Dabei ist uns vielleicht gar nicht so bewusst, in welche Tiefen der Existenz diese einfache Vorgangsweise hineinreicht.

Es kommt eine 45-jährige Geschäftsfrau zu einem Coaching. Sie hat ihre berufliche Situation verändert und in dem neuen Unternehmen fühlt sie sich nicht so richtig wohl. Sie hat vermehrten Stress, der Schlaf ist nicht mehr gut. Nachdem das nun schon vier Monate anhält, möchte sie gerne ihr Unwohlsein reflektieren, um zu sehen, wie sie sich besser im neuen Betrieb positionieren kann.

Bevor wir darauf eingehen, frage ich sie nach der bisherigen Tätigkeit und warum sie die Firma verlassen hat. Sie berichtet sehr sachlich, dass sie vor Jahren an der Gründung dieses Unternehmens mitbeteiligt war. Sie habe jahrelang engagiert darin gearbeitet und es habe ihr viel bedeutet, aber nach diversen Personalwechseln sei es schwierig geworden für sie. Darum habe sie ihre Anteile verkauft und sei ausgestiegen.

Wie sie so spricht, ist spürbar, dass sie sich in diesem Thema nicht weiter ausbreiten möchte. Es sei abgeschlossen und es gäbe kein Zurück. Fast etwas erschrocken fasst der Coach seinen Eindruck an der Stelle zusammen und sagt: Coach: Das war aber doch ein großer Schritt!

Coachee (C) (*sichtlich herunterspielend*): Naja, es hat mich nicht mehr gefreut. Und so bin ich halt gegangen.

Coach: Aber das war ja nicht einfach irgendein Job, den Sie aufgegeben haben, Sie haben das Unternehmen doch mitbegründet!

C: Ja, vor 25 Jahren...

Coach: Sie sagten, dass da viel Engagement von Ihnen dabei gewesen war. Da haben Sie bestimmt Ziele, Interessen, Ideen und Idealismus gehabt. Und das können Sie einfach so lassen? Wie ist das für Sie, wenn Sie sich das nochmals vor Augen führen, was Sie da hatten?

C: Es war nicht mehr so ein Unternehmen, wie ich es gerne gehabt hätte. (*Pause*) Als ich ging, gab es kein Bedauern bei den Leuten. Das tat mir schon etwas weh und hat mich gestört. Aber da war der neue Chef, mit dem konnte ich nicht. Ich bin nicht die Mehrheitseigentümerin gewesen, mein Einfluss war beschränkt. Jetzt diese neue Führung; und dazu kommt, dass im Betrieb nur noch wenige von früher waren.

Coach (*empathisch*): Dann sind Sie eigentlich *zwiespältig* weggegangen? Einerseits froh, andererseits mit Bedauern, schmerzlich betroffen und enttäuscht? Da verlassen Sie ein von Ihnen mitbegründetes Unternehmen nach 25 Jahren... War das nicht doch ein großer Teil Ihres Lebens, den Sie damit zurückgelassen haben?

C: Ja, das stimmt schon.

Coach: Je mehr ich mich da hineinversetze, desto mehr fühle ich Trauer – mehr als ich von Ihnen her zu fühlen bekomme.

C (*bekommt jetzt Tränen in die Augen - hier springt der Funke über*)

Nach den vorbereitenden Fragen wurde die Coachee durch das Mitteilen des empathischen Gefühls persönlich berührt. Es war, als ob ihr ein Panzer abgefallen wäre. Nun war sie weich und zugänglich. Sie ist an ihr eigenes, tiefes Erleben herangekommen. Dieses war vorher wie abgetrennt in ihr und wurde durch das Ansprechen wieder lebendig. Sie musste sich nicht mehr gegen sich wehren, sie konnte sich nun sein lassen. Sie fühlte erstmals, was sie verloren hatte. Jetzt konnte sie sich finden und besser verstehen und auch das Geschehen in ihr Leben integrieren.

Wenn eine solche Verarbeitung und Integration von Erlebtem fehlen, weil man zum Schutze vor weiteren Schmerzen emotional verhärtet ist und die Gefühle abgeblockt sind, so entsteht ständig Stress, weil da ein Stachel in der Seele steckt, der nun nicht mehr gefühlt wird. Aber ständig verletzt man sich daran, weil man ihn nicht mehr fühlt und es auch nicht mehr merkt. Man denkt darüber nicht mehr nach und schaut nicht zurück. Erst durch das Fühlen des Verlustes kann dieser Stachel gezogen werden und durch den nun beginnenden Trauerprozess der erlebte Verlust integriert werden. Der springende Moment in diesem Gespräch war, dass die Klientin hinter ihrer Verhärtung erreicht und angesprochen wurde. Die persönliche Mitteilung des Gefühlten im Coach brachte sie symmetrisch in ihrer Innerlichkeit zum Anschwingen.

