

DIE AKTUALISIERUNG DER PERSON

Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz

ALFRIED LÄNGLE

Der Schlüssel zur Existenz wird in der EA in der Aktivierung der Person gesehen. Darum ist ein Vorgehen, das die Ressourcen der Person anspricht und zu mobilisieren versucht, grundlegend für die EA und jede Psychotherapie. – Um dieses Ziel zu erreichen werden zunächst Eigenschaften der Person und des Ichs vorgestellt und anthropologisch im Verhältnis zur Leiblichkeit und zu den personal-existentialen Grundmotivationen reflektiert. Dabei wird die Wechselseitigkeit von Struktur und Prozess maßgeblich, die den Rahmen für die Aktualisierung der Person abgibt: der Zugang über das Strukturmodell der Grundmotivationen wie über das Prozessmodell der Personalen Existenzanalyse (PEA). Es werden die dynamischen Grund-Aktivitäten der Person beleuchtet (sehend – integrierend – belegend), dann die Voraussetzungen der Ich-Bildung beschrieben (Beachtung – Empathie – Stellungnahme). Im Wechselspiel mit dem Ich kann die Person aktuell und in der Existenz wirksam werden. Im Tiefsten schwingt die Person jedoch in einer spirituellen Tiefe mit dem Sein und dem Leben – um dann dank des Ichs zu einem inneren Gegenüber zu werden. – Eine Aktivierung der Person kann nur erfolgen, wenn sie an diesen Eigenschaften der Person und dem Wechselspiel mit dem Ich ansetzt. – So kann der Mensch über das Person-Sein zum Wesen des Lebens gelangen: zur Seins-Berührung, in der der personale Sinn der Existenz aufgeht.

SCHLÜSSELWÖRTER: Aktualisierung, Existenz, Person, Ressourcen, Spiritualität

THE ACTUALIZATION OF THE PERSON

Existential analytical contributions to the personization of existence

In Existential Analysis the key to existence is seen in the activation of the person. A procedure addressing and seeking to mobilize the resources of the person is therefore essential in Existential Analysis and in every psychotherapy. – In order to achieve this aim, properties of the person and the self are initially presented and anthropologically reflected upon in relation to corporeality and to the personal-existential fundamental motivations. The reciprocity of structure and process thereby becomes significant, which provides the framework for the actualization of the person: the access via the structure model of fundamental motivations as well as the process model of Personal Existential Analysis (PEA). The dynamic basic activities of the person are illuminated (seeing – integrating – encountering), and subsequently the prerequisites for the development of the self are described (attention – empathy – taking position). In interaction with the self, the person can become effective in presence and in existence. Deep down however, the person resonates in a spiritual depth with being and life – subsequently becoming an inner counterpart due to the self. An activation of the person can solely follow, when originating from the characteristics of the person and the interplay with the self. This is how the human being can attain, via personhood, the essence of life: come into contact with being, in which the personal meaning of existence unfolds.

KEYWORDS: actualization, existence, person, resources, spirituality

EINLEITUNG – WAS WIR SUCHEN

Man könnte die existenzanalytische Therapie zusammenfassend auch so beschreiben: es geht darum, die Person aufsuchen und ihr zum Durchbruch zu verhelfen. Eine solche Beschreibung ist zwar prägnant, aber ob ihrer Kürze schwer verständlich. Denn sie setzt ein Wissen um die Person voraus und wie man sie praktisch erreichen kann. Davon kann man jedoch nicht immer ausgehen, insbesondere wenn das therapeutische oder beraterische Vorgehen methodisch nicht auf die Person ausgerichtet ist. Will man in einem existenzanalytischen Geiste vorgehen, so ist ein gutes Personenverständnis eine notwendige Basis.

Das Verständnis der Person in der Psychotherapie ist das zentrale, alte Thema der humanistischen Psychologie. Auf diesen mit dem Mensch-Sein untrennbar verbundenen Aspekt haben sich insbesondere Carl Rogers (1961, Rogers & Stevens 1967) und Eugene Gendlin (z.B. 1997) bezogen, aber auch für Viktor Frankl (z.B. 1990) ist er von großer Bedeutung. Im Bewusstsein dieses breiten Fundaments wird dieses grundlegende Konzept der Person hier in der existenzanalytischen Diktion wieder einmal gedacht, formuliert und an mancher Stelle auch entwickelt, mit dem Ziel, es für

die Praxis zugänglicher zu machen und mit der Methodik der EA abzugleichen.

Im Sinne der Grundlagenschaffung für eine Praktikabilität wird hier von der „Aktualisierung der Person“ gesprochen. Dieser Begriff kann in einer ersten Annäherung so verstanden werden, dass die Person „aktuell“ werden soll, und zwar durchaus im umgangssprachlichen Sinne: gegenwärtig, frisch, neu, am Puls des Geschehens stehend. Ein genaueres Verständnis des Begriffs bringt Aktualität mit „Akt“ zusammen, also mit der Handlung. Aktualität bedeutet somit, mitten im Handlungsgeschehen zu sein, bzw. in die Handlung zu kommen. Wenn nun der Mensch in seinem Handeln wesensmäßig zum Vorschein kommt, ist in ihm die Person das „Aktzentrum“, wie Scheler (1978) sie verstand. Die Handlung wird zur aktuellen Vergegenwärtigung der Person, in ihr soll sie sichtbar werden können.

Wie kann die Person aktuell werden?

In der Existenzanalyse sind wir bestrebt, den Menschen (auch uns selbst!) zu helfen, als Personen sichtbar zu werden. Es ist ein Ziel, dass unsere Person zum Vorschein und Ausdruck kommen kann, so dass sie uns gewissermaßen „zu Gesichte“ steht, „angesehen“ wird. Wir sollen als Personen

erstehen, erwachsen, erstarken, uns selbst als Person und die Person anderer entdecken, antreffen, sehen, wertschätzen. Als Person soll der Mensch zur Entfaltung kommen, die Person soll wirksam werden im eigenen Leben und Wirkung auf das Leben anderer haben. In der EA sprechen wir in diesem Zusammenhang auch von der „*Personierung der Existenz*“.

Das Gesicht der Person sehen heißt ihr in die Augen sehen, sie sehen – wodurch sie selber noch sehender wird. Die Person sehen entfacht ihr eigenes Sehen. Im Anblick des anderen – und im gleichzeitigen Anblick von sich selbst – entsteht das Feld für den Dialog zwischen den Personen. Das umreißt den Rahmen, in dem die Aktualisierung der Person stattfindet.

Wenn wir von Person sprechen, meinen wir das *Echte* im Menschen, das Tiefe, Authentische, das Eigentliche, das wahre Selbst. Nicht die Maske ist gemeint (Wurmser 1993), nicht die Rolle, nicht die Funktion, nicht das Gespielte, nicht das Oberflächliche, nicht das Verführerische oder Manipulative, sondern das Ursprüngliche, das unmittelbare, unpräntöse Angesprochen-Sein in der Tiefe, im Herzen, in der Intimität.

Dieser Tiefe sprechen wir auch eine heilende Kraft zu – denn wer so im Einklang mit sich selber in seinem Grunde ist, der ist ganz (d.h. „heil“), ganzheitlich, und regt im anderen Menschen dasselbe spiegelbildlich an. Sie ins Gespräch einzubringen und sie in den Klienten zu wecken ist daher von großer therapeutischer Relevanz.

KENNZEICHEN DER PERSON

Im Folgenden sollen einige Kennzeichen der Person steckbriefartig wiedergegeben werden. Die Auswahl dieser Beschreibung geschieht im Hinblick auf das Thema – auf die Aktivierung der Person.

a) Die Person - das Wesen des Menschen

Wenn man sich an die Person richtet, so geschieht das üblicherweise, indem man sie anspricht („du“) und sie ansieht – dem Menschen also ins Gesicht schaut. Dieses Du – und in einem selbst das Ich – meint eine tiefe, intime Innerlichkeit, die dem jeweiligen Menschen alleine gehört und aus der heraus er die Entscheidungen verantwortlich treffen kann. In dieser Tiefe stehend kann er den fragenden, auch prüfenden Blick des anderen ertragen, wenn er empfindet, dass er sich sieht und dabei empfindet, dass er mit sich selbst im Reinen ist. Die Person hat sozusagen ein inneres „*Gesicht*“. Dies ist auch im Außen sichtbar – sie kann es auch vor anderen „verlieren“. Diese Fähigkeit nennen wir Person (Spaemann 1996). Weil sie den Menschen im Inneren ausmacht erhält er durch sie *Würde*. Ein Gesicht zu haben heißt zweierlei: *sichtbar zu sein*, gesehen zu werden; die Person erscheint mit ihrem Gesicht – aber sie ist *selbst* auch *sehend*, sieht das Wesen des anderen, wenn sie die anderen „zu Gesicht“ bekommt.

Hier ist vielleicht ein kleiner Einschub angebracht, um einem Missverständnis vorzubeugen, denn der Begriff Person hat im Alltag auch einen anderen Gebrauch. Man verwendet den Begriff bei Aufzählungen, sagt z.B., dass in

diesem Saal 800 Personen anwesend sind, oder dass es sich um einen fünf Personen Haushalt handelt. Wie kommt es zu dieser Verwendung? – Würde man anonymere Begriffe wie „Individuen“, „Subjekte“ oder „Leute“ verwenden, klänge das abwertend (hingegen kann der Begriff Mensch fast gleichbedeutend wie Person eingesetzt werden). Mit der Verwendung des Begriffes Person kommt also ein gewisser Respekt vor den Menschen zum Ausdruck, um die es geht.

b) Person ist mehr als Ich

Wir differenzieren in der EA zwischen Person und Ich. Sie haben unterschiedliche Perspektiven und Aufgaben. Während die Person auf das Erschauen des Wesentlichen gerichtet ist, fällt dem Ich die Aufgabe zu, einen Willen zu gebären und machbare Entscheidungen zu treffen, die alle anstehenden Kräfte und Dynamiken im Innen und Außen zu berücksichtigen hat.

