In: Fazekas T (Hg) Die Wirklichkeit der Psychotherapie. Beiträge zum Wirklichkeitsbegriff. Klagenfurt: Kitab, 47-55

Die existentielle Wirklichkeit

Ein existenzanalytisches Verständnis fundamentalen Bezogenseins

Alfred Längle, Rudolf Wagner

1. *Einleitung*

Der Wirklichkeitsbegriff der Existenzanalyse ist aufs engste mit ihrem Verständnis von *Existenz* verknüpft. Existentielle Wirklichkeit bezieht sich in erster Linie auf den fundamentalsten Aspekt der Existenz, auf das Sein-Können als Grundform menschlichen Daseins. Wirklichkeit wird dann existentiell, wenn sie dieses Sein-Können ermöglicht oder den Menschen in seinem Sein-Können bedroht bzw. gefährdet. Als existentiell wird daher jene Wirklichkeit bezeichnet, die für den Menschen lebensbestimmend ist und nach der er sich in seinen Entscheidungen und in seiner Lebensgestaltung ausrichtet.

Viktor Frankl (1982, 92) fasste diesen fundamentalen Bezug der Wirklichkeit zum Sein-Können in die Worte: *„Die Wirklichkeit des Menschen ist eine Möglichkeit, sein Sein ein Können."* Damit grenzt Frankl den Wirklichkeitsbegriff von jenem der *Realität* ab. Realität ist das schlechthin Gegebene, das in sich steht („substantia") und eigenen Gesetzen folgt. Die Realität ist nicht vom Menschen konstruiert, sondern dem Menschen vorgegeben. Er findet sie vor. Sie besteht schon vor ihm und wird nicht durch ihn geschaffen. Wie weit der Mensch über die Realität tatsächliche Kenntnis erhalten kann, ist ein erkenntnistheoretisches Problem, dem die Existenzanalyse nicht weiter nachgeht. Denn die Existenzanalyse beschäftigt sich weniger mit der Frage der Er-

kennbarkeit objektiver Realität, als vielmehr mit der Auswirkung dieser Realität auf das Subjekt, auf die Wechselwirkung zwischen Subjekt und objektiver Realität. Frankl hat zwar noch versucht, den objektivistischen Standort der Logotherapie zu unterstreichen und Sinn als einen objektiven „An-Spruch" zu beschreiben. Damit wird der Realitätsbezug des existentiellen Sinns und ein möglicher Zusammenhang des situativen (existentiellen) Sinns mit dem ontologischen Sinn unterstrichen. Sinn kann durch diesen engen Bezug zur Realität Orientierungscharakter haben. In der Existenzanalyse wird heute aber mehr vom subjektiven Erleben der Realität ausgegangen. Damit operiert die Existenzanalyse mit dem Wirklichkeitsbegriff, weil dieser einen Zugang für die psychotherapeutische Bearbeitung personaler und psycho- dynamischer Prozesse schafft.

2. *Wirklichkeit*

Die Existenzanalyse schließt sich den gängigen Definitionen von Wirklichkeit durchaus an. Demnach kann Wirklichkeit beschrieben werden als „die Gesamtheit der Vorstellungs-, Denk-, Gefühls- und Wahrnehmungsinhalte, die das Erleben und Verhalten eines Individuums bestimmen" (Brockhaus 1986, 113). Wirklichkeit ist somit „das, worin sich der Mensch vorfindet" (ebd.). Damit schließt sich der deutsche Wirklichkeitsbegriff an das lateinische Verständnis von „actualitas" an, was soviel heißt wie die Gesamtheit dessen, was ein „agere" (Handeln, Wirken) als Vermögen besitzt. Der deutsche Begriff Wirklichkeit hat somit einen aktiven und passiven Bezug zum Wirken.

Zusammenfassend könnten wir für die Existenzanalyse das Verständnis der Wirklichkeit so definieren, dass Wirklichkeit *all jenes umfasst,*

was auf den Menschen eine Wirkung hat bzw. worauf von ihm eine Wirkung ausgeht.