Methode der direkten Rede – Anna

In einem weiteren Beispiel geht es um die Berührung durch die Ausformulierung einer direkten Rede im Sinne der Patientin. Anna kommt wegen einer schwierigen Vater-Beziehung in die Therapie. Die Beziehung ist distanziert, kühl, immer wieder verletzend, und sie fragt sich, was sie tun kann und wie sie sich besser schützen kann.

Im Gespräch stoßen wir alsbald auf einen Schmerz, den sie in der Beziehung zu ihrem Vater fühlt. Sie hat sich ihm nie zugewandt. Der Vater ist alkoholsüchtig. Sie spürt deutlich, dass sie nicht bekommen hatte, was sie sich gewünscht hat: Unterstützung und Anteilnahme. Sie interpretiert das als eine Konsequenz davon, weil sie sich dem süchtigen Vater nie wirklich zugewandt hat. Gleichzeitig sieht sie auch den Gewinn daraus, nämlich dass sie durch das Streben nach Anerkennung beruflich erfolgreich wurde. Sie sieht aber auch, dass sie bedürftig nach einer Partner-Beziehung ist, als Ersatz für das, was ihr vom Vater fehlte, und welche Probleme diese Beziehung mit sich bringt.

Wie kann Anna therapeutisch so abgeholt werden, dass sie sich sein lassen kann? Dass sie erleben kann, dass sie sein kann, verbunden mit ihrer empfundenen Sehnsucht nach Beziehung und Begegnung und der Hoffnung auf ein Werden? Wie kann sie in ihrem Baum der Ur-Intentionalität angesprochen werden? – Die Grundlage der Existenz ist der Dialog, und im Folgenden können wir seine Wirkung sehen:

Th: Wenn Sie das, was Sie als Mangel in der Beziehung zum Vater fühlen, ihm sagen würden, was würden Sie da sagen?

A: Ich habe ein Leben lang gewollt, dass er mir sagt, dass er mich mag, dass er stolz ist auf mich, aber er hat immer nur Witze gemacht.

Th: Was hat Ihnen im Grunde da gefehlt?

A: (zögernd) seine Liebe...

Statt im Leiden zu verbleiben, kommt die Anregung, sich praktisch und konkret an ihre Welt zu wenden:

Th: Hätten Sie eine Ahnung, wie Sie das bei ihm ansprechen könnten? Wo Sie ja wissen, dass er wahrscheinlich wieder alles mit Witzen wegwischen wird.

A (nach einer kurzen Pause): Ich würde ihn fragen, ob es ihm möglich ist, einmal ernst mit mir zu reden?

Th: Glauben Sie, kann er das?

A: Ich vermute, dass er eine offene Beziehung und ein ehrliches Gespräch nicht aushalten kann.

Th: Wie könnten Sie mit ihm auf dieser realistischen Basis sprechen?

A: Ich weiß nicht.

Sich empathisch in ihre Position versetzend hat der Therapeut persönlich für sich formuliert, was er von Anna her verstanden hatte, was sie ihm sagen möchte und wie beziehungsvoll sie es ihm sagen möchte:

Th: Könnten Sie ihm beispielsweise sagen: „Papa, ich weiß, Du tust Dir schwer, ein ernsthaftes Gespräch zu führen. Darf ich Dir heute etwas sagen? Kannst Du mir einmal zuhören und mich nicht gleich wegwischen mit Deinen Scherzen, so wie Du es immer mit mir gemacht hast? – Du hast immer gesagt, ich bin Deine geliebte Tochter, aber weißt Du, ich habe das nie fühlen können. Ich hätte so gerne mal gehört, dass Du mich magst, oder dass Du stolz auf mich bist. Aber wahrscheinlich kannst Du das nicht. Und wahrscheinlich hast Du da so viel Schmerz in Dir, dass Du auch den Alkohol brauchst, mit dem Du den Schmerz lindern kannst. Und die Witze, dass es Dir nicht zu nahe geht...“ –

Th: Anna, wie klingt das in Ihnen, wenn Sie sich das so vorstellen, dass Sie in etwa so mit Ihrem Vater reden würden? Könnten Sie das?

A (mit einer Träne im Auge): Das berührt mich sehr. Das hat eine große Resonanz in mir... Ich hätte es so nicht

formulieren können, aber wenn ich das höre, gibt es genau das wieder, was ich ihm gerne gesagt hätte.

Th: Ihr Vater kann natürlich nicht so sprechen, es ist schon wichtig, dass sie ihm Brücken bauen und auf ihn Bezug nehmen.

A: Ja, ich verstehe, und ich möchte das auch gerne tun. Es ist so wahr, dass er da sichtlich behindert ist im Sprechen. Aber wenn ich es so formuliere, da spüre ich, wie es mir Halt gibt... Und ich spüre, wie ich jetzt ruhig werde und wie es mir besser geht. Allein, dass ich das an seiner Stelle ausspreche und ihm vorlege, was ich gerne von ihm hören würde, tut mir selber gut.

