

DIE PSYCHE MACHT'S (UN)MÖGLICH

Weisheit und Eigenmächtigkeit der Lebenskraft

ALFRIED LÄNGLE

Die Psyche ist eine konstitutive Kraft des Menschen: ohne diese gefühlte Lebenskraft ist er nicht. Zu ihrer Eigenart gehört, dass sie zumeist im Hintergrund des Bewusstseins ist, solange sie keine Probleme macht. Dadurch wird die Rolle der Psyche im Vergleich zur Reflexion eher unterschätzt. Darüber hinaus kommt ihr etwas Unheimliches zu, wenn sie plötzlich in ihrer Mächtigkeit auftaucht.

Nach einer einleitenden Verortung der Psyche in unserer Kultur und in der Anthropologie werden Präsenzformen der Psyche analog den anthropologischen Dimensionen beschrieben. Die spezifischen Charakteristika und Fähigkeiten der Psyche sowie ihre praktischen Auswirkungen stellen darauffolgend den zentralen Teil der Arbeit dar. Ein eigenes Kapitel ist den Erlebnisweisen der Psyche sowie ihrer Konditionierbarkeit gewidmet. Die Psyche kann aber auch problematisch werden und die eigene Lebenskraft dem Menschen zum Konflikt geraten. Sie kann als Opponentin des verantwortlichen Ichs auch Angst machen. Nach einem kurzen Hinweis auf therapeutische Zugänge schließt die Arbeit mit einer Reflexion zur Weisheit der Psyche. Als lebenstragende vitale Kraft wirkt sie mächtig in unsere Existenz ein. Sie ist stets präsent bei allem, was wir tun und erleben, selbst wenn wir ganz personal handeln.

SCHLÜSSELWÖRTER: Anthropologie, Psychodynamik, Bedürfnis, Konditionierung, Konflikt

THE PSYCHE RENDERS IT (IM)POSSIBLE

Wisdom and self-empowerment of life's force

The psyche is a constitutive force of the human being: without this felt life-force he/she is simply not there, does not exist. It is part of the psyche's peculiarity that it is mostly in the background of consciousness as long as it does not cause any problems. Due to this, the role of the psyche in comparison to reflection is rather underestimated. In addition, something uncanny comes to her when she suddenly appears in her mightiness.

After an introductory location of the psyche in our culture and in anthropology, forms of presence of the psyche are described analogously to the anthropological dimensions. The specific characteristics and abilities of the psyche as well as their practical effects represent the central part of the work. A separate chapter is dedicated to the ways in which the psyche can be experienced and conditioned. However, the psyche can also become problematic and people's own life force can become a source of conflict. As an opponent of the responsible ego, it can also cause fear. After a brief reference to therapeutic approaches, the work concludes with a reflection on the wisdom of the psyche. As a life-supporting vital force, it has a powerful effect on our existence. It is always present in everything we do and experience, even when we act in a very personal way.

KEYWORDS: anthropology, psychodynamics, need, conditioning, conflict

Das Getrieben-Sein ist Lebenskraft.

Einleitung

Das geschickt gewählte Tagungsthema „Psyche.Macht. Dynamik“ intoniert ein *Urdilemma* des Menschen: die Psyche hat als vitale Kraft eine große und auch berechtigte Macht über den Menschen. Und mit ihr macht sie Dynamik, treibt, nötigt, übermannt oder überschwemmt mitunter den Menschen, gelegentlich so sehr, dass er sich selbst nicht mehr kennt. Sie treibt ihn „aus dem Häuschen“, verdrängt ihn von dem Platz, von dort, wo er zu Hause ist: aus seiner Freiheit und Autonomie. Tatsächlich hat wohl jeder Mensch schon die Mächtigkeit dieser Kraft erlebt, sich mitunter hilflos empfunden gegenüber depressiven Stimmungen, Ängsten, dem Griff der Sucht, sexuellem Verlangen. Nicht immer gehen wir da vernünftig vor, folgen der Rationalität, oder sogar der eigenen Moral.

Die Psyche wird hier aus psychologischer Sicht behandelt. Das bedeutet aber nicht, dass sie nicht auch in an-

deren Disziplinen eine große Rolle spielt, etwa in der Medizin, der Philosophie, der Soziologie, der Rechtsprechung, der Kunst und der Religion. Das Verständnis und der Umgang mit dieser zutiefst menschlichen Thematik ist in jeder Kultur zentral. Denn einerseits lebt Kultur aus ihrer Dynamik, andererseits schützt sich auch jede Kultur vor der zerstörerischen Mächtigkeit dieser Kraft und weist die Psyche in ihre Grenzen.

Vor allem in der Folge der persischen Licht-Religionen (Hijmans 2009) und der Gnosis (Aland 2014) wurde die Psyche und das Materielle inklusive Körper abgewertet und dem Dunklen zugeordnet, während das Geistige das Lichtvolle darstellt. Daraus ist eine Angst vor einem Verfallen an Psyche und Körper entstanden und wurde insbesondere in christlichen Strömungen mit Laster und Liederlichkeit, Sumpf, Schmutz, Dunkelheit, Pfuhl und Sünde verbunden. Der Psyche wird das gleißende Licht des reinen Geistes entgegeng gehalten, die „unbefleckte Empfängnis“ – denn außer der Empfängnis von Christus ist jede Empfängnis eines Menschen „befleckt“. Nur Christus ist jungfräulich gezeugt und jungfräulich gebo-

ren worden, wodurch seine göttliche Abstammung verbürgt wird. Dieses christliche Verständnis des lichtvollen Geistigen und dunklen Psychischen und Körperlichen hatte schon im persischen Mithraskult, der im 3. Jahrhundert n.C. in Rom vorherrschte, einen Vorläufer, an den er unmittelbar anschließen konnte.

Die Macht der Psyche ist wie die des Feuers: heiß, stark, faszinierend, gierig. Sie kann wärmen und zerstören. Darum herrscht in der abendländischen Tradition eine Scheu vor der Lust und ihrer potenziell zerstörerischen Kraft vor. Das scheint im Hinduismus anders zu sein – die Psyche wird dort mehr gepflegt und im hinduistischen Tantrismus die Sinnlichkeit und Sexualität (Sinha 1993).

In unserem Kulturkreis aber herrscht eher eine Angst und eine Schwierigkeit im Umgang mit der Psyche und ihre Dynamik vor. Es war das kulturhistorische und psychologische Verdienst von Sigmund Freud, der Bedeutung und Mächtigkeit der Psyche in unserer Kultur und in der Psychologie einen angemessenen Platz zu verschaffen.

Noch ein einleitender Gedanke sei hier gestattet, ein Blick auf den kulturhistorischen Zusammenhang. Das Verhältnis von Psychodynamik und Freiheit bzw. Personsein kann letztlich als die Auseinandersetzung zwischen *Natur und Geist* verstanden werden. In der Geschichte dieser Auseinandersetzung scheint heute eine Veränderung stattzufinden. Heute gilt Natur als das Höchste, Weiseste, dem man sich anvertrauen kann. Die Skepsis der Natur gegenüber ist gewichen, die Angst vor der Natur und ihrer Übermacht geringer als früher, da wir sie dank unserer Wissenschaft und Technik weitgehend beherrschen. Dagegen ist nun die *Angst vor dem Menschen* entstanden, der durch die Störung des Gleichgewichtes der Natur, ihre Verschmutzung, durch Artenverlust und Klimawandel auch seine eigene Existenz in Gefahr bringt. Dadurch ist nun vielleicht erstmals eine Angst vor dem menschlichen Geist und seiner Macht entstanden. Parallel dazu nimmt die Wissenschaftsgläubigkeit langsam ab, naturnahe Heilverfahren und Lebensweisen sind hoch im Kurs. Vor diesem Hintergrund einer kulturellen Auflehnung gegen die Versklavung der Natur durch den Geist des Menschen und der Technisierung und Industrialisierung des Lebens gelangt auch die Psychodynamik kulturell in ein neues Licht. Ein Anlass für uns, die Psychodynamik neu zu beleuchten und im veränderten kulturellen Rahmen neu zu verstehen. Mit der sorgsameren Beziehung zur Natur geht auch eine Aufwertung der Psychodynamik einher.