Wenn wir die Person als das Wesen des Menschen ansehen, dann hat diese Differenzierung zur Folge, dass wir das Ich per se nicht als die letzte, wesentliche Instanz des Menschen ansehen. Das Ich kann sich tatsächlich auch unpersönlich, ja sogar schamlos verhalten. Ist das Ich zu wenig wesentlich (personal oder persönlich), wird es egoistisch, weil es „kein Gesicht“ hat, d.h. nur sich sieht, allein auf sich bedacht ist [Hannah Arendt (1964) nennt es „banal“]. Dann ist das Ich funktional gesteuert oder psychodynamisch getrieben. Das hat Folgen – es ist für die anderen der Umgang mit ihm schwierig, aber auch für ihn selbst ist es ein leeres, unerfülltes Leben.

Wesentlich wird das Ich dann, wenn es auf die Person Bezug nimmt, d.h. wenn es der Person den inneren Raum verschafft, so dass sie durch das Ich hindurch in Erscheinung treten kann. Dann verhält sich das Ich persönlich, und von außen wird das Ich als zugänglich in seinem Handeln erlebt.

Wenn das Unpersönliche noch weitere Ausmaße annimmt und der Mensch auch noch ungerecht wird, d.h. nicht auf das Wesen des anderen Bezug nimmt, entsteht Schuld. – Wiederum ist es nicht die Person, die schuldig wird, sondern das Ich, das nicht auf die Person Bezug nimmt, nicht auf sich hört (vgl. Arendt 1964). Eben darin besteht personale Schuld: das eigene Person-Sein nicht gelebt zu haben, obwohl die Möglichkeit gegeben war.

c) Kennzeichen der Person und des Ichs

Die Person, das „Wesen des Menschen“, der Mensch in seiner Tiefe und Würde, ist keine feste Substanz, kein Kern (wiewohl der Begriff als Analogiebegriff durchaus tauglich ist). Das Wesen des Menschen ist eigentlich nicht zu fassen, denn es ist eine reine Fähigkeit, ein Potential: die *Fähigkeit zur Resonanz mit dem eigenen Sein*. Person ist Seins-Schwingung. Diese spiegelt sich im subjektiven Erleben im Gefühl der inneren *Stimmigkeit*. Stimmigkeit ist ein Erleben von ganzheitlicher Konkordanz, von Einheit, von Beisammensein und Zusammengehören. Als Person ist der Mensch immer seiner inneren Resonanz ausgesetzt, immer kann ein Spüren und ein wohlmeinendes Sprechen aufkommen, beim Hören von Musik, im Gespräch, auf dem Spaziergang, in der Stille, selbst in der Belastung kann man innerlich spüren, ob es noch stimmig ist oder längst nicht mehr.

Die Person hat keine andere Aufgabe, als den *wesentlichen* Bezug herzustellen zu allem, worin sich der Mensch befindet. Sie ist keinem subjektiven Zweck untergeordnet, sie ist bis in die Wurzeln hinein frei. Darum kann man über die Aufgabe der Person nicht viel mehr sagen als: „Die Person darf einfach sein.“

Das *Ich* hingegen fasst sich im Willen, in der Handlungsbereitschaft, nicht im Sein wie die Person. Es ist das Ich, das „will“, das entscheidet. Das Ich stimmt seine Fähigkeiten mit den äußeren Möglichkeiten ab, wählt den Wert aus, veranlasst die Handlung. Es ist die *Integrationsfläche der inneren und äußeren Ansprüche* im Hinblick auf das Handeln (Längle 2007, 2012). „Das Ich muss handeln“, seine Aufgabe besteht in der praktischen Gestaltung der Existenz – geschieht dies im Hören und gemäß dem inneren Zuspruch der Person, lebt der Mensch ganzheitlich. Dann ist er wirklich er selbst.

Zum Handeln zu kommen ist die Aufgabe des Ichs. Damit bindet das Ich den Menschen in die Welt ein, knüpft an die gegebene innere und äußere Realität an, versucht sich darin zurechtfinden: das Dasein zu sichern, es zu vermehren, zu gestalten, aufgehen zu lassen in größeren Kontexten. Dafür braucht das Ich Strukturen, um tatkräftig zu sein. Die Person hingegen ist die Tiefe. Sie handelt nicht. Sie stellt aus dem eigenen Sein ein Potential dar, das aus der Freiheit der Seins-Schwingung dem eigenen Ich und dem anderen gegenübertritt, Begegnung sucht.

d) Das Verhältnis von Ich und Person: das innere Gespräch

Durch die unterschiedlichen Aufgaben von Person und Ich decken sich das, was die Person wahrnimmt und was das Ich sagt, nicht notwendigerweise. Was die Person als „richtig“ und „stimmig“ ansieht, kann das Ich keineswegs immer leicht umsetzen bzw. ist nicht immer durchhaltbar gegenüber den Anforderungen der äußeren Realität (die z.B. Angst machen oder eine Anstrengung bedeuten), und auch gegenüber der inneren Realität mit ihren Stimmungen, Vorerfahrungen, Bedürfnissen, Trieben. Diese Differenz zwischen „richtig und praktisch umsetzbar“, diesen urhumanen Zwiespalt zwischen „ideal und real“ kennt jeder Mensch, schon allein wenn man an das Essen denkt, dem man nicht widerstehen kann, obwohl man schon satt ist oder gar abnehmen will.

Person und Ich schauen mit verschiedenen Perspektiven in die Welt. Für ein ganzheitliches Sein haben sie sich daher miteinander abzustimmen. Das bedeutet, dass sich das Ich und die Person ganz ursprünglich und notgedrungen in einem ständigen *inneren Gesprächsmodus* befinden. Auf der einen Seite wird *das* laut, was als Resonanz aus der Person auftaucht, und auf der anderen Seite steht das Ich mit seinen Überlegungen und Erfahrungen, gebunden an seine Kräfte, Triebe und Gefühlszustände, und antwortet der Person – oder übergeht sie einfach.

Ich und Person treffen aber nicht nur im Gespräch aufeinander, sondern sind auch ständig miteinander verwoben, worauf der nächste Absatz Bezug nimmt.

e) Die Unterschiedlichkeit von Ich und Person und ihre Einheit

Eine weitere Charakteristik des *Ichs* ist, dass es *leiblich* ist. Dank seiner Leiblichkeit bildet das Ich der Person eine Brücke zur Welt.

Dem Ich kommt damit eine Mittelstellung zu zwischen der „idealistischen“ Person einerseits und „humaner, praktikabler Realität“ andererseits. Diese Realität ist geprägt von Fähigkeiten, Geschicklichkeit, Planung, Vitalität, Erfahrung usw. Das Ich denkt, hat Bewusstsein, Triebe, Bedürfnisse – ist eine leiblich-psychisch-geistige Funktionsgröße. Das Ich muss über seine Fähigkeiten verfügen können, um handeln zu können. Anders gesagt: das Ich muss sich also „haben“, muss sich instrumentalisieren können, d.h. denken können, etwas planen, umsetzen, seine Gefühle kontrollieren können – nur auf dieser Grundlage wird sein Tun ein gestaltetes, ichhaftes Handeln.

Ich-Sein bedeutet daher im Lichte der Anthropologie:

- Körper sein + Körper haben
- Gefühl sein + Gefühl haben
- Kognition sein + Kognition haben

Person ist hingegen nicht körperlich greifbar, sondern *geistiges Sein*: ist „Wesen“, Geist, Kraft, Wort, memra, logos – diese ursprüngliche aramäische Bedeutung von memra und des ins Griechisch übersetzten logos nimmt auf eine innere Bewegung des Lautwerdens Bezug (Längle 2013b). *Person* ist das innere Wesen, das durch alle Eindrücke, Erfahrungen und Situationen hindurch spricht, jeweils zum Ich spricht. *Person* ist die *innere Resonanz aus dem eigenen Ursprung*, Resonanz aus der Berührung mit dem, was in einem gerade am Werden ist und sich zu lauten anhebt (Resonanz mit dieser ursprünglichen Stimmigkeit). Das wird weiter unten noch fortgeführt.

In diesem Licht erscheint das Person-Sein als *empänglich sein* dank das eigenen Seins und Lebens.

In der Ganzheitlichkeit des Menschen ist die Person als Schwingung mit dem eigenen Sein stets zugegen. Weil sie alles durchwest, erleben wir den Körper als Sein und als Haben.

Darum können wir sagen, dass die Person stets da ist, und auch in allen anthropologischen Dimensionen enthalten ist, wengleich sie nur in der tiefen inneren Resonanz, in dieser Intimität des Mit-sich-Seins ursprünglich ist, d.h. unvermittelt erlebt werden kann. Aber es haben alle funktionalen Bereiche des Menschen Anteil an der Person und zugleich am Ich: der Körper, die Psyche, die Kognition (vgl. Abb. 1, siehe nächste Seite).