Die Existenzanalyse als psychotherapeutische Richtung geht der Frage, inwieweit sich die *objektive Realität* in der *subjektiven Wirklichkeit abbildet*, nicht weiter nach, weil es sich primär um ein *erkenntnistheoretisches* Problem handelt. Für die psychotherapeutische Arbeit ist es nicht weiter von Belang, ob die Erfahrung der Wirklichkeit identisch ist mit der objektiven Realität, wie es im Realismus angenommen wird, oder ob „das Ich mit seinen Erlebnissen allein wirklich sei und damit die Gesamtheit der wahrgenommenen Außenwelt bloße Vorstellung wäre", wie es im Solipsimus angenommen wird (Brockhaus 1986, 73).

In der Psychotherapie hat sich der Mensch allemal mit dem zu beschäftigen, was in ihm „aktuell" ist, was ihn mithin beschäftigt, bewegt, okkupiert oder Gelegenheit zu etwas gibt. Im Anschluss an die Wahrnehmung mit der Wirklichkeit kommt es zur Stellungnahme gegenüber der Wirklichkeit. Danach eröffnet sich die Frage der Umsetzbarkeit getroffener Entscheidungen. Erst in diesem späten Abschnitt der Therapie geht es darum, das eigene Verhalten mit der vorgegebenen Realität abzustimmen. Hier kann sich der Therapeut aber auf ein natürliches Realitäts- und Wirklichkeitsverständnis des Menschen verlassen bzw. den Patienten mit dem Wirklichkeitsverständnis des Therapeuten konfrontieren, wenn sich Diskrepanzen auftun. Tatsächlich fordert diese Schnittstelle in der Endphase existenzanalytischer Psychotherapie nach weitergehender Reflexion über das Verhältnis von Wirklichkeit und Realität, als sie bisher in der Existenzanalyse stattgefunden hat.
Der Zugang zur Wirklichkeit ist in der Existenzanalyse methodisch

an die *Phänomenologie* gebunden. In der hermeneutischen Phänomenologie von Martin Heidegger (1977, 46) geht es darum „das, was sich zeigt, so wie es sich von ihm selbst her zeigt, von ihm selbst her sehen (zu) lassen". Die Phänomenologie ist im Prinzip eine methodische Infragestellung der natürlichen Wahrnehmung hinsichtlich ihres Realitätsgehaltes. Sie stellt jede gewonnene Erkenntnis und Wahrnehmung prinzipiell in Frage, stellt jede Beschreibung des „Wie etwas ist" jeweils neuerlich beiseite (Dekonstruktion) und öffnet sich erneut auf die machbare Erfahrung der Wirklichkeit mit der Frage: „Ist es wirklich so?" (Rekonstruktion).

3. Existenz

Da der Wirklichkeitsbegriff in der Existenzanalyse ein existentieller ist, d.h. auf die Existenz bezogen ist, scheint eine kurze Charakterisierung des Verständnisses der Existenz erforderlich. In der Existenzanalyse wird unter Existenz die „besondere Seinsweise des Menschen" (Frankl), verstanden, die in der Fähigkeit des Menschen besteht, „aus sich selbst heraustreten zu können, um sich selbst und der Welt gegenüber zu treten" (Längle 1988, 108). Dieses sich als Entscheidenden hervorbringen und zum Vorschein bringen können, dieses In-Erscheinung-Treten des Wesens des Menschen hat ein Vernehmen dessen zur Voraussetzung, was als Aufforderung der Situation verstanden wird. Existieren bedeutet somit, sich über die bloße Faktizität zu erheben und den Raum der Potentialität zu betreten. Einfach gesagt: nicht das, was ist, macht die Existenz des Menschen aus, sondern das Spannungsfeld zu dem, was sein kann, was werden kann. Darin ist der besondere Anruf der Situation enthalten, diese Möglichkeiten zu ergreifen und zu verwirklichen.