Eine Vorbemerkung zur psychischen Gesundheit

Um die zentrale Rolle der Psyche für die Lebensführung, das Wohlbefinden und die Gesundheit besser verstehen zu können, soll hier das Verständnis von psychischer Gesundheit kurz skizziert werden, um dann im nächsten Abschnitt den Platz der Psyche vor dem anthropologischen Hintergrund aufzurollen.

Psychische Gesundheit bedeutet zunächst ganz schlicht, dass der Mensch mit sich und seiner Welt in einem „guten Einvernehmen“ ist. Damit ist ein relativ spannungsfreier Austausch mit sich selbst und mit anderen gemeint. Der besteht existenzanalytisch gesehen in der *doppelten Dialogfähigkeit*, die nach innen und nach außen gerichtet ist. Diese wird als Grundlage psychischer Gesundheit angesehen (vgl. z.B. Längle 1992; 2016).

Um psychisch gesund zu sein, ist es wichtig, dass sich der Mensch als *Einheit und Ganzheit* erleben kann. Dies ist aber nicht aus sich heraus möglich, sondern nur im dialogischen Austausch mit der Welt sowie im gefühlten Mit-sich-selber-Sein.

In diesem Lichte stellt *Psychopathologie* immer einen Verlust dieser Einheit und Ganzheit dar. Seelisches Leiden ist stets begleitet von einer Partikularisierung, einer Zersplitterung im Menschen. Einzelne Kräfte machen sich weitgehend selbstständig und dominieren die Ganzheit. Eine Angst etwa hindert den Menschen das zu tun, was er tun will, z.B. endlich die Scheidung einzureichen und ein eigenständiges Leben zu führen. In der Depression, in der Sucht, im Kontrollverlust bei Persönlichkeitsstörungen reagiert der Mensch auf innere und äußere Gegebenheiten so, dass er nicht wirklich zu seinem Verhalten stehen kann. Psychopathologie bedeutet Selbstverlust, Selbstentfremdung, inauthentisches Verhalten. In der Verselbstständigung der Bestrebungen fällt der Mensch auseinander, er verliert sich. Hier findet nicht mehr genügend Austausch von Informationen zwischen den Dimensionen des Menschseins statt, zu wenig Abstimmung und kein Sich-aufeinander-Beziehen. Einzelne Strebungen agieren weitgehend unabhängig von der Gesamtheit. An solchen Prozessen ist die Psyche maßgeblich beteiligt und stellt die treibende Kraft dar. Psychotherapie hat im Gegenzug das Ziel, dem Menschen zu seiner Einheit und Ganzheit in seiner Welt zu verhelfen. Das kann Psychotherapie aber nur, wenn sie auch versteht, sich auf die Psyche zu beziehen.

Das anthropologische Verständnis

Betrachtet man den Menschen durch die Perspektive seelischer Störungen, entsteht also ein *dynamisches Bild*, in welchem die anthropologischen Dimensionen Körper – Psyche – Person – Existenzvollzug in einer ständigen Wechselwirkung sind und sich gegenseitig beeinflussen, ja sogar einander vertreten können. Frankl bezog die Dimensionen des Menschen noch statischer aufeinander. Da herrschte die Vorstellung des psychophysischen Parallelismus und psycho-noetischen Antagonismus (Frankl 1987, 61f, 90ff), also der Gegensätzlichkeit und nicht des Für-einander-Daseins. Ein solches Schema hat den Vorteil, dass es leicht verständlich ist dank seines statischen Nebeneinanders. Damit können natürlich auch die in der Logotherapie wichtigen Elemente der Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz anthropologisch gut aufgezeigt werden.

Dieses eher statische Schema kann aber differenziertere Prozesse etwa der Psychosomatik oder des Umgangs mit der Psyche nicht so gut beschreiben (Längle 2009). Dafür scheint das Modell von Viktor von Weizsäcker (1940) und Bräutigam et al. (1997) geeigneter. Diese Anthropologie ist insofern komplexer, als sie auch eine Dynamik miteinschließt, in der ein ständiges „Hin und Her“ zwischen Psyche und Körper stattfindet. In diesem Schema schwingt die Psyche nicht einfach eindimensional mit dem Körper mit und hängt von den Geschehnissen im Körper direkt ab, ist also nicht nur ein Spiegelbild körperlicher Vorgänge ohne Eigenständigkeit. Es handelt sich vielmehr um einen *Austausch* von Information in diesem „Hin und Her“ (Bräutigam et al. 1997, 77). Von Weizsäcker hat hierfür den Ausdruck „Gestaltkreis“ geprägt (1940). Es ist wie ein Dialog, der sich zwischen Psyche und Körper abspielt, in welchem sich beide aufeinander beziehen und abstimmen. Das Verhältnis von Psyche und Körper wird also als ein Wechselwirkungsprozess verstanden, ein Feed-back-Prozess, der dynamisch ist, und in welchem sich die beiden Dimensionen gegenseitig vertreten können. So kann die Psyche für den Körper und der Körper für die Psyche sprechen.

In der Existenzanalyse wurde dieses Modell der Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper auch auf die anderen Dimensionen des Menschen ausgeweitet. Die personale und auch die existentielle Dimension können ebenso als im Austausch bzw. quasi-Dialog mit den anderen Dimensionen verstanden werden. Gerade darin sehen wir die Einheit „Mensch“ begründet: die Dimensionen treten füreinander ein, repräsentieren sich gegenseitig, nehmen aufeinander Bezug und „stimmen“ sich mitei-

nander ab (Längle 2009). Solange das geschieht, erlebt sich der Mensch als eine *Einheit und Ganzheit*.

In einer so verstandenen Ganzheitlichkeit des Menschen ist auch die *Person als Schwingung* in allen anderen Dimensionen zugegen. Sie „durchwest“ also auch das Psychische, und umgekehrt ist das Körperliche, Psychische und Existenzielle auch in der Person und nimmt Einfluss auf ihre Resonanzfähigkeit. Das folgende Schema soll eine Idee dieser Verwobenheit geben:

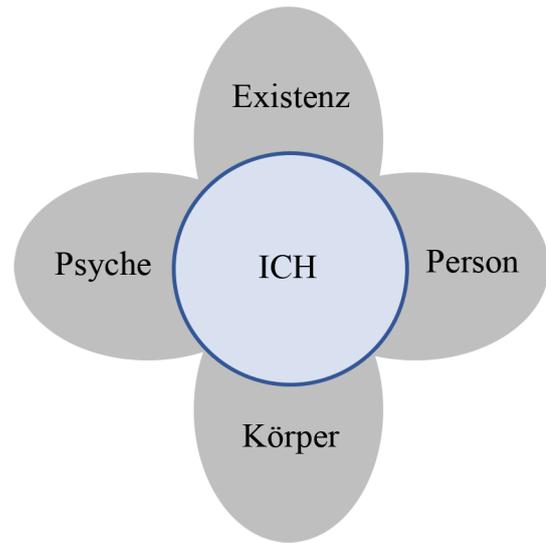


Abb. 1: Schema zur Verdeutlichung der gleichzeitigen Anwesenheit und wechselseitigen Durchdringung der anthropologischen Dimensionen im Ich.

Wenn wir einen Ausschnitt daraus herauskopieren und auch noch die Möglichkeit des Umgangs des Ichs mit der Psyche mit einbeziehen, wird noch deutlicher, dass die Psyche zum Ich gehört. Und dennoch ist das Ich immer auch mehr als die Psyche, kann das Ich die Psyche ein Stück weit objektivieren und sich von ihr lösen, sodass das verantwortliche Ich mit der Psyche in einen Umgang kommen kann. Dann erhält das Ich jene Verfügungsmacht, die Frankl in der Selbstdistanzierung und dem psychonoetischen Antagonismus beschreibt. Das Ich ist also stets mehr als nur Psyche, ist aber *nie ohne* Psyche.