Dieses Schema ist auch grundlegend für die Psychosomatik. Es macht verständlich, dass der Körper personale Inhalte repräsentieren kann, z.B. dass er über eine Migräne die fehlende Resonanz der Person zum aktuellen Geschehen zum Ausdruck bringen kann. Aber auch über die Psychosomatik hinaus können *Gefühlszustände* von einem Menschen psychisch Besitz ergreifen, z.B. durch eine Angst oder eine Depression. Auf der Ebene der *Kognitionen* können Einflussnahmen auf die Gefühle und den Körper erklärt werden, z.B. durch ein kognitives black out oder eine Verwirrung kann Angst entstehen oder Schwindel – weil der Mensch eben eine Einheit ist von Körper, Psyche (Leib) und Person.

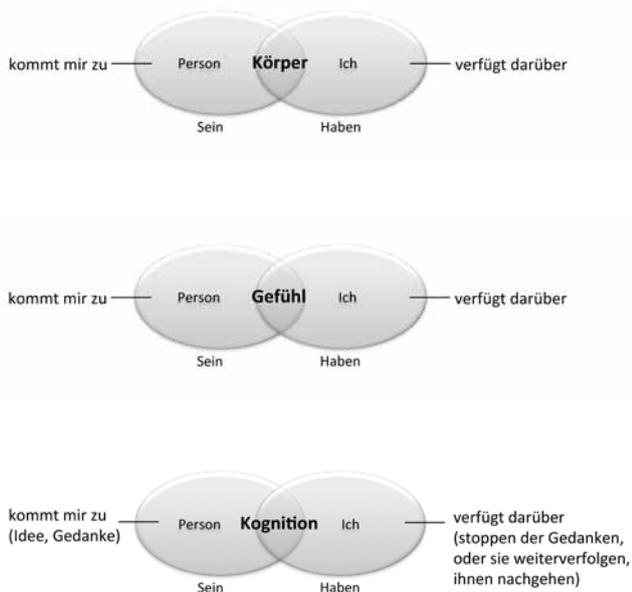


Abb. 1: Schema zur anthropologischen Verbundenheit von Person und Ich

f) Die Notwendigkeit von Struktur und Prozess

Person und Ich bedienen sich aufgrund ihrer Substanz und Aufgaben unterschiedlicher Mittel, um sich aktualisieren und zum Einsatz bringen zu können. Da Person keine Substanz hat, besteht sie aus einem dynamischen Fließen von Schwingungen. Das Ich hingegen ist körperlich, psychisch und geistig begründet und entwickelt daher Funktionen aufgrund von Erfahrungen. Das Zusammenspiel von Person und Ich verlangt nun ein Ineinandergreifen von *Prozessen* auf Basis und mithilfe von *Strukturen* (vgl. Kolbe 2014).

Das Ich hat Strukturen

Konkret heißt das: Das *Ich* benötigt Strukturen, die ihm eine Festigkeit geben. Es braucht eine Verankerung in seiner Welt und die Verbundenheit mit der eigenen Leiblichkeit, einen Bezug zu seinem Leben und Beziehung zu anderen, ein sich selbst Entgegenreten und ein Begegnen von anderen und schließlich einen Entwurf auf Zukunft hin, um nicht ins Leere zu fallen. Das Ich hat ein Bewusstsein und operiert mit ihm, aber es arbeitet auch unbewusst aus dem Erleben und intuitiv aus dem Spüren, sowie aus der Psychodynamik und dem Körpergefühl. Diese vielfältige und komplexe Begründung des Ichs ist in der EA mit den vier *personal-existentiellen Grundmotivationen* beschrieben (Längle 1999a,b; 2008; 2013a). Diese Grundbedingungen der Existenz stellen die Basis für die Ausbildung des Ichs dar. Sie bewegen gleichzeitig das Ich, damit es sich um diese Basis auch kümmert und sie ins Leben

bringt. Darum erlebt sie das Ich vornehmlich als *Grund-Motivationen*. Als solche tragen sie zur Verfestigung und Stärkung des Ichs bei, und helfen im Falle leidvoller Störungen zur Restrukturierung des Ichs. Dank dieser existentiellen Grundbedingungen entsteht ein offener, dialogisch gehaltener konstanter Bezug zu den Voraussetzungen des Daseins, wodurch sich das Ich selbst realisieren kann, vital bleibt, wachsen und reifen kann.

Der Person zum Durchbruch verhelfen

Die *Person* besteht dagegen nicht aus der Festigkeit der Struktur¹, sondern aus einer Offenheit, Freiheit und Dynamik, die sich nicht anders realisieren kann als in Form eines *Prozesses*. Um auf diese Fähigkeit des Menschen zurückgreifen zu können und sie in der Praxis besser und systematisch einsetzen zu können, wurde in der EA die Personale Existenzanalyse (PEA) als umgreifender Rahmen mit methodischen Unterschritten entwickelt (Längle 2000). Damit soll es besser möglich sein, das subjektiv Erlebte zu „durchgeistigen“, d.h. mit dem eigenen Wesen in Verbindung zu bringen (zu „personieren“). Gelingt es, die Person in diesen Prozess zu bringen, kann die Person im jeweils konkret Erlebten zum Vorschein kommen. Damit können Erlebnisse internalisiert und verarbeitet werden. Dieser Prozess geschieht ohnehin spontan und zumeist unbewusst immer dann, wenn der Mensch in Abstimmung mit sich lebt. Dann erlebt er sich selbst in seiner Eigentlichkeit. Im Falle einer Blockade, Überforderung, eines Übergehens oder mangelhaften Vorankommens des Prozesses kann er aber bewusst vom eigenen Ich in Gang gebracht werden z.B. durch Besinnung, Reflexion, Gespräch mit sich und anderen, oder er kann auch von außen durch das Gespräch angestoßen werden. Darum ist dieser Vorgang zentral in der Psychotherapie und Beratung. Nach einem solchen personalen Verarbeitungsprozess kann sich das Ich wieder besser mit „sich selbst“, d.i. mit der eigenen Person in Abstimmung bringen. Durch diese „Restrukturierung des Ichs“ kommt es zur Freisetzung und Stützung jener Kräfte im Menschen, durch die der Mensch zur authentischen Lebensgestaltung gelangen und sich als „entscheidenden“ Faktor in seiner Existenz wahrnehmen, erleben und realisieren kann.

Methodisch betrachtet bedarf es zur Aktivierung der Person daher beides: den Bezug auf die Struktur der Existenz, die das Ich formiert und damit den Boden abgibt für die ständig stattfindende Prozessabfolge der Personierung in jeder Situation. Es braucht m.a.W. ein Wechselspiel zwischen den Grundmotivationen (GM) und der PEA, wodurch Ich und Person miteinander in Verbindung kommen und in Resonanz miteinander bleiben können. – Damit ist der Rahmen abgesteckt, in dem die Aktivierung der Person in der EA erfolgt. Was nun folgt, ist eine genauere Beschreibung der Vorgänge und Schritte für die Aktivierung der Person.

¹ Ich habe früher auch von der „Restrukturierung der Person“ gesprochen (z.B. Längle 1999b), die durch die PEA bewirkt werde. Im Lichte der heutigen Reflexionen über die Person beinhaltet diese Bezeichnung aber eine Ungenauigkeit, die ich hier korrigieren möchte: tatsächlich handelt es sich um eine Restrukturierung des Ichs. Denn die heilsame Wiederherstellung der Prozessfähigkeit bezieht sich auf das Ich. Es ist das Instrument und der Träger der Person. Die Restrukturierung besteht in einem systematischen, in Einzelschritte zerlegten Nachgehen der Abfolge des Verarbeitungsprozesses (PEA). In jedem dieser Schritte wird jeweils die personale Resonanz zu bergen versucht. So kann das Ich durch Bewusstmachung von Gefühlen, Gedanken und Erfahrungen, ihre Benennung, durch personale Begleitung des anderen (Therapeuten) und die solcherart strukturierte, erneut erlebte und nachgefühlt subjektive Wirklichkeit den Zugang zum Personalen auf tun. Dadurch wird das Unaufgearbeitete oder Überwältigende integriert.

DIE GRUNDAKTIVITÄTEN DER PERSON – AKTIVIERUNG ÜBER DIE BEGEGNUNG [PEA]

Die Person hat eine starke Eigenschaft: sie sucht die *Präsenz*, sie will *Gegenwart*. Denn nur im *Gegenwärtig-Sein* ist sie aktiviert, nur anhand eines (inneren und/oder äußeren) Gegenübers kommt sie in Resonanz. Die Person will sich dort einfinden, wo der Mensch ist: sei es bei sich selbst, oder im Gespräch mit anderen, oder auch bei der Arbeit, im Spiel, im Genießen usw. – nie will der Mensch bloß funktionieren, und wenn er es tut oder vielleicht glaubt tun zu müssen, so leidet er darunter. Er empfindet den Schmerz, wenn die Person nicht die Möglichkeit bekommt, sich einzufinden.