4. *Existentielle Wirklichkeit*

Das Ausgesetztsein in die Welt, die „Geworfenheit", hat zur Folge, dass der Mensch Einflüssen unterworfen ist, die auf ihn eine Wirkung entfalten. Umgekehrt wirkt der Mensch schon allein durch sein Dasein, mehr aber noch durch sein aktives Handeln auf die Welt ein, die ihn umgibt. Während nun Wirklichkeit ganz allgemein all jenes umfasst, was auf den Menschen eine Wirkung hat und worauf der Mensch selbst eine Wirkung entfaltet, meint existentielle Wirklichkeit nur jenen *Ausschnitt* daraus, auf den sich der Mensch auch *tatsächlich bezieht und sich einlässt.* Neben diesem „aktiven Bereich" von existentieller Wirklichkeit gibt es auch einen Bereich existentieller Wirklichkeit, der in das Leben des Menschen hereinbricht und die ihn ungewollt maßgeblich beeinflusst, ohne dass er sich auf sie (zunächst) beziehen möchte. Dennoch zwingen ihn diese Wirklichkeiten, sich fortan auf sie zu beziehen, wie dies beispielsweise der Fall ist, wenn eine Krankheit auftritt, ein Partner verloren wird oder auch bei einem positiven Ereignis, wie etwa bei einem unerwarteten Erfolg, einer Anerkennung, einem zusätzlichen Gewinn oder Vorteil.

Einflüsse und Wirkungen, auf die sich der Mensch nicht bezieht und nicht einlässt oder die keinen hemmenden oder fördernden Einfluss auf seinen Weg nehmen, werden aus dem Bild der Welt ausgeblendet, werden übergangen, verlieren sich in ihrem flüchtigen Charakter ähnlich wie Hintergrundgeräusche. Nicht alle Wirkungen haben jene Intensität oder Bedeutung, dass sie den Menschen in seinen Entscheidungen beeinflussen. Sie werden daher nicht zur existentiellen Wirklichkeit gezählt.
Als für die Existenz maßgebliche Wirklichkeit sind die *Grundbedingungen der Existenz* in jeder „existentiellen Wirklichkeit" konstitutiv

enthalten. Längle (1994, 1996, 1997) hat diese Grundbedingungen der Existenzanalyse wegen ihres dynamischen Charakters als „Grundmotivationen" beschrieben:

4.1. Existentielle Wirklichkeit hat für das Subjekt den Charakter von Realität. Sie wird nicht als Täuschung oder Schein erlebt und empfunden, sondern als Gegebenheit (Seiendes) bzw. als Spielraum zwischen den Gegebenheiten, die sich als Möglichkeiten auftun. Dabei handelt es sich um noch nicht Seiendes, das aber potentiellen, tatsächlichen Seinscharakter hat.
Existentielle Wirklichkeit hat für das Subjekt den Charakter von Wichtigkeit für die Gestaltung der eigenen Existenz, weil sie das eigene Leben betrifft, auf Gefühle und Beziehungen Einfluss nimmt und die Qualität des Daseins von ihr abhängig ist.

4.2. Existentielle Wirklichkeit hat einen empfundenen Bezug zur eigenen Person und lässt sie ihre Unvertretbarkeit erleben. Sie fordert die eigene Auseinandersetzung mit ihr ein, die nicht an andere delegiert werden kann. Die Auseinandersetzung mit ihr verlangt eine Abstimmung mit dem Selbstkonzept, wodurch der Mensch als ethische Person angesprochen ist.

4.3. Existentielle Wirklichkeit hat eine subjektive Bedeutsamkeit über die Gegenwart hinaus im Sinne der verantwortlichen Gestaltung der Zukunft. Sie steht somit in einem größeren Zusammenhang und eröffnet den Horizont auf das, was zu tun ist. Damit fordert sie auf zur Tat (Handlung).
Existentielle Wirklichkeit umfasst daher vier Bestimmungselemente, die sie als

- Wahrheit
- Wert

- individuellen, unvertretbaren Bezug
- Sinnbezug

kennzeichnen. Anders gesagt: wir sprechen nur dann von „existentieller Wirklichkeit", wenn das Erlebte als *wahr* angesehen wird, einen Einfluss auf die *Lebensqualität* hat (Wert), einen *selbst* betrifft (für die eigene Existenz von Bedeutung ist) und Auswirkungen auf die *Zukunft* und auf den Zusammenhang hat, in dem sich der Mensch versteht. Dies zeichnet die existentielle Wirklichkeit als eine dynamische Wirklichkeit aus. Sie bindet den Menschen in eine vierfache *Spannung* ein:

1. die Spannung zwischen *Sein und Nicht-Sein* bzw. zwischen Sein und Möglichkeit;
2. die Spannung zwischen dem *Leben-Wollen* und dem möglichen oder tatsächlichen *Verlust von Lebenswert* und Lebensmöglichkeit;
3. die Spannung zwischen *Selbstsein (Authentizität) und Fremdheit,* zwischen Ich und Andersheit;
4. die Spannung zwischen *Sein und Werden* bzw. zwischen Sein und Sollen.