Als Resümee dieser Beschreibung soll ins Bewusstsein gerufen werden, dass auch die Psyche eine integrierende Kraft in der Ganzheit Mensch ist. Wir sind *immer psychisch*, die Psyche spielt immer eine Rolle, aber wir sind *nie nur* Psyche. Übernimmt die Psyche die Führung im Dasein, ohne im Austausch mit den anderen Dimensionen zu stehen, fallen wir in eine Zersplitterung und Partikularisierung, unsere Ganzheit und Einheit zerbricht und der

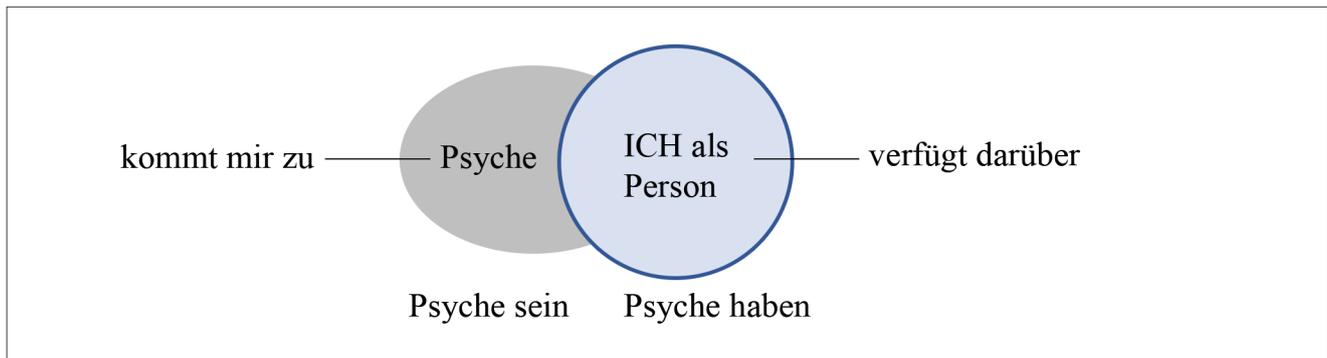


Abb. 2: Ich-Sein heißt u.a.: Psyche sein (sie kommt mir zu) + Psyche haben (ich kann mit ihr umgehen)

Mensch wird sich selbst nicht mehr gerecht. Geschieht das regelmäßig, haben wir die oben beschriebene Psychopathologie. Im existenzanalytischen Verständnis hat auch die Psyche eine *verbindende Funktion* zwischen Körper, Person-Ich und Welt, indem sie diese Dimensionen mit dem Leben verbindet (eine Funktion, die natürlich auch den anderen Dimensionen in Bezug auf ihre Inhalte zukommt; das Ich als übergeordnete Instanz hat dank seiner integrierenden Funktion die Aufgabe, die Ganzheit herzustellen). Wie die Psyche ihre Aufgabe der Integration nun bewältigen kann, soll im Folgenden ausgeführt werden.

Die Struktur der Psyche und ihre Präsenzformen

Da die Psyche, wie oben beschrieben, in allen Dimensionen der Existenz enthalten ist, ist auch sie ein Bindeglied zwischen Körper, Person-Ich und Welt, das durch seine Adaptationsfähigkeit oft auch eine Geschmeidigkeit in die Erlebnis- und Verhaltensabläufe bringt, ähnlich einem Gleitmittel. Ohne Teilnahme der Psyche könnte der Mensch keine Einheit und Ganzheit sein.

Diese *Einheit und Ganzheit* im gegenseitigen Durchdringen der Psyche mit den anderen anthropologischen Dimensionen wird durch zwei Faktoren noch verstärkt. Zum einen finden sich die anthropologischen Dimensionen in den *vier personal-existentiellen Dimensionen* der Existenz wieder (d.h. der Körper ist in der ersten Grundmotivation repräsentiert, die Psyche in der zweiten, die Person in der dritten und der Existenzvollzug in der vierten). Zum anderen kommt dazu, dass die Grundmotivationen einen *fraktalen Aufbau* haben, d.h. sie wiederholen sich homolog in kleineren Einheiten in jeder einzelnen Grundmotivation. Diese Dimensionen sind somit ineinander repräsentiert und voneinander durchdrungen. Was nun die Psyche (wie auch den Körper usw.) betrifft, tauchen die Muster der Grundmotivationen *modular* auch in der Psyche auf und bilden sich in ihr ab. Das wird in den folgenden Ausführungen deutlich und wird eine

Strukturierungshilfe sein.

Für die Anthropologie hat das eine enorme Bedeutung, denn dadurch sind die personal-existenziellen Grundmotivationen schon im Körperlichen und Psychischen enthalten. Diese primär geistigen Dimensionen wirken sich also *strukturbildend* aus. Oder anders gesagt: die Grundstruktur des personalen Bezogen-Seins *durchwirkt mit demselben Bauplan die Psyche* wie auch den Körper. Noch einmal gewendet: Der Bauplan der Psyche (und des Körpers) enthält schon die Grundstrukturen der Existenz. Existenz emergiert daher synton aus Körper und Psyche, ist deren Verlängerung ins Geistige, und nichts substanziell Neues, das zu Körper und Psyche dazukommt (Längle 2009).

Wie sieht nun diese Strukturbildung aus, in der sich das Geistige im Psychischen und Somatischen gestaltend auswirkt?

Entsprechend dem dreidimensionalen Menschenbild und ihrer vierten Dimension des Existenzvollzugs können *vier Präsenzformen* von Psyche beschrieben werden. In der dynamischen Sicht der Anthropologie stellen diese Dimensionen eine spezifische Aufteilung der menschlichen Aufgaben dar, bei denen auch die Psyche stets präsent ist. Daher ergeben sich daraus Formen oder Ebenen, in denen die *Psyche ins Erleben tritt* und bewusst wahrgenommen werden kann:

- a) **Die „Körper-Psyche“:** Die körperlichen *Trieb*e wie Hunger, Durst, Sexualität oder Bewegungsdrang treten als körperliche **Bedürfnisse** psychisch in Erscheinung. Sie haben zumeist einen repetitiv-zyklischen Charakter (immer wieder Hunger bekommen usw.) und vermelden dem Ich das Ausscheren des Körpers aus dem homöostatischen Gleichgewicht. Die Psyche gibt der Information gleich auch ein *affektives Gewicht*. Auch **Rhythmen** wie *Tag-Nachtrhythmus*, *vegetative Rhythmen* wie Verdauung und Stuhlgang, *psychische Rhythmen* in Verbindung mit der Menstruation (die Menstruation selbst ist natürlich ein körperlicher Rhythmus), *jahreszeitliche Rhythmen* wie

Tendenzen zum Winterschlaf oder zur Frühjahrsmüdigkeit usw. sind hier verortet. Die Körper-Psyche ist von einer großen *Regelhaftigkeit und Rhythmizität* geprägt und kann daher im besonderen Maße auch leicht **konditioniert** werden. Darum helfen „Rituale“ z.B. beim ins Bett gehen. Man spricht von „Ritualen“, obwohl es eigentlich keine Rituale sind, sondern nur mit Bedacht eingesetzte Regelmäßigkeit, durch die eine Konditionierung entsteht, sodass sich der Körper besser „einstellen“, d.h. vorbereiten kann. Diese Körper-Psyche stellt gleichsam den Boden für das lebendige Dasein zur Verfügung und wacht über die Grundlage.

- b) Die „**Lebens-Psyche**“ scheint v.a. in Form der **Affekte**, der **Lust** und der **Instinktansätze**, die es beim Menschen noch gibt (z.B. Mutterinstinkt). Sie geben der *Motivation ihre Kraft* und den *Werten ihren Glanz*. Sind die „*Einkleidung* des Daseins“. Sie geben dem Dasein das „Fleisch“, oder den „Saft des Lebens“  Sie machen die **psychischen Aktual- oder Situationsgefühle** aus: Spannung vs. Entspannung (1. GM), Belastung vs. Entlastung und Spaß (2. GM), Ekel vs. Gefallen (3. GM), Widerwillen vs. Gefallen („taugen“ – „es passt mir“-Gefühl) (4. GM).

Die Affekte können *angenehm* sein wie z.B. ein Kitzel bei einem Spaß, oder wenn man erotisiert ist und psychischen Appetit bekommt, eben „Lust auf etwas“; oder sie können *unangenehm* sein, z.B. in der Angst, Depression, hysterischen Leere oder beim geradezu triebähnlichen Drang wie in der Sucht.

Die „Lebens-Psyche“ ist noch konditionierbar, aber schon schwieriger, da sie nicht so rhythmisch angelegt ist wie die Körper-Psyche.