Im weiteren Verlauf wird ein direkter stellvertretender Dialog zum Vater aufgenommen. Der Therapeut spricht stellvertretend für die Patientin das zutiefst Empfundene aus, nämlich das, was die Patientin ihm eigentlich sagen möchte bzw. im Grunde gerne von ihm hören möchte. So ein fiktiver Dialog hat eine große berührende Wirkung, ähnlich, wie wenn sie es ihm selbst sagen und von ihm hören würde, was sie bräuchte. In dieser Form hat nun tatsächlich eine Rede stattgefunden, wenn auch noch auf der Plattform der inneren Rede, aber doch schon die äußere Rede vorbereitend.

Reflexion: Was hat Anna berührt? – Zum einen gab diese Rede genau das wieder, was sie noch gar nicht so deutlich ausformuliert in sich trug. Sie stieß auf ihr Eigenes, konnte erleben, wie es geborgen wurde und ins Sein kam (3. GM). Zugleich konnte sie mitschwingen in der nicht vermittelbaren Liebe zu ihrem Vater, wurde berührt von diesem großen Wert ihres Lebens, der in dieser Formulierung Platz finden konnte (2. GM). Und es eröffnete ein Tor, sodass etwas zwischen ihnen entstehen könnte, eine nähere Beziehung beginnen könnte, und wie sie mit ihrem mutigen Ansprechen nicht nur für sich, sondern vielleicht auch für das Leben ihres Vaters fruchtbar werden könnte (4. GM). – Sich solcher Art in die Welt bringen zu können und in einer Stimmigkeit sich und der Welt (in diesem Fall konkretisiert durch den Vater) gegenüber leben zu können, erlaubt ihr, mit ihrem *ganzen Wesen da sein* zu können. Wenn dieser Punkt gespürt wird, dank der dem Menschen eigenen phänomenologischen Fähigkeit und Intuition, wenn wir erleben können, dass wir damit *ganz sein* können, *ganz da sein* können, im innen wie im außen, dann erfüllen wir das Wesen des Daseins, dann ist die Höhe der Existenz erreicht. Dann haben wir uns im Angesprochen-Sein gefunden: unser eigenes Sein, unser Lieben und Fühlen, uns selbst und unsere Zeugungskraft für ein Werden. Was könnte uns mehr elektrisieren als das?

Literatur

- Angermayr M (2011) Was kann ich – psychotherapeutisch – tun, damit ich wach bin, wenn „die Sonne aufgeht“? Existenzanalyse 28, 2, 41–45
- v. Brück M (2011) Spiritualität – personale oder transpersonale Entwicklung? Existenzanalyse 28, 2, 6–10
- Buber M (1973) Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Lambert Schneider
- Bukovski R (2011) Wachstum aus der Tiefe der Person. Existenzanalyse 28, 2, 18–31
- Dinhobl R (2011) Spiritualität – Stellungnahme eines Betroffenen. Existenzanalyse 28, 2, 14–17
- Frankl V ([1946] 1982a) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke. Nach 1987: Frankfurt: Fischer
- Frankl V ([1947] 1982b) Die Psychotherapie in der Praxis. Wien: Deuticke
- Frankl V ([1975] 1979) Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion. München: Kösel
- Frankl V ([1975] 1984) Der leidende Mensch. Bern: Huber
- Heidegger M ([1927] 1979) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer
- Längle A (1993) Personale Existenzanalyse In: Längle A (Hg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE, 133–160
- Längle A (2001) Psychotherapie – Methode oder Spiritualität? Zum Verhältnis von Immanenz und Transzendenz am Beispiel der Existenzanalyse. In: Schmidinger H. (Hg) Geist – Erfahrung – Leben. Spiritualität heute. Innsbruck: Tyrolia, 177–206
- Längle A (2011) Geist und Existenz. Spiritualität der Existenzanalyse. Existenzanalyse 28, 2, 18–31
- Längle A (2012) Vom gelassenen Wollen zum erzwungenen Lassen. Zur Praxis der realen Freiheit. Existenzanalyse 29, 2, 15–30
- Längle A (2021) Existenzanalyse und Logotherapie. Stuttgart: Kohlhammer – Reihe Psychotherapie kompakt
- Längle A (2022) Existenzanalyse als spirituelle Tiefenpsychologie. Psyche & Geloof 33, 1–2, 34–45
- Marcel G (1954) Sein und Haben. Paderborn: Schöningh
- Nindl A (2011) Spiritualität und Intimität des Herzens. Existenzanalyse 28, 2, 4–6
- Schneider KJ (2011) Beyond Interpersonal Depth: Toward an Awe-Based Paradigm in Existential Practice. Existenzanalyse 28, 2, 11–13
- Watzlawick P, Beavin JH & Jackson DD (2007) Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. Bern: Huber, 11°

Anschrift des Verfassers:

PD PROF. DDR. ALFRIED LÄNGLE

Ed. Sueß-Gasse 10

A–1150 Wien

alfried.laengle@existenzanalyse.org