5. Bedeutung des existentiellen Wirklichkeitsbegriffs für die Praxis

Die existenzanalytische Praxis arbeitet primär mit dem Verstehen, weniger mit dem Erklären. Verstehen aber bedeutet, die Beweggründe des Patienten kennenzulernen und sie ihm selbst zugänglich zu machen, wo er sie nicht hat. Es geht beim Verstehen also um Fragen wie: „Was ist die Welt, in der du lebst? Worauf nimmst du Bezug, wenn du das tust? Was strebst du damit an?" Wenn wir

den anderen also verstehen wollen, dann setzen wir uns genau mit dem auseinander, was seine existentielle Wirklichkeit ist.

In der Psychopathologie findet sich nun, dass der Lebensvollzug im Spannungsfeld zwischen Faktizität und Potentialität an manchen Stellen erstarrt ist und daher ohne innere Zustimmung erfolgt. Dies kann verursacht sein durch Störungen in einer oder mehreren der genannten Ebenen der existentiellen Wirklichkeit.

5.1. Es kann der Grund darin liegen, dass die Faktizität, also das, was ist, nicht angenommen werden kann. Die Folge ist ein Wirklichkeitsverlust und mit ihr ein Realitätsverlust, weil diese ja nur über die Wirklichkeit zugänglich ist. Das Nicht-annehmen-Können von Wirklichkeiten kann von der Flucht aus der Wirklichkeit über das Ankämpfen der wahrgenommenen Wirklichkeit zur destruktiven Aggression und schließlich bis zur psychotischen Desintegration der Wirklichkeit führen.

5.2. Es kann das Werterleben gestört sein, sodass nichts mehr Bedeutung hat bzw. das, was noch wichtig wäre, unerreichbar erscheint, wie es in den depressiven Zustandsbildern vorkommt. Dann wendet sich der Mensch seiner Wirklichkeit nicht mehr zu und die Wirklichkeit erreicht den Menschen nicht mehr in seinem Kern, sie vermag ihn nicht mehr oder nur noch einseitig zu bewegen. Das kann zum Rückzug aus der Wirklichkeit führen, zum leistungsbezogenen Ankämpfen gegen diese Form von erlittener Realität, zur wütenden Auflehnung bis hin zur depressiven Erstarrung.

5.3. Wenn es an der Wertschätzung für sich selbst (Selbstwert) und für andere mangelt, wenn nicht versucht wird, die Authentizität

ins Leben zu bringen und die Stellungnahme (zu sich und zu anderem) ausbleibt, dann bekommt die erlebte Wirklichkeit einen diffusen Charakter, und ein gestalterisches Umgehen mit ihr bleibt aus bzw. erhält beliebige Gestalt. Das kann dann dazu führen, dass zur Wirklichkeit Distanz bezogen wird, dass sie in einem Aktivismus bekämpft wird, dass sie zorniger oder ärgerlicher Aggression zum Opfer fällt oder völlig dissoziiert wird und als nicht existent abgetan wird (Leugnung).

5.4. Es kann sein, dass das Sich-Einlassen auf den Sinnanspruch der jeweiligen Situation misslingt oder nicht aufgegriffen wird, sodass man sich dem Spannungsfeld zwischen Sein und Werden bzw. Sein und Sollen entzieht bzw. es verfehlt. Dieses fehlende sich Abstimmen kann zu einer provisorischen Lebenshaltung führen, zu Idealisierungen oder Trotz und Fanatismus bzw. Verweigerung hervorrufen. Im Falle des Überwältigtseins führt es zum Nihilismus.

Wenn aufgrund der Copingreaktionen die innere Zustimmung zum eigenen Handeln nicht mehr gegeben werden kann, dann steht die Annäherung an die existentielle Wirklichkeit am Beginn der existenzanalytischen Psychotherapie. Solche Arbeit schafft einen Rahmen, in dem das fundamentale In-der-Welt-Sein (Heidegger) angegangen werden kann, was dem Wesen des Menschen entspricht und darum eine heilsame Kraft enthält.