- c) Die „**Persönlichkeits-Psyche**“ schlägt sich nieder in den **Persönlichkeitszügen** eines Menschen (z.B. ängstliche, depressive, hysterische Persönlichkeit), seinen typischen *Reaktionsmustern* wie *Ordentlichkeit* oder *Reinlichkeit*, und in seinem *Temperament*. Sie ist kaum mehr konditionierbar, aber kann ein Stück weit überlernt werden. Sie dient der **Konturierung der Lebensführung** und gibt die Vorspannung für die *Reaktionsbereitschaft*, indem sie dem Verhalten die vitale Färbung gibt.
- d) Die „**existentielle Psyche**“ tritt in Form der **vitalen Grundstimmung** und der *existentiellen Stimmungslage* in Erscheinung. Alle Stimmung spiegelt das Erleben des In-der-Welt-Seins. Als Beispiel für die vitale Grundstimmung stehen Menschen, die durch ihr „Naturell“ in einem genüsslichen Kontakt mit der Welt sind und praktisch immer heiter-vital gestimmt sind, pfeifend oder summend durch den Alltag gehen, während sich andere zumeist vorsichtig-eng verhalten;

andere fühlen sich stets schnell benachteiligt oder haben ein durchgehendes Gefühl, wie „nicht richtig im Leben“ zu sein. Die *aktuelle Stimmungslage* ist der Niederschlag des Erlebens des aktuellen Lebens im Jetzt und im Hinblick auf das nun anstehende, zukünftige Leben.

Fraktal heruntergebrochen zeigt sich die aktuelle Stimmungslage vielfältig: als Mut und Sicherheit (1. GM), Lust und Geborgenheit (2. GM), Wohlbefinden (in Resonanz mit sich, Harmonie) und innerem Frieden (3. GM) sowie als ein Gefühl von Fließen (flow) und Verbundensein mit Größerem (4. GM). Hier ist eine Konditionierung kaum mehr möglich, aber durch Arbeit an Einstellungen, Haltungen, Werten und Denken kann ein Einfluss ausgeübt werden.

Die „Existentielle Psyche“ stellt die **Resonanzbereitschaft für den Lebensvollzug** dar, gibt also vor, in welche Richtung das Erleben der Welt vorwiegend gehen wird, in „welche Kehle“ es rutschen und sich so auf die Lebenskraft auswirken wird.

In alledem können wir sehen, wie die Psyche operiert und erlebnismäßig in Erscheinung tritt. In allen Ebenen stellt die Psyche *Wahrnehmungen* zur vitalen Lage zur Verfügung. Wahrnehmungen haben die Eigenschaft, dass der Wahrnehmungsinhalt subjektiv als Realität genommen wird. Was als Realität gilt, steht subjektiv außer Streit. Darüber kann man nicht wirklich diskutieren. Das gilt auch für die psychischen Wahrnehmungen. Das ist ein Grund, dass wir erleben, dass die Psyche zumeist „nicht mit sich reden lässt“. Die Persönlichkeitszüge, die Stimmungen, die sexuelle Orientierung oder Ängste und Depressionen halten den Menschen fest im Griff und lassen ihn nicht aus. Sie können durch Vernunft oder Zureden nur wenig beeinflusst werden. Das kann auch zu einem Problem werden, wenn es sich z.B. um eine Pädophilie handelt. Die Libido lässt sich eben nicht vorschreiben, woraus sie ihre Lebenslust bezieht. In dieser Fähigkeit zur Wahrnehmung der Realität und in ihrer Bedeutung für das vitale Überleben gründet die Eigenständigkeit der Psyche.

Was kann die Psyche?

Charakteristika und Fähigkeiten

Nach der Beschreibung der Struktur der Psyche wenden wir uns nun der Frage zu, welche Fähigkeiten die Psyche hat. Wie operiert die Psyche und welche Potentiale ergeben sich aufgrund dieses anthropologischen Verständnisses? Es geht unter anderem darum, wie die Psyche ihre

Dynamik entfaltet. Folgende **Charakteristika** können wir beschreiben:

- a) Die Psyche stellt eine *eigenständige Kraft* im Menschen dar und repräsentiert die **Lebenskraft**, die Vitalität. – Das bedeutet: Das Getrieben-Sein des Menschen ist eine Ausprägung der Lebenskraft!
 - b) Die Psyche hat die Aufgabe, auf die **Erhaltung des vitalen Lebens** zu schauen.
 - c) Die Psyche verfügt über ein *Empfinden*, d.h. die Fähigkeit zur „**Wahrnehmung**“ von inneren und äußeren Gegebenheiten, allerdings eingeschränkt auf ihren Bezug auf die Erhaltung des Lebens. Man kann die Wirkung der Wahrnehmung der Psyche sehr direkt erleben, wenn man z.B. von einem hohen Turm in den unmittelbaren Abgrund vor den eigenen Füßen blickt. Obwohl man weiß, dass man gesichert ist, kann es einem innerlich alles zusammenziehen und ganz schummrig werden. Das ist der Effekt der psychischen Wahrnehmung, die das Wahrgenommene immer gleich auf die Lebenserhaltung bezieht.
 - d) Die Psyche ist nicht nur offen für Wahrnehmungen, sondern steht auch in einem ständigen **Austausch** und in Abstimmung mit den anderen Dimensionen des Menschen, ohne jedoch ihre eigene Position und Aufgabe aufzugeben. So springt sie z.B. an, wenn der Existenzvollzug im Beruf nicht mehr erfüllend ist und erzeugt eine depressive Verstimmung – oder sie macht Unlustgefühle, wenn man sich körperlich überfordert.
 - e) Die Psyche stellt eine **Sensibilität** für all das dar, was für den jeweiligen Menschen „Lebenskraft, Lebenslust und Lebensfähigkeit“ bedeutet und springt überall dort ein, wo dies in Gefahr gerät (d.h. sie reagiert nicht nur auf körperliche Bedürfnisse, sondern auch bei allem, was für einen Menschen eine vitale Bedeutung hat, wie z.B. Beziehungen, Lebensinteressen, Abhängigkeiten usw.).
 - f) Die Psyche ist daher **flexibel in der Bezugnahme** (auf Körper, persönlich Wichtiges, Sinn usw., wie eben beschrieben), aber **autonom** in der „Wahrnehmung“ und der Ausführung ihrer Aufgabe. Sie hat daher manchmal eine andere Sichtweise als die Person, die z.B. Gewicht abnehmen oder sexuell treu sein will, während die Psyche sich dringend anders vermeldet.
 - g) Die Psyche ist **lernfähig**.
- Diese Charakteristika leiten über zu den spezifischen **Fähigkeiten** der Psyche. Sie wirken sich im Alltag aus und zeigen, welche Rolle die Psyche im Leben des Menschen einnimmt. Die Psyche kann...
- a) **...sich anpassen (Adaptation):** Die Gewöhnung an äußere und innere Umstände, an Temperatur, Lärm, Spannungen usw. ist ein Lernen, das der Erleichterung des Lebens dient. Wir hören z.B. das Motorgeräusch des Kühlschranks nicht, sondern erst den Wechsel, wenn es sich ausschaltet. Hier hat die Psyche festgestellt, dass dies keine lebensbedeutsame Information ist, und blendet das Geräusch einfach aus. So ähnlich wie sie das auch bei unliebsamen Themen macht, die dann verdrängt, vergessen oder abgespalten werden.
 - b) **...auf Regelmäßigkeiten eingehen (Konditionierungslernen):** Das Konditionierungslernen ist im Grunde eine *spezifische Form der Adaptation* im Hinblick auf die Regelmäßigkeiten und Wiederholungen. Wegen der Wichtigkeit dieser Fähigkeit gehen wir weiter unten noch kurz darauf ein.
 - c) **...schützen (Schutz- oder Coping-Reaktionen):** Der Schutz des Lebens ist die zentrale Aufgabe der Psyche. Die Coping-Reaktionen werden durch negative Amplituden der psychischen Aktual- u/o Grundgefühle ausgelöst: *Unsicherheit, Schwere, Ekel, Verlorensein, Leere*. Hier wird auch deutlich, warum das Eingehen auf und Fassen von Coping-Reaktionen in der Therapie zur Heilung beitragen kann. Coping-Reaktionen sind psychische Reaktionen und dienen allein dem Schutz, der Lebenserhaltung. Sie sind per se nicht heilsam. Während einer Therapie in eine Wut zu kommen, besagt also lediglich, dass sich der Mensch in dieser Situation schützen muss und in der personalen Verarbeitung des aktualisierten Themas situativ überfordert ist. Das kann passieren, weil dieser Mensch sehr leicht mit Wut reagiert, wie z.B. im Falle von Borderline-Patienten. Dann braucht es mehr Kontrolle über die Coping-Reaktion, um nicht von der Psychodynamik dirigiert zu werden und einer Partikularisierung zu verfallen. Wenn ein Patient aber endlich einmal eine Wut bekommt, die er bisher immer unterdrückt hatte, so erlebt er die Kraft der Psyche, die sich zur Bearbeitung der Thematik nun dazu gesellt. Der Patient hat einen neuen Umgang gewonnen, kommt aus der Fixierung heraus und kann sich dadurch in Richtung Ganzheitlichkeit bewegen. Es ist also der offenere, veränderte Umgang mit der psychischen Wahrnehmung, der heilsam ist. Endlich wird die Psyche mit ihrer Wahrnehmung vom Ich akzeptiert.
 - d) **...aufbewahren (Psychisches „Gedächtnis“):** Die Psyche ist ein großer *Informationsspeicher*. Sie vergisst kaum Erfahrungen. Der Geruch des Linoleums in der Schule, der mit dem schmerzlichen Gefühl des Nachsitzen-Müssens aufgeladen ist, erweckt nach Jahr-