Aus dem, wie die Person beschaffen ist, von ihrem Wesen her also ist die Person *akhaft* (Scheler 1978, 1980, 382ff²; Vetter 2004, 14³; Rogers 1988, 340). Ihre Veranlagung zur Akthaftigkeit kommt vor allem dadurch zum Ausdruck, dass die Person immer *um Gegenwärtigkeit bemüht* ist. Durch diese ihre Wesensart kommen der Person spezifische Eigenschaften zu. Sie ist dank ihrem Streben nach Gegenwärtigkeit

1. **sehend** – im Sinne von „geistig schauend“, d.h. stets bemüht, das ihr Entsprechende zu sehen, und das ist das *Wesentliche sehen*. Die Person hat eine „angeborene“, genauer gesagt: wesenseigene Fähigkeit zur phänomenologischen Schau, zum tieferen Sehen, das nicht an der Oberfläche hängen bleibt, sondern zum Wesen, zum eigentlichen Sein durchblicken kann. Denn ihr Blick kommt aus ihrer inneren Resonanzfähigkeit und bezieht das Äußere jeweils auf ihr Inneres. Darum hat sie die Fähigkeit, das Wesentliche des Daseins (bis hinein in die Strukturen der Existenz) vermittels ihres eigenen Wesens zu erfassen. Durch ihre Tiefe gerät sie in Resonanz mit anderer Tiefe. Sie sieht so das Wesen der Dinge, eben das, was sie eigentlich sind, und sieht sie im eigenen Wesen gespiegelt – und sieht umgekehrt ihr eigenes Wesen darin gespiegelt. So findet sich die Person in der Resonanz mit dem Wesen des anderen, aber auch im Gegenüber zum eigenen Ich.

Dieses Sehend-Sein als Person ist im Grunde mehr als eine phänomenologische Fähigkeit, in der eine singuläre Erscheinung erfasst wird. Vielmehr ist diese phänomenologische Kapazität über die singuläre Wahrnehmung hinaus eine zutiefst existentielle Fähigkeit, die dem Menschen Einblick und Fühlung bis in die tiefsten Tiefen hinein ermöglicht – denn als Person steht er ohnehin – wissend oder unwissend – in ihnen. Diese personale Offenheit ist ein Spüren einer Resonanz, einer Verbundenheit, eines Zusammengehörens, ja *letztlich sogar eines Eins-Seins weil Gleich-Seins* mit dem Sein selbst. Es kann dieses Eins-Sein mit dem Sein, diese Seins-Berührung, erlebt werden als ein großes Sich-nahe-Kommen, z.B. wenn man ganz im Gespräch ist, eine Musik hört, eine Blume, ein Gesicht, ein Bild meditierend betrachtet.

2. **integrierend** – d.h. fähig, zu ihr Gehörendes zu erkennen und dem Ich zur Integration anheim zu legen. Sie will „bei-einander-sein“, wie Frankl (1990, 143f) einmal das Geistige des Menschen charakterisierte. Die erkannten wesentlichen Elemente werden als zu einem selbst gehörend empfunden, das eigene Wesen kann sich bei ihnen einfinden und so in Erscheinung treten, vor sich selbst und vor anderen. Wenn solches Zu-einander-Kommen nicht eintritt, entsteht Unstimmigkeit; es kommt leicht zum Rückzug und zur Distanzierung.
3. **begegnend** – das bedeutet, dass sich die Person selbst in die Gegenwärtigkeit bringen will, sich zum Ausdruck bringen möchte, zum Vorschein kommen will und mit dem Wesen des anderen in geistige Berührung kommen. Die Person will sich mit dem Gleichen treffen und sucht den Austausch, um die eigene Ganzheit zu komplettieren.

Denn darin besteht das Herzstück des Dialogs: das Zusammengehörende zu finden in der Unterschiedlichkeit, das „geistige Band“ zu knüpfen zwischen dem Eigenen und dem Anderen.

Auch der *Humor* hat hier seinen Platz. Er ist eine exquisite personale Fähigkeit und dient dem Erhalt der Lebensfreude und des Eigenen angesichts der Grenze der Existenz. Humor entsteht, wenn man plötzlich auf eine unrealistische Übertreibung oder eine unerwartete Unmöglichkeit trifft, und dabei erfährt, dass man doch wieder lassen muss, was man schon zu besitzen meinte.

Die innere Form dessen, was im Außen die Begegnung ist, ist das *innere Gespräch*. Es ist nicht eigentlich *Dialog*, nicht wirklich Wechselrede mit einem anderen. Im inneren Gespräch spricht man mit sich. Es erfüllt daher eine ganz wesentliche Charakteristik des Dialogs nicht, weil die Bereicherung durch das Wesen des Anderen und die grundsätzliche Überraschbarkeit durch die in der Freiheit beruhende Rede des anderen fehlt (Buber 1929). Dennoch hat das innere Gespräch viele Ähnlichkeiten mit dem äußeren Dialog, so dass man durchaus den Begriff im Sinne eines Analogiebegriffs auch für das innere Gespräch verwenden kann. Denn der Mensch ist von der Andersartigkeit der Welt angesteckt und trägt unterschiedliche Strebungen in sich, obwohl er eine Einheit darstellt, ja kann sogar unterschiedliche und sich widersprechende „An“-teile in sich tragen. Daher muss sich der Mensch auch immer wieder selbst finden im Gegenüber der Welt und in den verschiedenen Welt- und Selbstbezügen, in denen man sich durchaus auch fremd werden kann.

Durch diese Akthaftigkeit des inneren Zeugens, Sprechens, Resonanz-Habens hebt sich der Mensch aus der Stufe des bloßen Vorhandenseins oder rein vitalen Lebens auf die *Ebene der Existenz*. Existenz ist vom Grunde her durch das Getragen-Sein von der Person akhaft, zeugend, entspringt einem inneren Zeugen und wirkt selbst wiederum erzeugend, befruchtend. Nicht passives Vorhandensein kennzeichnet den Menschen – sondern erlebend, abwägend,

² „Das Sein der Person ‚fundiert‘ alle wesenhaft verschiedenen Akte.“

³ Scheler referierend meint Vetter an dieser Stelle: Es gehört „zum Wesen der Person, dass sie im Vollzug intentionaler Akte lebt. Und ebenso wie der Akt wesensmäßig zur Person gehört, gehört jeder Gegenstand zu einer Welt; beide sind Korrelationen zu einander.“

immer von einer Stimmigkeit oder Unstimmigkeit begleitet existiert der Mensch.

Bedeutung für die Behandlung

Um dieser Akthaftigkeit der Person adäquat begegnen zu können, braucht es im therapeutischen Rahmen eine „*teilnehmende Präsenz*“ des Therapeuten⁴ als Grundhaltung, wodurch die Akthaftigkeit der Person geweckt, gestärkt, verstärkt und überformt werden kann. Die von Carl Rogers (1957) beschriebenen Grundvariablen bedingungslose Wertschätzung (non-possessive warmth), Empathie (accurate empathy) und Echtheit (genuineness/authenticity, auch Kongruenz) gelten heute gemeinhin als hinreichende oder zumindest unzweifelhaft förderliche Faktoren für eine gelingende Psychotherapie (Rogers 1957, 1961; für einen Überblick: Bergin & Garfield 1971; Grawe et al. 1994, 140)⁵.

Sie spiegeln im Übrigen auch die Dimensionen der 2. und 3. GM (der „inneren Grundmotivationen“) wie auch die Voraussetzungen der 3. GM: Beachtung, Achtung (Ernstnehmen) und Wertschätzung, wie in einer übereinander kopierten Form.

Im Lichte der existenzanalytischen Theorie kann die teilnehmende Präsenz für die Praxis folgendermaßen heruntergebrochen werden. Um *präsent* zu sein bedarf es der Anwesenheit der Therapeuten mit ihrer *Aufmerksamkeit* und *Offenheit* und mit den Grundvariablen der 1. GM: sie soll Schutz, Raum und Halt vermitteln.

Weiters bedeutet Präsenz auch aufnehmen und halten von *Beziehung*, d.h. sich Zeit zu nehmen und eine fühlbare Nähe in respektvoller Distanz zu halten, entsprechend den Grundvariablen der 2. GM.

Teilnehmend wird diese Präsenz außerdem durch *Achtsamkeit*, d.h. durch das Sehen, was diese Person ausmacht, auf das Ihre achtend und es bewahren, beschützen, herausarbeiten und dabei persönliche Stellungnahmen gebend, entsprechend den Grundvariablen der 3. GM.

Abgerundet wird die teilnehmende Präsenz durch das gemeinsame Beachten der *Tätigkeits- und Entwicklungsfelder*, durch den Blick auf den größeren, wertvollen Rahmen und den Ausblick auf das Werden dieses Menschen und seiner Existenz, entsprechend der Grundvariablen der 4. GM.

Um die Schwingung der Person aufzunehmen u/o anzustoßen, braucht es die Präsenz der Therapeuten (was auch Rogers 1980 betonte), und ihre mutige Offenheit, sich selbst betreffen zu lassen. So kommt das Personale in beiden in Gleichklang, nimmt jede Person die Hand des anderen. In diesem Sinne schreibt auch Hycner (1991, 9), wenn er die Gesundheit als „ever elusive rhythmic balance of separateness and relatedness“ ansieht. Das verlange einerseits Präsenz und Involviertheit im Prozess und doch auch ein Bewahren einer gewissen Objektivität, um die Entwicklung des Prozesses zu überblicken.