zehnten sofort wieder die Stimmung von damals, und der Geschmack der Kokos-Schwedenbombe bringt die Atmosphäre der Geburtstagsfeier aus der Volksschulzeit hervor. Diese enorme, *affektbefrachtete Speicherkraft* der Psyche macht es auch aus, dass psychische Reaktionen über Jahre und sogar Jahrzehnte konstant erhalten bleiben können und sich dementsprechende Reaktionslagen bilden können. Dies kennen wir in der Psychotherapie insbesondere aus der Psychopathologie. Psychopathologien wie Ängste, Depressionen, Süchte usw. sind darum bedeutsame Erscheinungsformen der Psyche.

- e) **...Leben erhalten (Wächterfunktion):** Dies ist die Hauptaufgabe der Psyche: Sie schaut stets auf den *Erhalt der Lebenskraft, Lebenslust und Lebensfähigkeit* und wacht darüber *in jeder Dimension* der Existenz (Längle 1998). Darum bilden sich spezifische Coping-Reaktionen in jeder Dimension der Existenz aus, und sie kommen sofort zum Einsatz, wenn das gestaltende Ich überfordert ist oder die Psyche wahrnimmt, dass das Leben oder Lebenswichtiges in Gefahr gerät.

Konditionierung und die Flexibilität der Psyche

Wie oben schon erwähnt, hat die Psyche eine große Fähigkeit, sich an Regelmäßigkeiten adaptiv zu gewöhnen und so das Leben zu vereinfachen. Man kennt bereits die Information, „weiß“ im Vorhinein, was kommen und wie es gehen wird. So praktisch solche Gewohnheiten sind, so stellen sie aber auch eine gewisse Einengung und Rigidität dar. Die Psyche ist aber nicht so starr, wie man glauben könnte, wenn man an die klassische oder operante Konditionierung denkt. Wir wissen, dass Konditionierungen auch wieder gelöscht werden können. Aber unabhängig davon kann die Psyche ihre Gewohnheiten im Bedarfsfall aktuell auch überspringen, sozusagen über ihren eigenen Schatten springen. Denn trotz ihres Gewöhnungslernens *bleibt die Psyche offen* für die „Wahrnehmung“ von Lebenserhaltendem. Konditionierung bedeutet nicht ein Sich-Verschließen der Psyche. Denn:

Die Psyche hat stets die inneren und äußeren Situationen präsent und kann auf sie eingehen!

Ein paar Beobachtungen sollen dies erläutern.

Einstellungen: Wenn sich der Mensch geistig, kognitiv und emotional auf etwas einstellt, reagiert die Psyche mit. Sobald man z.B. darauf eingestellt ist, eine Diät oder Fastenkur zu machen, nimmt das Hungergefühl ab. Aber nur dann, wenn man nicht nur kognitiv darauf eingestellt ist, sondern auch fühlend den Wert dieser Handlung präsent hat. Oder wenn man eingestellt ist auf eine große Heraus-

forderung, die zu bewältigen ist – z.B. einen Vortrag zu halten – stellt die Psyche viel Kraft zur Verfügung. Unzählige Beispiele dieser Art könnten angeführt werden.

Aktuelle Lebensereignisse: Erfährt der Mensch einen schweren Verlust (z.B. den Tod eines nahestehenden Menschen), eine große Enttäuschung oder einen intensiven Schmerz, so „vergeht ihm der Appetit“. Die Psyche meldet kein Hungergefühl an, weil sie wahrnimmt, dass Wichtigeres zu tun ist als zu essen, nämlich diese Ereignisse zu bewältigen. Hierdurch nimmt die Psyche Bezug auf die personale und existentielle Dimension.

Unstimmigkeiten: Gestörte Werte-Beziehungen, wie etwa Belastungen in der Partnerbeziehung, Unstimmigkeiten im inneren Gegenüber, wie beispielsweise bei schlechtem Gewissen, schlagen sich auch psychisch nieder. Die Psyche reagiert z.B. mit Anspannung und Erregung, sodass sie dem Körper den Schlaf raubt. Oder wenn eine Situation zu leidvoll ist, drängt und treibt sie den Menschen, nach Betäubungsmitteln zu suchen oder andere Coping-Reaktionen einzusetzen. Ein Gefühl der *Unerfülltheit* und inneren Leere versucht die Psyche auszugleichen, indem sie z.B. den Appetit steigert, oder andere Ersatzhandlungen wie vermehrten Drang in der Sexualität mobilisiert, oder eben *ersatzweises* Lust- und Betäubungserleben im Alkohol usw. zum Einsatz bringt. Ihr geht es einfach darum, *irgendwie* ein vitales Leben zu haben und eine Homöostase aufrechtzuerhalten, ohne sonderlich auf die Kosten und Konsequenzen zu schauen. Dafür sind andere Instanzen im Menschen zuständig.

Stimmungsänderungen durch Erkenntnisse: Wenn ein depressiver Mensch in einem Gespräch erkennt, dass er sich wegen seines Verhaltens *nicht verurteilen* und *abwerten* muss, sondern im Gegenteil erkennen kann, dass er mit seinem Verhalten etwas sehr Gutes getan hat, kann sich seine Stimmung manchmal binnen Minuten aufhellen. Der personale Prozess führt den Menschen näher an das Leben heran, und die Psyche erkennt das und wird von der Aufgabe der negativen Rückmeldung zur Lebensführung entlastet. Sie erkennt die Information und ändert die Stimmung.

Das Interessante bei all diesen Beispielen ist, dass die Gewohnheiten und Konditionierungen durch solche wichtigen Ereignisse *aktuell zurückgestellt* werden und ihr Rhythmus durchbrochen wird.

- Die Psyche *nimmt personales Leben* inklusive Welt-, Wert-, Selbst- und Kontextbezug wahr und „analysiert“ es auf ihre vitale Bedeutung hin. Dies ist eine wichtige und grundlegende Aufgabe der Psyche,

wenngleich sie dann im Vollzug gewissermaßen egozentrisch nur auf die Erhaltung der eigenen Lebenskraft, Lebenslust und Lebensfähigkeit achtet.

- Die Psyche *wacht auch über den Körper* und nimmt ihn in seiner Funktion als materiellen Träger des Lebens wahr. Schmerz, Krankheit, Mangelzustände, Grenzen (wenn etwas genug ist) werden durch die Psyche gesichtet in Hinblick auf die Lebensbedeutbarkeit. Entsprechend bremst die Psyche den Willen ein, wenn der Körper Ruhe braucht, schwächt die Motivation, etwas tun zu wollen und wird zum Regulativ zum Wohle der Erhaltung der Vitalität. Ist die Vitalität in Gefahr, verspürt man Unlust, z.B. der gewohnten Arbeit nachzugehen.

Erlebnisweise der Psyche

Manche sehen die Psyche im Vergleich zur Vernunft als einen „tumben Tor“ (Parzival) an, weil sie dem Menschen in seinen Plänen, bei seinen vernünftigen Vorhaben, in den ethischen Vorstellungen und der verantwortlichen und entschiedenen Gestaltung des Lebens irrational in die Quere kommt. Dabei ist sie nicht nur störend und manchmal vernunftswidrig, sondern macht den Menschen obendrein noch zum Egoisten. Man kann sie aber auch als „weisen Tor“ betrachten, wie wir am Ende noch ausführen werden, denn obwohl sie „wertblind“ ist und ohne Einbezug des Kontextes (re)agiert, kann man in ihrer konsequenten Ausrichtung auf den Erhalt des eigenen Lebens und der eigenen Lebendigkeit die Weisheit des Lebens an sich spüren.

Die Psyche steht im Hintergrund

Diese einseitige Sicht der Psyche hängt unter anderem damit zusammen, dass die Psyche im Regelfall nicht im Fokus der Aufmerksamkeit steht, so wie wir uns im täglichen Geschehen auch nicht auf den Körper konzentrieren. Somit ist uns die Psyche im Alltag kaum bewusst. Sie operiert aus dem Hintergrund. Sie meldet sich erst im Bewusstsein an, wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät, also z.B. als Rückmeldung über den körperlichen Zustand Hunger, sexuelles Begehren, Schlafbedürfnis usw. entsteht. Der gesunde Mensch ist nicht mit der Psyche beschäftigt, ebenso wenig wie mit dem Körper. Drängt sich im täglichen Leben der Körper in den Vordergrund der Beschäftigung und der Aufmerksamkeit, so entsteht das Bild der Hypochondrie, was z.B. Blankenburg (2007) ausführlich beschrieben hat. Analog dazu verhält es sich mit den psychischen Empfindungen. Stehen sie im täg-

lichen Leben im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, so wird der Mensch in seinem Existenzvollzug behindert. Dies ist ein typisches Symptom für psychische Störung. Frankl (1982, 162-184) hat den Verlust an Existenzialität und Selbsttranszendenz durch die vorwiegende Beschäftigung mit dem Ruhig-Halten der psychischen Affekte als ein Symptom der Psychopathologie herausgestrichen und es mit dem kranken Auge verglichen, das durch den grauen Star immer mehr sich selbst sieht, aber immer weniger von der Welt (ebd 160).

Doch andererseits kann sich auch beim gesunden Menschen die Psyche in den Vordergrund der Aufmerksamkeit und Beachtung schieben, nämlich dann, wenn die Psyche in Erfüllung ihrer Melde- und Alarmfunktion ihrer Aufgabe nachkommt, den Menschen kognitiv und affektiv auf Bedürfnisse hinzuweisen, die für den Erhalt des Lebens wichtig sind.

Die Spannweite der Erlebbarkeit

So gibt es in der Psyche eine große Spannweite in der Form ihrer Erlebbarkeit. Manchmal ist sie so ruhig, dass man das Gefühl hat, man ist einfach da, ohne eine spezielle Einfärbung durch eine Affektlage oder eine Stimmung. Manchmal erlebt man sich als fröhlich, niedergedrückt oder ängstlich. Da macht sich die Psyche schon mehr bemerkbar. Neben dieser Erscheinungsform als erlebte Stimmung taucht sie auch in Form von Bedürfnissen auf (s.u.). In besonders schwierigen Lagen kann die Psyche nahezu das gesamte Bewusstseinsfeld ausfüllen, zum Beispiel bei starken Schmerzen mit einer geradezu unerträglichen Befindlichkeit. Damit vermittelt die Psyche, dass die Kraft nicht reicht, um dies länger ertragen zu können, und möglichst Abhilfe zu schaffen ist. Es bedarf also nicht der Psychopathologie, z.B. des unwiderstehlichen Drangs in der Sucht oder des Fluchtreflexes in der Angst, um der Psyche in ihrer Mächtigkeit gewahr zu werden.

Die Formen der Bedürftigkeit

Die Psyche als Wächterin des Überlebens des Menschen steuert eine Dynamik zu den Grundmotivationen der Existenz bei, damit sie vom Ich auch realisiert werden und die nötige sorgsame Beachtung erhalten.

In dieser Funktion als Wächterin des Überlebens tritt die Psyche in Form von *Bedürfnissen* in Erscheinung. Bedürfnisse sind psychisch wahrgenommene Mangelzustände im Bereich der Lebenserhaltung, die nach einem Ausgleich, nach einer *Befriedigung* verlangen. Das Defizit soll behoben werden, damit das Bedürfnis verschwinden kann. Ein Bedürfnis zielt also auf die Auslöschung

Psychodynamische Motivation	Noodynamische Motivation
Ausgerichtet auf Lebenserhaltung	Ausgerichtet auf Lebensgestaltung
Streben nach Lustgewinn und Befriedigung	Streben nach gelebtem Dialog und Erfüllung (Glück)
Auf Grund eines inneren Ungleichgewichts	Auf Grund der Spannung im dialogischen Feld der 4 GM
Prinzip der Homöostase	Prinzip der Kreativität
Es geht ausschließlich um das binnenhafte Selbst des Psychodynamikers und um die Innenwelt und seine Erhaltung	Es geht um das dialogische Eingebundensein und um Werte in der Außen- und Innenwelt
Egozentrische Motivation	Dialogische Motivation
Verzweckung der Außenwelt in einer Ich-Es Beziehung; Aspekt der Nützlichkeit	Begegnung mit der Außenwelt in einer Ich-Du Beziehung; Aspekt der Eigenwertigkeit

Tab. 1: Gegenüberstellung von Charakteristika psychodynamischer und grundmotivationaler Kräfte.

Grund-dimension	Die treibende Kraft	Charakteristik	Das intentionale Ziel
1. GM	Bedürfnis i.e.S. z.B. nach Sicherheit, Nahrung	Vitales Getrieben-Sein	Physisches Überleben
2. GM	Begehren z.B. von Süßigkeit	Appetit, Lust auf	Erhaltung der Lebenskraft und Lebenslust
3. GM	Verlangen z.B. nach Geltung	Selbstbehauptung „Gesunder Narzissmus“	Behauptung des Selbst- Seins
4. GM	Aktivitätsdrang, Sehnen	Betriebsamkeit, Herdentrieb, gebraucht werden	Etwas entstehen sehen + Schutz durch Kollektiv, Erfolg

Tab.2: Übersicht über die Bedürfnisse (Formen der Bedürftigkeit) in den vier psychischen Dimensionen

seines Vorhandenseins. Dem Trieb wohnt paradoxerweise der Thanatos, vor dem er bewahren soll, schon inne... Vergleichen wir an dieser Stelle die (Psycho-)Dynamik, die aus den Bedürfnissen erwächst, mit der noodynamischen (d.h. grundmotivationalen) Motivation.

Weil der Mangel einen *vitalen* Charakter hat, also die Lebenskraft, die Lebenslust oder die Lebensfähigkeit in Gefahr bringt, sind die Bedürfnisse *affektiv* besetzt. Sie erzeugen so einen Druck bzw. Drang nach ihrer Befriedigung, um durch diese das Leben in subjektiv empfundene Sicherheit zu bringen. Bedürfnisse haben daher als gemeinsame Charakteristik das Erleben der drang- oder gar triebhaften Kraft.

Die „Wahrnehmungsfähigkeit“ der Psyche kommt *in allen vier Dimensionen* der Existenz zum Einsatz und findet ihren Ausdruck in Empfindungen. Daher können Bedürfnisse in allen Dimensionen auftreten. Sie haben dann eine jeweils spezifische Einfärbung, die der jeweiligen Dimension der Existenz entspricht¹. Trotz der unterschiedlichen Einfärbung ist stets der Drang nach Lebenserhaltung als gemeinsame Basis vorgegeben.

Erklärungen:

1. GM: Bedürfnis i.e.S.: Ein sehr körpernaher Drang, triebhaft. Hunger, Durst, Schlaf, Sexualität, Bewegung, Sicherheit.

2. GM: Begehren: lustbetonter Appetit auf etwas, z.B. auf einen Spaziergang, Musik, eine Fischsuppe, zu blödeln, einen Menschen sexuell begehren usw.

3. GM: Verlangen: ein Drängen nach Selbstbehauptung und Wichtigkeit, z.B. nach Macht, Bedeutsamkeit, Publicity usw. Die Frustration dieses Verlangens führt zu Rivalität und Geltungssucht.