DIE AKTIVIERUNG DER PERSON ÜBER DAS ICH [GM]

Das *Ich* ist der *wichtigste Vermittler der Person*. Die Person ist nicht anders erreichbar als über das Ich. Die Person erscheint immer als ichhaft. Wie beschrieben bilden die vier Grunddimensionen der Existenz die Basis des Ichs. Das Ich besteht also nicht für sich allein, ist keine abgekapselte Monade, sondern ist „*existentiell verankert*“, atmend verbunden mit der Welt und eins mit dem Körper, mit „*Leib und Leben*“, selbstreflektierend und belegend sich selbst und anderen gegeben, sowie bezogen auf seine Kontexte sowie auf Zukünftiges. Durch diese existentiellen Strukturen kann sich das Ich im Sein, im Leben, in der Gemeinschaft und im Werdensprozess verankern. Das Ich braucht m.a.W. Erfahrungen, die Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit, das Finden der für es gültigen Wahrheit; die Wärme der Beziehung; die Begegnung mit dem Du; das Sich-Finden im größeren Ganzen, in welchem es wachsen und werden kann. – Diese Basis des Ichs ist darum auch Voraussetzungen zur Mobilisierung der Person.

Für die spezielle Aufgabe des Ichs, *Zugang zum eigenen Person-Sein* zu finden, also um authentisch zu sein und nicht nur irgendwie zu reagieren und sein Leben über die Bühne zu bringen, braucht das Ich notwendigerweise die personale Erfahrung der Begegnung mit anderen Personen. Die Essenz der Begegnung besteht im Erleben von drei Erfahrungen, die für das personbezogene Ich die Grundlage seiner Aktivität abgibt: die Erfahrung von *Beachtung*, *Gerechtigkeit* und *Wertschätzung*. Darum bilden sie die Voraussetzungen der 3. Grundbedingung der Existenz. Sie haben im Übrigen dasselbe Muster wie die oben beschriebenen Grundaktivitäten der Person: sehend, integrierend und belegend zu sein. – Auf der Basis ihrer Erfahrung kann das Ich im spiegelbildlichen Lernen (nachmachen) auch mit sich selbst so umgehen. Fragen wir uns nun: Wozu wird das Ich durch diese drei essenziellen Erfahrungen befähigt?

Diese spezifisch personalen Aktivitäten des Ichs erschließen den *Zugang zur inneren Resonanzfähigkeit* (d.i. den Zugang zur Person) und bringen sie in die Gegenwart, wodurch die Person das Ich nicht mehr nur durchwirkt, sondern die Person auch aktiv die Fähigkeit der Person einsetzen kann. Damit ist eine große Erweiterung des Handlungsrepertoires des Ichs verbunden. Und umgekehrt: Die Person braucht das Ich, um ganz in Erscheinung treten zu können. Natürlich ist Personalität auch ohne das ich-hafte Erleben im Menschen zugegen: körperlich, psychisch, kognitiv, im Handeln – der Mensch ist nie ohne zumindest einer Spur Personalität, die sich in den unterschiedlichen Dimensionen des Mensch-Seins ausdrückt (vgl. dazu auch das analoge Verständnis von Merleau-Ponty der Geistigkeit bei Sexualität - 1972, 183ff.; Kovacs 1982; Längle 2011b). Es versteht sich von selbst, dass die Person ein aktionsfähiges, intaktes Ich braucht, damit sie das Ich durchwirken kann. Ein solches Ich ist gleich-

⁴ Das generische Maskulinum bezeichnet Frauen und Männer gleichermaßen.

⁵ Sauer (1993) verwies zu Recht darauf, dass diese Grundvariablen nicht als isolierte Faktoren wirksam sind, sondern vor allem in ihrer Integration. Schon Rogers (1991, 241) sprach von einem „way of being“ und nicht von Variablen oder gar Methoden. Nach Rogers sind noch drei weitere Faktoren für die Gesamtheit der Therapie-Effizienz zu beachten (Kriz 2001, 177). Dies unterstreicht den nicht-technischen Charakter der personalen „Faktoren“, die eigentlich eine ganzheitliche Haltung darstellen (Kriz & Längle 2012).

sam porös für die Resonanzen der Person, wird von ihnen „durchklungen“ (per-sonat), verklammert sich nicht in Copingreaktionen und ist nicht in einseitigen Anforderungen fixiert. So kann sich das Ich von sich aus (selbstgestaltend) auf die eigene Person beziehen und sich aktiv mit ihr abstimmen, wenn seine Funktionen ausgebildet sind. Fehlten dem Ich zur Ausbildung seiner Funktionen ausreichend (gute) Begegnung mit anderen Personen, dann stellen Therapie, Beratung und Coachings eine wichtige Möglichkeit dar, das Ausstehende nachzuholen. Darum ist Begegnung implizit oder explizit ein zentraler Wirkfaktor der Psychotherapie (vgl. z.B. das jüngst erschienene Buch Eberwein & Thielen 2014).

Wenn wir diese Aufgabe des Ichs für die Praxis konkretisieren, dann bedeutet das, dass zur Mobilisierung der Person und ihrer Potentiale von Seiten der Therapeuten, Berater und Coaches folgende drei Bedingungen besonders zu beachten sind:

Die Person will gesehen werden (Beachtung)

Achtsamkeit im Sinne von berührbarer Offenheit für das Du des anderen ist eine notwendige Voraussetzung, um die Person zu Gesicht zu bekommen. Ist die Begegnung von der Haltung der Achtsamkeit geprägt, dann ist die Grenze der Person und ihr ganz Eigenes nicht in Frage gestellt, sondern wird offen und interessiert belassen und respektiert. *Respekt* als Zurückhaltung angesichts des anderen öffnet einen Raum für das Personale, das ja stets des Schutzes bedarf, weil es sehr verletzlich ist. Um das Wesen des Menschen zu wecken, um in Resonanz mit der Person zu kommen, ist in dieser Offenheit der suchende, interessierte Blick des anderen ein starker Anreiz. Für den Gesehenen ist es ein beglückendes und auch oft genug ein beklemmendes Erleben. Die Erfahrung, als Person wahrgenommen zu werden – für jemanden interessant zu sein – enthält einerseits das Glück des Ankommens in der Welt. Doch ist es auch gleich begleitet von der Frage: kann ich als der, der ich bin, auch vor dir bestehen? Da ist die Angst, als Person verworfen zu werden, auf Ablehnung zu stoßen. Diese Erfahrung ist zerstörerisch. Darum die Scheu – aber als Person gesehen zu werden und in Schwingung zu kommen, das ist die tiefe Sehnsucht in der Existenz, und wird sie erfüllt, ist es Glück.

Das Gesehen-Werden erschließt das Selbst-sehen-Können der Person. Durch die Erfahrung, durch spiegelbildliches Lernen, durch das Nachmachen öffnet es dem Ich die Augen für sich selbst: „Ich bin also wirklich!“ Und es öffnet die Augen für das Du: „Ist der andere nicht ebenso wie ich – ebenso Person und empfänglich in ihren Schwingungen?“

Die Person will verstanden werden (Empathie)

Wenn das Eigene, das einem wichtig ist, auch vom anderen in seiner Bedeutung gesehen wird; wenn das eigene innere Bewegt-Sein dem anderen nachfühlbar ist, dann erlebt man, dass das eigene Wesen ernst genommen wird. Es hat nun Gewicht, mehr Realität. Ernst genommen zu werden bedeutet, dass der eigenen Person *Gerechtigkeit* widerfährt.

Darum ist die Sehnsucht des Menschen nach Verstanden-Werden groß, weil dadurch die Person in ihrer Bedeutung Gesicht erhält und zum Vorschein kommt.

Auch hier ist wieder der Umschlag vom Empfangen zum Tun: Das Verstanden-Werden macht sie selbst verstehend. Es öffnet ihr den Weg zu sich selbst, zum Wert des Eigenen, zum Selbst-Verständnis, zum Ansichtig-Werden ihrer selbst als Person. Und gleichzeitig schlägt es eine Brücke zum anderen, der durch sein Bemühen um Verständnis sich selbst personal zeigt und verstehbar wird.

Die Person will personal begegnet werden (Stellungnahme)

Was die Aktivierung der Person schließlich abrundet, ist die personale Begegnung und die in ihr enthaltene Stellungnahme aus dem Wesen des anderen. Wenn der andere aus seinem eigenen, persönlichen Empfinden ehrlich sagt, was seine Resonanz ist in Bezug auf den anderen, wenn er offen sagt, was er spürt, sagt, was für ihn stimmig ist, was ihn berührt, oder was für ihn nicht stimmt, wenn er einem so begegnet, dann trifft das den eigenen Wesenskern. Das berührt, bewegt, rührt an, erzeugt wiederum innere Resonanz, bringt das Verlangen, selbst zu sprechen und sich zu zeigen. *Wertschätzung* erhalten, persönlich empfundene Intimität in Bezug auf sich zu bekommen, aber auch zu hören, was die Person des anderen nicht so gut in Resonanz versetzt, das ist das Höchste, das uns in der Begegnung geschenkt wird. Dies kommt schon in die Nähe der personalen Liebe, des Erkennens des Wesens des anderen.