4. GM: Aktivitätsdrang und Sehnen: Hier ergeben sich zwei treibende Kräfte – zum einen von *innen heraus* der Aktivitätsdrang, zum anderen *von der Welt her*, das Sehnen.

Der Aktivitätsdrang: man kann nicht untätig sein, muss etwas tun, wirksam werden. Drang zum Werkeln.

Das Sehnen: man möchte *gebraucht* werden, sehnt sich nach *Erfolg* in der Welt, möchte zu einer größeren Gruppe *dazugehören*, weil der Ausschluss (stammesgeschichtlich) tödlich wäre; möchte sehen, dass etwas *wird*.

Aktivitätsdrang: das *Bedürfnis, etwas zu tun, sich in die Welt einzubringen und Wirkung zu erzeugen*; immer etwas tun müssen, nicht ruhig sitzen können, das Blatt

¹ Kühn (1992, 34) spricht in diesem Zusammenhang von „bedürfen – begehren – verlangen – sich anstrengen und tun“. Ich selbst hatte 2003 (122f) ohne Kenntnis dieser Schrift von „bedürfen – begehren – verlangen – sehnen“ gesprochen. Hier ist von meiner Seite nun eine Korrektur zu meiner Publikation angebracht (Hinzugabe von Aktivitätsdrang), wie auch eine Reverenz für Kühn auszusprechen und seine Publikation zu erwähnen. Der Unterschied in der letzten Kategorie bleibt meines Erachtens freilich bestehen. Denn „sich anstrengen und tun“ dürfte doch eine Entscheidung verlangen und braucht eine Motivation, um so über sich hinausgehen zu können. Aus der Erhaltung der Lebenslust, der Lebenskraft und der Lebensfähigkeit scheint dies nicht unmittelbar zu erwachsen und daher keine reine Psychodynamik zu sein.

vollschmierem während des Vortrages, geistesabwesend; zu Hause immer am Werkeln sein. Dies kann zu Rastlosigkeit führen und bildet die Grundlage für eine Betriebsamkeit, ein Erleben von Angetrieben-Sein.

Diese Unruhe, dieser Bewegungsdrang kann manchmal auch von „schlechtem Gewissen“ überlagert sein, wenn man nichts tut – ist ein innerer „Antreiber“. Dies kann sich auch als ein *Helpen müssen* manifestieren.

„Da muss man ja Hand anlegen, da kannst‘ nicht zuschauen.“ Es wird *unwiderstehlich*, man kann nicht anders; oder Kinder müssen am Spielplatz überall rauf, man muss mal *Vollgas* geben bei dem starken Wagen, das Potential ausprobieren und die eigene Wirkmächtigkeit erleben. Man kann nicht zuschauen, wenn jemand *ungeschickt* mit der Nadel versucht zu nähen, muss es ihr aus der Hand nehmen. Es kann einen drängen, *Ordnung* zu machen, den Aktivitätsdrang im Kaugummikauen umzusetzen, Sandburgen zu bauen, aus allem etwas zu machen (besonders wenn Menschen sehr viel Zeit haben, in Gefängnissen usw.), oder sogar in ein „Kletzeln von Hautschrofen“ münden, weil man da „etwas tun muss bei dieser Unebenheit der Haut, das ist nicht zum Aushalten“.

Oder: Etwas zu Ende bringen müssen, es noch fertig machen müssen, die „Gestalt schließen“.

Sehnsucht ist ein psychisches Gefühl aus einem Mangelzustand heraus. Es entwickelt sich ein Begehren, Verlangen, Ausgerichtet-Sein. Z.B. so eine tiefe Sehnsucht zu haben, gebraucht zu werden. Das hat Bedürfnischarakter. Man möchte von der Welt abgeholt werden. Man tut alles, um weiterhin von den Kindern gebraucht zu werden, macht sich unabkömmlich. Oder: sehnsüchtig auf den geliebten Menschen warten; oder auf den Erfolg: „Ich habe sehnsüchtig auf diesen Erfolg gewartet!“ Sich sehnen ist eine innere Ausrichtung auf etwas, das man braucht und daher vitale Einfärbung hat.

Beides, Aktivitätsdrang und Sehnsucht, sind die psychische Grundlage für das, was auf der geistigen Ebene dann als *existentielle Wende* auftaucht (vom Leben und von der Welt her angesprochen zu sein; psychodynamisch kommen wir dem schon entgegen durch den Aktivitätsdrang und die Sehnsucht).

Davon abzugrenzen sind die Grundmotivationen. Sie sind keine Bedürfnisse, sondern Strebungen, Ausrichtungen, Intentionalitäten. Es ist daher nicht richtig zu sagen, der Mensch habe ein Bedürfnis nach sein können, nach Werten usw. denn die Grundmotivationen stammen nicht aus dem Psychischen, sondern aus dem Geistigen. Dennoch

kann der Bedürfnischarakter dazukommen, wenn es ein *vital empfundener* Mangel ist. Das ist eben in der Einheit Mensch stets möglich und häufig der Fall.

Bedürfnisse auszugleichen erleben wir als *Befriedigung*. Befriedigung, d.h. zur Ruhe kommen der triebhaften Strebungen, ist ein psychisches Gefühl. Das erzeugt im allgemeinen Lust, manchmal allein schon deshalb, weil das Unlustgefühl vergeht.

Auf der personal-geistigen Ebene entsteht *Erfüllung*, wenn wir den Strebungen, Werten und Aufgaben entsprechen und sie leben können. Das erzeugt in der Regel ein Gefühl von *Glück*.

Selbstreflexive Anfrage: Da die Psyche die Aufgabe hat, Leben und Lebenslust zu erhalten, kann man sich hier selbst-reflexiv fragen, womit man die Lebenslust am meisten und intensivsten verstärken kann. Womit pflegen wir unsere Lebenslust? Wie viel Beachtung schenken wir ihr? Was sind für mich besonders ergiebige Gebiete, um die Lebenslust zu nähren? Ist es die körperliche Bewegung, der Kontakt mit der Natur, mit dem Lieblings-Tier? Ist es das Essen, das Sich-gehen-Lassen und Faulenzen, die Sexualität, der Alkohol, die Süßigkeiten? Setze ich vielleicht das eine oder andere Gebiet ein, um Defizite auf einem anderen Gebiet zu kompensieren, z.B. Essen für mangelnde Sexualität und Zärtlichkeit?

Die Konditionierung

Die Psyche ist klug. Sie kann Regelmäßigkeiten erkennen, wenn sie in Bezug zur Lebenskraft stehen. Das umfasst zwei große Fähigkeiten: Zum einen kann die Psyche die Bedeutung des Wahrgenommenen hinsichtlich der Lebenserhaltung „erkennen“, was eigentlich ein Empfinden ist, zum anderen kann sie Regelmäßigkeiten herausfiltern und „logisch“ Verbindungen für die Zukunft herstellen. Da die Psyche die große Aufgabe hat, die Lebenskraft zu erhalten und zu stärken, die Lebenslust zu nähren und die Lebensfähigkeit, d.h. das Überleben bzw. das Erhalten des Lebenswichtigen zu gewährleisten, gehört es zu ihrer Tätigkeit, das Leben zu erleichtern. Neben der ständigen Wachsamkeit und „Beurteilung“ innerer und äußerer Lebenssituationen in Hinblick darauf, ist die *Adaptation* an nicht bedrohliche Bedingungen und Umstände wichtig, weil sie Energie spart und die Aufmerksamkeit für anderes, Lebenswichtigeres freigibt. Die Psyche lernt durch Erfahrung, ob gegebene Umstände Lebenskraft erhalten oder gar nähren. Diese Art des Lernens ist das *Konditio-*

nierungslernen. Es ist im Grunde eine spezifische Form der Adaptation, d.h. der Anpassung im Hinblick auf die Regelmäßigkeiten und Wiederholungen im Leben. Konditionierung ist also *Gewöhnung*. Dadurch wird der Mensch vorbereitet für die anstehende Situation, der Organismus darauf eingestellt und die psychische Kraft mobilisiert. Es ist eine psychische Programmierung für die zu erwartenden Situationen.