Das Begegnet-Werden macht die Person wiederum selbst begegnend und wertschätzend. Im Gesicht der anderen Person, im Spiegel ihres Herzens, ihrer geistigen Schau, im Lichte solcher personaler Phänomenologie leuchtet das Wesen des Menschen dem anderen und zugleich ihm selbst auf. Er erhält ein Gesicht von sich selbst, sieht sich selbst in die Augen. In diesem Moment wird sich der Mensch von außen wieder geschenkt und kann sich als Person selbst in Empfang nehmen. M.a.W.: Es wird dem Ich sein Person-Sein in die Hände gespielt. Diese Augenblicke der Begegnung sind begleitet von einem Erleben von Fülle. – Bei solchem Erleben steigt Dankbarkeit auf. So tief im eigenen Wesen berührt zu werden weist den Weg zum Wesen des anderen, zeugt von seinem Wesen, dem nun ebenso mit Wertschätzung begegnet wird. – Wer Wertschätzung gibt, erhält Wertschätzung. –

Diese Elemente kommen in der *Personalen Existenzanalyse (PEA)* systematisch zum Einsatz, wenn die Methode in ihrer ganzen Tiefe angewandt wird. Denn in der PEA geht der Therapeut das Erleben des Patienten mit dem eigenen Erleben mit durch, lässt es auf sich wirken und schaut, was die Person in ihm dazu sagt, bis hin zu den Reaktionen des Körpers, der Psyche und der Gedanken. Der Therapeut ist daher beachtend und empathisch zugegen und gibt seine Stellungnahmen zu dem, was der Patient entwickelt. Im Prozess sind die Stellungnahmen oftmals erst Anfragen oder Ergänzungen, jeder Schritt aber schließt mit einer Bestätigung und mit Verstehen ab. Damit kommt in jedem Schritt eine Wertschätzung für das vom Patienten Gehobene zum Ausdruck.

DAS HEREINKOMMEN DER PERSON – DIE RESONANZ UND DAS INNERE GESPRÄCH

Phänomenologie der Begegnung

Es wird hier die Grund-Aktivität der Person als *zutiefst sehend* verstanden – die Person ist durch und durch *phänomenologisch*. Das heißt mit anderen Worten: das Wesen des Menschen – er als Person also – steht in Empfang für das Wesen des *anderen* Menschen bzw. das Wesentliche einer Situation oder Handlung. Einfacher gesagt: Ist der Mensch wesentlich, so ist er „in einer Wellenlänge“ mit dem Wesen des anderen (bzw. dem Wesentlichen der Situation). Das verändert natürlich den Charakter des Gesprächs. Bin ich beispielsweise als Person zugegen und aktiviert, so bin ich offen – eben sehend, hören, schauend zugegen. Ich versuche in Resonanz zu kommen mit dem, was der andere meint und worum es ihm eigentlich geht, will es erspüren und mich darauf beziehen. Bin ich weniger personal zugegen, dann bin ich z.B. mehr mit eigenen Interessen befasst, versuche Recht zu bekommen, mich zu schützen, eine Allianz mit jemandem aufzubauen usw. Oft geht es in Gesprächen so zu, und dann kommt es zur Diskussion, zur Unterhaltung und Lachen, oder zum Streit, und das mag auch gut sein. Im personalen Bezug aber kann ein *Dialog* entstehen. Ist es Dialog, so herrscht eine andere Atmosphäre: es ist eine Stille zugegen, es besteht ein intimer Charakter, man spürt das Schützenswerte.

In die andere Richtung schauend – nicht auf das Subjekt, sondern auf die Person im Gegenüber – kommt uns die Person vor allem mit ihrem Ge-Sicht entgegen. Die Person hat ein *Ant-litz*, mit dem sie uns „entgegen-schaut“ (ant- bedeutet entgegen)⁶. Was uns da entgegenblickt, ist keine Substanz, kein Gegenstand, der festgehalten werden könnte. Es ist eine Offenheit, in deren Mitte innere Resonanz ist, Wirkung, Potential. Man kann es manchmal sehen z.B. als Glanz im Auge. Es kann nicht anders gesehen werden als anhand des eigenen Wesens – eben phänomenologisch, indem man es vorurteilsfrei und offen auf sich wirken lässt. Um eine Person zu Gesicht zu bekommen (oder auch um sich zu Gesicht zu bekommen), braucht es eine Bereitschaft und Fähigkeit des Auf-sich-wirken-lassen-Könnens. Nur eine Haltung, die selbst wesentlich ist, die bereit ist, das eigene Wesen der Wahrnehmung zur Verfügung zu stellen, ist der Person würdig, entspricht ihr und lässt sie uns auch antreffen.

Phänomenologie der Existenz

Wir sagten: Die Person ist sehend, ihr Wesen ist sehend, das lässt sie phänomenologisch sein. Die Person kann daher andere Personen sehen, verstehen, mitfühlen, wertschätzen. Diese Fähigkeit, tief zu sehen, kann die Person aber auch ausüben im Schauen auf die Struktur der Existenz. Der phänomenologische Blick erschließt ihr das *Dasein bis in seinen Wesensgrund*. Auch das wird als Glück erlebt, wenn wir staunend berührt sind von der Schönheit einer Blüte, eines Sonnenuntergangs, vom Ausdruck eines Blickes, von einer Musik – es handelt sich dabei um ein Angerührt-Werden als

Person. Plötzlich oder langsam ahnend „durchblickt“ man das Vordergründige und sieht in die Tiefe des Seins. Das kann in der Stille sein, oder angehalten durch ein Leid, durch eine schöne Erfahrung oder gänzlich überraschend jederzeit. Durch sein Person-Sein sind dem Menschen intuitiv die Dimensionen der Existenz bis in ihren Grund hinein ahnend und spürend zugänglich (Längle 2011a).

Betrachtet das Ich die Welt, eröffnet sich der Person intuitiv der Blick bis den *Grund des Seins*.

Fühlt das Ich das Dasein, erfasst die Person intuitiv den *Wert des Lebens*.

Spricht das Ich zu sich selbst, hörend, was es in ihm sagt, erfasst die Person intuitiv das ihm Gemäße, zu ihm Passende und *sich selbst als Person*. Spricht das Ich zum anderen, richtet sich die Person auf das Wesen, auf das Du des anderen.

Gleicht sich das Ich mit seiner Situation ab, erfasst die Person intuitiv durch den größeren Zusammenhang hindurch die *Sinnhaftigkeit* dessen, was da *werden* soll.

Als Person kommt der Mensch in Resonanz mit den tiefen und tiefsten Strukturen der Existenz und entnimmt ihr phänomenologisch einen Gehalt, der zumeist nicht bewusst ist, aber gefühlt wird, und die im Falle des Fehlens zu irrationalen Verunsicherungen, Belastungsgefühlen, Selbstentfremdung und Absurdität der Existenz führen. Eingebettet in den vier Dimensionen der Existenz kann sich das Ich dank seines Person-Seins in seinem Dasein aber auch beheimaten, d.h. das Ich kann sich darin existentiell und spirituell verorten.

Das innere Gegenüber

Die Person ist nicht nur sehend und hat ein Ant-litz, sondern sie ist auch *sprechend* und gibt „*Ant-wort*“ (Längle 1993, 2000), spricht gleichermaßen nach innen (im inneren Gespräch zum Ich) wie nach außen (im Dialog mit dem Du).

Grundlage für das Person-Sein und die innere Erfüllung ist das *innere Gespräch*, in welchem die Person nicht nur vor sich selbst gleichsam sichtbar wird, sondern auch Gehör beim Ich erhält. Doch wer ist diese Stimme, die da aus einem selbst zu sprechen beginnt? Was ist es genau, was da in mir spricht, was da laut wird? Was und warum „lautet“ es da in mir?

Das Eins-Sein im spirituellen Grund

Auf was sich das bezieht, was da laut wird in mir, in uns, stammt aus der *Resonanz mit dem Wesensgehalt des Daseins*. Es ist die phänomenologische Resonanz mit dem mich überschreitenden, *spirituellen Grund*, der da im Menschen angerührt wird, und zwar in allen Dimensionen der Existenz: es wird die Unfasslichkeit des Seins spürbar und schwingt in einem an, der unfassliche Wert des Lebens bewegt in der Tiefe, die Ungreifbarkeit des eigenen Person-seins sowie ein Gefühl des Aufgehoben-Seins in einem übergeordneten Sinn.

So kommt durch die Person der spirituelle Grund, in dem wir stehen, in uns in Schwingung. Im Tiefsten ist es nur dies: zu spüren: *ich bin*. Ich bin da – es gibt mich. Es ist dieses im Grunde unfassliche Erleben *überhaupt zu sein*.

⁶ Dem deutschen Wort Ant-litz – ursprünglich „das Entgegenblickende“ (Kluge 1975, 26) – entspricht das Russische Wort лицо (litzo) – Gesicht, aber auch: Person, Persönlichkeit, auf der Basis des Indogermanischen uleid- (sehen), lat. Vultus - Miene (ebd.). Altenglisch and-wlita – Gesicht (wlitan – sehen).

Aus diesem Sein erhebt sich alles, in diesem Sein gründet alles. Allein, weil ich bin, ist alles möglich.

Dazu kommt, dass ich *führend* bin. Dass ich lebe. Dass ich *mein Sein fühlen* kann.

Führend zu sein – in diesem *ursprünglichen Eins-Sein* mit dem Sein und dem Leben ist der *Boden des Personseins*. Hier gibt es *keinen Dialog* mehr, sondern es ist reine Resonanz. Es verstummt das Gespräch und weicht dem Ergriffen-Sein. Weicht dem Sein. Hier ist der Ursprung, da gibt es nichts mehr zu tun, nur noch zu sein. Der Zugang zu dieser Tiefe wird z.B. auch im Zen-Buddhismus geübt (z.B. Thich Nhat Hanh 2003).

Das Werden des inneren Gegenübers

Dieses Durchdrungen- und Getragen-Sein von der „Kraftwelle der Person“ (Längle 2013b, 53) trifft nun auf das *strukturierte Gegenüber des Ichs*, mit dem es in Austausch tritt. Es erhebt sich nun erst ein inneres Gespräch, ein Treffen auf das Ich, das „Sprechen zu mir“. Es ist später als das reine Sein. Das anfängliche und tiefste Eins-Sein von Person und Ursprung (mystische Harmonie, Einheit von Natur und Mensch, von Leben und Geist) bekommt nun einen Kontrahenten, könnte man sagen: das *Ich*, das strukturiert ist und Pläne und Absichten hat. An diesem Gegenüber bekommt sich die Person nun selbst zu Gesicht und findet auch Sprache für sich. Das bedeutet, dass durch das Auftreffen der personalen Schwingung auf das Ich das eigene Person-Sein nun auf die Welt kommen kann. Diese Allianz eröffnet den Raum, in dem die Person ins Dasein gehoben wird und darin fruchtbar werden kann. Dank des tatkräftigen Ichs eröffnet sich der Person nun auch die Perspektive eines wirkenden *Werdens*.

Durch dieses Wechselspiel zwischen Person und Ich kommt der Mensch aus der *Resonanzebene* in die *Entwurfsebene*, aus der *vegetativen* in die *existentielle* (kreative, produktive) Ebene.

Im Bereich der existentiellen Dimensionen bedeutet dieser Schritt, die Ebene der 1. + 2. GM zu übersteigen und in die elaboriertere und komplexere Ebene der 3. + 4. GM zu gelangen, wie im folgenden Schema angedeutet:

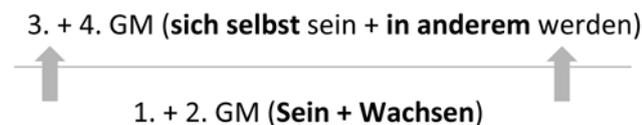


Abb. 2: Person als reine Resonanz in der basalen existentiellen Struktur, als Begegnung in der elaborierten Ebene

Die neue Ebene ist deshalb komplexer, weil sich ein „innerer Spalt“ auftut, der bewirkt, dass der Mensch nun konfrontiert ist mit einem innerlichen *Sich-gegenüber-Haben*. Nun erlebt sich der Mensch als „sich selbst gegeben“, sich anvertraut in seiner Freiheit und auch sein Dasein als ihm anvertraut, sich gegenüberhabend. Die Ansprache des Daseins sind nun seiner gestaltenden Freiheit ausgesetzt. Diese Stufe, die in einem inneren „Lauten“ anhebenden Person-Sein einsetzt, kann man vielleicht am besten mit der Figur eines „Y“ zur Darstellung bringen:

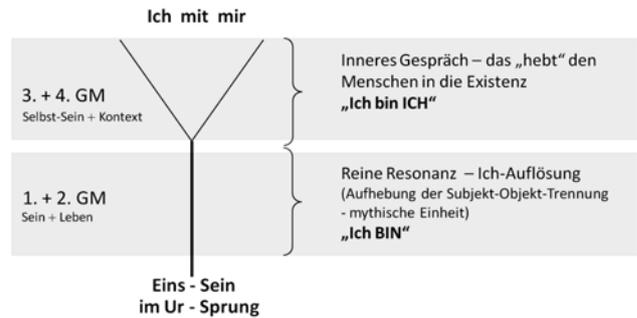


Abb. 3: Das Person-Sein in seinem Ursprung und in seiner Ausgestaltung im Rahmen der Existenz.

Die Person schwingt in der Zusammengehörigkeit mit Sein und Leben (1. + 2. GM), in der ursprünglichen Einheit, die uns als „Rest vom Paradies“ noch blieb, zutiefst im Inneren, sehr verborgen, aber stets geahnt.

Es ist das tiefe Gefühl: „Ich BIN.“ Darum können wir sagen, ich bin mein Körper, ich bin meine Gefühle und Stimmungen usw.

Im Sich-gegenüber-Haben beginnt der Mensch seine *Identität* in dieser Welt zu suchen (3. GM), als Existierender, nicht Festgelegter, Schaffender, Freier, der über sich entscheidet und so sein Eigenes schaffen kann, es aber auch abgrenzen muss und bewahren, nach außen hin und nach innen hin, wofür ihm die Selbst-Distanzierung und die Trotzmacht des Geistes (Frankl 1990) helfen kann. Erst durch das Ich wird der Mensch persönlich, wird sein Dasein ich-haft angebunden.

Aber nicht nur sich kann er nun konturieren, er kann das Eigene auch wieder *aufgehen lassen in einem anderen* (4. GM), es fruchtbar werden lassen in der Hingabe an andere und anderes (was Frankls Selbst-Transzendenz entspricht – Frankl 1990). Dieses Schema kann helfen zu verdeutlichen, warum beiden Fähigkeiten des Ichs, der Selbst-Distanzierung und der Selbst-Transzendenz, in der Franklschen Anthropologie ein solcher Stellenwert zu kommen. Sie sind die beiden Achsen in seinem Menschenbild. In diesem Schema erscheinen sie als Hauptformen der Personierung, des Person-Seins vor sich und des Person-Seins in der Welt und mit anderen.

Sich-gegeben-Sein

Hier nun erhält das tiefe Gefühl des „Ich BIN“ einen anderen Akzent: „Ich bin ICH“ (vgl. Lévinas 1978, 38: „Man ist nicht, man ist sich!“). Und aus dieser Ebene sind Körper und Gefühle in einem anderen Modus zugegen: darum können wir neben dem „ich bin mein Körper und meine Gefühle“ auch sagen: „ich habe meinen Körper und meine Gefühle“, „ich“ ist noch etwas anderes, etwas „Exzentrisches“ (Plessner 1975, 301ff), etwas, das zwar auf Körper und Gefühle angewiesen ist und darin steht und lebt, das es aber auch zugleich zurücklässt, es übersteigt, von Körper und Gefühlen distanziert ist und sie zum Objekt hat. Sie stehen dem Subjekt, dem „eigentlichen Ich“ gegenüber, das Ich kann mit ihnen umgehen, über sie bis zu einem gewissen Grad verfügen. Doch als Subjekt von Körper und Psyche ist das Ich zugleich auch beiden unterworfen (sub-jicere – unterwerfen) und von ihnen abhängig, bleibt in einer unauflöselichen Einheit mit ihnen.

Wir sind uns aus der Tiefe gegeben. Die Person ist als letztlich un-dialogische Resonanz stets gegeben, aber sie erscheint erst in der Intimität des Selbstbezugs als potentiell gestaltende Kraft.

Die Person in der Existenz

Die Bedeutung des Schrittes, der durch die Bezugnahme des Ichs auf die Person entsteht, ist für die EA fundamental. Denn durch diese Differenz zwischen Ich und Person entsteht ein Raum, der den *inneren Dialog* ermöglicht. Diese innere Zwiesprache ermöglicht das Entscheidende für das menschliche Dasein: es hebt den Menschen aus dem bloßen Vorhandensein in die *Existenz*. Durch die Person entsteht also die Möglichkeit der Existenz (zur praktischen Durchführung vgl. Steinert 2014). Das innerliche Sich-ablösen-Können aus dem Eins-Sein erfordert nun ein Schaffen von sich und Beteiligt-Sein am Werden von sich und anderem. Der Mensch steht damit in einem größeren Rahmen, findet sich in einer inneren Welt und in einem äußeren Kontext, worin die Person, vermittelt durch das Ich, auch wieder aufgehen und fruchtbar werden kann. Sein und Leben erhalten nun ein *Selbst-Verständnis* und können in einem *Werden* aufgehen.

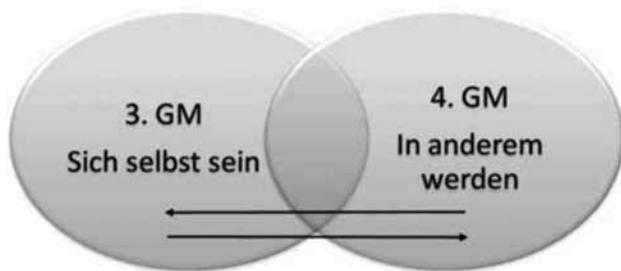


Abb. 4: Die Selbstschaffung – eine Ermöglichung durch das Person-Sein – im inneren und äußeren Bezug

Die Wirkung der Person

Durch diese Selbst-Schaffung bekommt das *Ge-sicht* der Person ein Profil, ein ganz individuelles Gepräge: sie kann gesehen werden in ihrer Tiefe und Intimität und sie kann ihre phänomenologische Potenz fruchtbar machen und selbst das Wesentliche sehen. Durch die Selbstschaffung kann sich die Person im *Ge-spräch* vermitteln – aus der Gesamtheit dessen, was da in ihr zu sprechen anhebt und was das Ich nach außen weitergibt. Sie steht im Dialog, der ihr wesenseigen ist. Der innere Dialog ist dafür ebenso wichtig wie der äußere. *Dialog* ist eine Form, sich ins Sein zu bringen, um sich dann im Sein zu begreifen. Dialog ist für die Person der *Weg zum Sein* – für einen selbst, wie auch für das Beisammensein mit den anderen. Das Wesen des Dialogs ist das Miteinander-Sein, das Sich-Antreffen im Bei-einander-Sein.

Der Mensch steht in einem Sein. Auch die Person schwingt mit dem Sein, im Sein. Das *Wesen der Existenz* ist es, ganz zu sein, d.h. sich selbst zu sein bei allem, was

da werden kann. M.a.W. geht es darum, *mit sich* zu sein, im inneren und äußeren Dialog stets neu zu werden, sich neu zu finden, die Person ankommen zu lassen – sein Sein zu „personieren“.⁷

AKTIVIERUNG DER PERSON

Es geht um die Aktivierung der Person – darum, die Person mehr ins Leben zu bringen. Es soll dies in der Arbeit geschehen mit den Klienten und Leidenden (Patienten). Die Aktivierung der Person soll nicht instrumentell über Techniken versucht werden – das würde ihr nicht gerecht und wäre kaum möglich, da sie ja das Freie schlechthin ist. Jeder Stimulations- oder Manipulationsversuch würde sie zudem verletzen, da es gegen ihr Wesen ginge.

Darum können wir grundsätzlich festhalten: die Aktivierung der Person kann *nur über die Person* erfolgen – über die Person des anderen oder durch das eigene Ich, das sich im inneren Dialog an die Person wendet. Es braucht eine *personale Haltung* in der Begegnung, eine *personale Gesprächsführung*, damit sich Person zu Person gesellen kann und miteinander in Resonanz geraten. Nichts wirkt aktivierender auf die Person, als das Gesehen- und Angesprochen-Werden durch eine andere Person. Im Antlitz des anderen wird ihr das eigene Gesicht gewahrt. In einem spürenden, auf Stimmigkeit achtenden Gleichklang, der die Unterschiedlichkeit der Individualität berücksichtigt, aber die Zusammengehörigkeit in der Tiefe erlebbar macht, schwingt die Person an und hebt sich in die Aktualisierung durch das eigene Ich. Der Rahmen ist von Respekt getragen und von der Haltung der Offenheit und des Raum-Gebens geprägt. Um die Person zu aktivieren bedarf es des *An-Sehens* und des *An-Sprechens*, des Gesichts und des Gesprächs, des Antlitzes und der Antwort – es bedarf in einem Wort des *Dialogs*. Er lebt aus dem Sich-Öffnen für den anderen, hat die *phänomenologische Offenheit* als Haltung.

- Dies genügt manchmal nicht – dann bedarf es des intensivierte, systematischen Dabeiseins, wie es in der PEA über methodische Schritte geschieht, die es dann braucht, wenn es Hindernisse zu überwinden gibt.
- Entwicklungsgeschichtlich bedarf es des *Aufbaus der Ich-Strukturen*, des Ansehens, Ernstnehmens und Wertschätzens, damit der einzelne selbst einen erweiterten und besseren Zugang zur Person hat.

Wonach strebt diese Resonanzfähigkeit in uns, um was geht es uns in unserem Person-Sein? – Die Person möchte wesentlich leben, mit sich leben, im Einklang mit Wahrheit, Nähe, Echtheit und Stimmigkeit des Werdens in die Seinsberührung (Angermayr 2014) kommen. Und sie möchte in der Verbundenheit mit dem anderen wesentlich sein, Wesentliches erleben, Wesentliches schaffen.

⁷ Diese Formulierung deckt sich mit jener, die zur Beschreibung der Ethik diente (Längle 2013b, 49): Die Essenz des Menschen wird als die Ankündigung seiner Personalität in der Intimität des Selbst-Bezugs gesehen.

ALS PERSON SEIN

Während das Ich handeln muss, darf die Person einfach sein. Wenn dies so ist, geht es dem Menschen wesentlich darum, zu mehr Sein zu kommen. Sich sein lassen können, mit Humor, mit der eigenen Leiblichkeit, mit mehr Mögen, mit mehr Freude und Einverständnis. Es geht um alle Dimensionen – um mehr Dasein, Wert-Sein, Selbst-Sein und im Ganzen-Sein.

Im Lichte dieses Person-Verständnisses wird deutlich: Vom Wesen her sind wir letztlich *nicht da, um zu schaffen*, ja nicht einmal um zu handeln. Schaffen und Handeln beschreiben nur die Bedingungen, um uns am Leben zu erhalten.

Vom Wesen her sind wir *da, um zu sein*.

Sein, das ist Muße; Sein ist Feier des Lebens.

Es geht allem Person-Sein darum, *mehr zu sein* – mehr *sich selbst* zu sein und mehr im *Sein zu schwingen*.

Einfach sein
wie Wiese und Himmel
wie Blume und Meer

Die Nähe fühlend
des anderen
des eigenen Leibs

In die Augen sehend
des anderen
und mit sich sein

Sich so am Wandel erfreuen und am Werden
Selbst im Wandel und im Werden

Literatur

- Angermayr M (2014) Existenzielles Grounding: Das Seinserleben als Ressource der Person. In: Existenzanalyse 31, 2, 41-45
- Arendt H (1964) Eichmann in Jerusalem. Ein Bericht von der Banalität des Bösen. München: Piper
- Bergin AE, Garfield SL (eds) (1971) Handbook of psychotherapy and behavior change: an empirical analysis. New York: Wiley
- Buber M (1929) Zwiesprache. Später in: Das Dialogische Prinzip. Heidelberg: Lambert Schneider 1974
- Eberwein W, Thielen M (Hg) (2014) Humanistische Psychotherapie. Theorien, Methoden, Wirksamkeit. Gießen: Psychosozial-Verlag
- Frankl V (1990) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. München: Pieper
- Gendlin ET (1997) Experiencing and the Creation of Meaning. A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective. Evanston, Ill: Northwestern University Press
- Grawe K, Donati R, Bernauer F (1994) Psychotherapie im Wandel: Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe
- Hycner R (1991) Between person and person: Toward a dialogical psychotherapy. Highland, NY: Gestalt Journal Press
- Kluge F (1975) Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Berlin: de Gruyter
- Kolbe C (2014) Person und Struktur. In: Existenzanalyse 31, 2, 32-41
- Kovacs G (1982) The Personalistic Understanding of the Body and Sexuality in Merleau-Ponty. In: Review of Existential Psychology and Psychiat-

ry, XVIII, 207-217

- Kriz J (2001) Grundkonzepte der Psychotherapie. Weinheim: Beltz
- Kriz J, Längle A (2012) Commentary. A European Perspective on the Position Papers. In: Psychotherapy, Vol 49(4), Dec 2012, 475-479. DOI: 10.1037/a0028027 - Special Section: Humanism in Psychotherapy
- Längle A (1999a) Die anthropologische Dimension der Personalen Existenzanalyse (PEA). In: Existenzanalyse 16, 1, 18-25
- Längle A (1999b) Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden. In: Fundamenta Psychiatrica 12, 139-146
- Längle A (1993) Personale Existenzanalyse In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE, 133-160
- Längle A (2000) (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle A (2007) Existenzanalyse der Freiheit – Zur lebenspraktischen und psychotherapeutischen Fundierung personaler Freiheit. In: Bauer E (Hg) Freiheit in philosophischer, neurowissenschaftlicher und psychotherapeutischer Perspektive. München: Fink, 147-182
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas), 29-180
- Längle A (2011a) Geist und Existenz. Zur inhärenten Spiritualität der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 28, 2, 18-31
- Längle A (2011b) Sexualität – die Lust am Leben. Was in der Sexualität gesucht und gefunden werden kann. In: Bach D, Böhmer F (Hrsg) Intimität – Sexualität, Tabuisierung im Alter. Wien: Böhlau, 13-36
- Längle A (2012) Vom gelassenen Wollen zum erzwungenen Lassen. Zur Praxis der realen Freiheit. In: Existenzanalyse 29, 2, 15-30
- Längle A (2013a) Lehrbuch zur Existenzanalyse – Grundlagen. Wien: Facultas. wuv
- Längle A (2013b) Das Richtige spüren. Authentizität und Gewissen. In: Existenzanalyse 30, 2, 46-58
- Lévinas E (1978) De l'existence à l'existant, Paris: Gallimard
- Merleau-Ponty M (1972) Phénoménologie de la perception. Paris: Gallimard
- Plessner H (1975) Die Stufen des Organischen und der Mensch. Berlin: de Gruyter
- Rogers CR (1957) The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. In: J Cons Psych 21, 2, 95-103
- Rogers CR (1961) On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. New York: Houghton Mifflin
- Rogers CR (1980) A way of being. Boston: Houghton Mifflin
- Rogers CR (1988) Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten. Stuttgart: Klett
- Rogers CR (1991) Ein klientenzentrierter bzw. personenzentrierter Ansatz in der Psychotherapie. In: Rogers CR, Schmid PF: Personenzentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis. Mainz: Grünewald, 238-256
- Rogers CR, Stevens B (1967) Person to Person. The Problem of Being Human. Lafayette, Ca: Real People Press
- Sauer J (1993) Zur Wirksamkeit Klientenzentrierter Psychotherapie. Psychotherapie Forum 1, 67-80
- Scheler M (1978) Die Stellung des Menschen im Kosmos. Bern: Francke
- Scheler M (1980) Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Francke, 6. Aufl.
- Spaemann R (1996) Personen. Versuche über den Unterschied zwischen ‚etwas‘ und ‚jemand‘. Stuttgart: Klett-Cotta
- Steiner K (2014) (Wie) Sprichst du mit mir? In: Existenzanalyse 31, 2, 46-49
- Thich Nhat Hanh (2003) Schlüssel zum Zen. Freiburg im Breisgau: Herder, 3. Auflage
- Vetter H (2004) Wörterbuch der phänomenologischen Begriffe. Hamburg: Meiner
- Wurmser L (1993) Die Maske der Scham. Die Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten. Berlin: Springer, 2. Aufl

Anschrift des Verfassers:

PD DDR. ALFRIED LÄNGLE

Ed. Sueß-Gasse 10

1150 Wien

alfried.laengle@existenzanalyse.org