Es gibt zwei Formen von Konditionierungs-Lernen, die der Vollständigkeit halber kurz erwähnt werden sollen: die *klassische Konditionierung*, bei der ein neutraler Reiz mit einem positiven psychischen Erleben verbunden wird (das klassische Beispiel von Pawlow, der beobachtete, dass Hunde lernten, den Glockenschlag mit der Fütterung zu verbinden und dann schon beim Glockenschlag allein zu speicheln begannen). Die Psyche hat „erkannt“, dass Glockenschlag Fütterung bedeutet.

Daneben gibt es die *operante Konditionierung*, die einfach als Erfolgslernen bezeichnet werden kann und auf Thorndikes (1898) Experimente zurückgeht. Positives Erleben nach einer Tätigkeit macht ihre Wiederholung wahrscheinlicher, negatives Erleben (Strafe) bewirkt, dass das Verhalten seltener wird. Womit man gut ankommt, das tut man häufiger wieder. Der Erfolg, die Anerkennung, die Belohnung, das Futter verstärken nachträglich das vorausgegangene Verhalten: es sind „positive Verstärker“. Und umgekehrt: Wenn man scheitert, oder gar bestraft wird, wird man das Verhalten vermeiden (negative Verstärker). Allgemein gesagt: Die Konsequenz steuert das Verhalten. Die Psyche adaptiert sich auf die Auswirkungen des Verhaltens und kombiniert eigenes (nicht entschiedenes, sondern reaktives) Verhalten mit den Ergebnissen.

Das hat unter anderem eine große Bedeutung bei der Entwicklung der Psychodynamik von *Persönlichkeitsstörungen*. Der erfolgreiche Einsatz von Aggression bei Borderline-Patienten oder von hysterischer Selbstinszenierung lässt die Patienten diese noch vermehrt einsetzen. Denn die Wirkung ist nicht einfach nur ein kognitiver Erfolg, sondern wird mit besonderer Genugtuung erlebt, weil sie einen psychodynamischen Hunger stillt.

Abgesehen von dieser Funktion in der Psychopathologie trägt die Psyche aber mit dem Konditionierungslernen v.a. dazu bei, das Leben zu vereinfachen und die anderen Dimensionen auf das bevorstehende oder aktuell Lebens-erhaltende einzustimmen.

Wie kommt es zum Konflikt mit der Psyche?

Die Eigenständigkeit der Psyche

Die Lebenskraft ist offen und flexibel und kann innere und äußere Gegebenheiten „wahrnehmen“, „erkennen“, in Austausch mit ihnen treten und sich gewissermaßen mit ihnen „abstimmen“. Doch hat diese Vitalkraft im Menschen auch ein gewisses Eigenleben, das sich im körperlichen und personalen Existenzvollzug seinen Platz verschafft.

Wir haben nicht immer Lust auf das, was wir als wichtig ansehen oder was von uns verlangt wird. Und umgekehrt haben wir manchmal Lust auf etwas, das nicht in den Plan passt oder nicht recht ist. Und in der Durchsetzung gegenüber dem Körper können wir erleben, dass wir gelegentlich wie besessen sind in einem Spiel, im Sport oder in einer Arbeit, und nicht aufhören können, obwohl der Körper schon müde ist und wir längst ins Bett gehen sollten oder wir im Sport längst an die Grenze der Leistungsfähigkeit gekommen sind. Im besonderen Maße trifft dies in der Pathologie zu, im Wiederholungszwang, in der Sucht, wo sich die Psyche sowohl gegen den Körper als auch gegen das personale Leben durchsetzt.

Aufgrund dieser gewissen Eigenständigkeit des psychischen Lebens kann es zu *divergierenden Strebungen* kommen. Diese anthropologische Bedingtheit hat Viktor Frankl (1987, 61) ja versucht mit der dimensional Beschreibung des Menschen graphisch zu fassen: jede Dimension des Menschen, die körperliche, psychische und personale (und wir würden auch die existenzielle als vierte Dimension dazu geben) hat unterschiedliche Aufgaben für die Existenz zu erfüllen. Die drei- (bzw. vier-) Dimensionen in der Beschreibung weisen daher in unterschiedliche Richtungen.

Es gehört zur *conditio humana*, eine Einheit zu sein, die die unterschiedlichen Strebungen zu einer Ganzheit zusammenführt bzw. in einer Ganzheit hält. Wie eingangs schon gesagt, entsteht psychisches Leiden, wenn dies nicht gelingt. Es kommt zur Zersplitterung und zum Partikularismus der Strebungen, wobei die Psyche dann die anderen Dimensionen dominiert (Im Zweifelsfall hat momentanes Überleben aus Sicht der Psyche immer Vorrang). Der Existenzvollzug wird weniger entschieden und verantwortlich und dadurch mehr reaktiv. Die Person erlebt Unstimmigkeit, Unerfülltheit, innere Leere, der Körper reagiert mit Spannung, Schwitzen, Anspannung, Kopfschmerz usw. Und die Psyche meldet zurück, dass die Vitalität bedroht ist und dass auf diese Weise nicht weitergelebt werden darf, weil ein wesentlicher Bereich

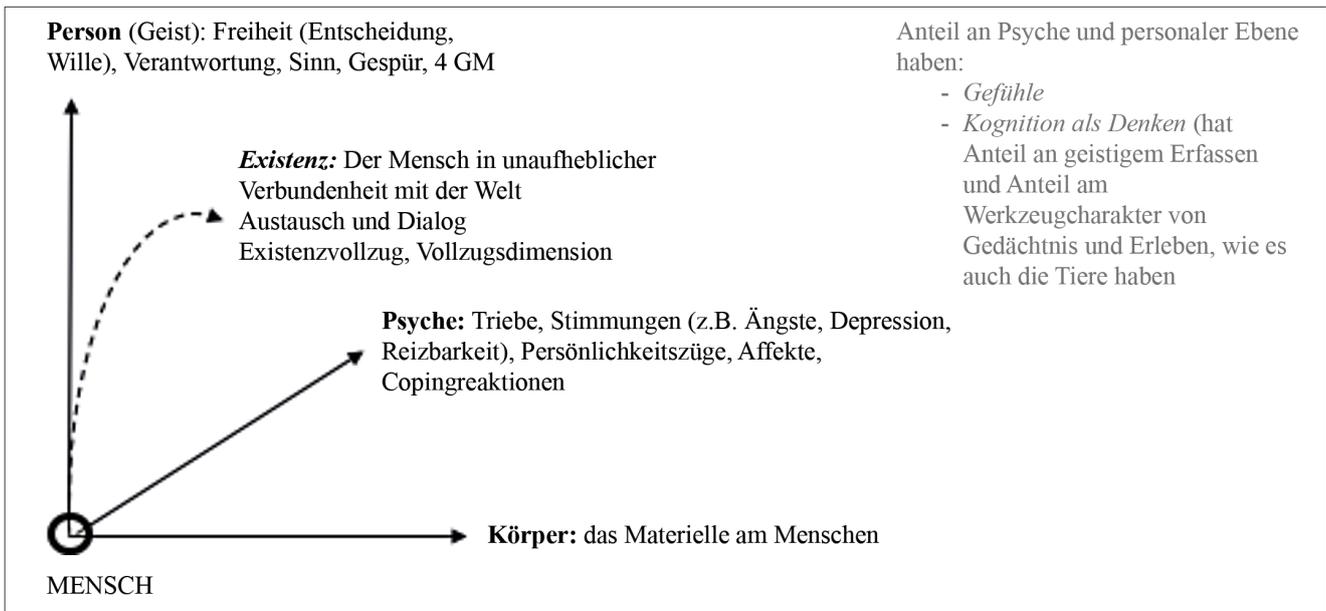


Abb.3: Die dimensionale Betrachtung des Menschen mit den unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten (in Erweiterung von Frankl 1987, 61).

des Lebens in Gefahr gerät. Sie erzeugt Spannung, Missbehagen, Bedrücktheit, Stimmungsschwankungen usw. Hält dies an, dann entstehen die spezifischen Störungen entsprechend der Grundmotivationen: Angst, Depression, hysterische Reaktionen, Sucht und psychosomatische Störungen. Wegen des anhaltenden Defizits oder Problems kommt es darin zur *Fixierung*, wodurch die Psyche eine besondere Mächtigkeit erlangt.

Versuchung

Oscar Wilde (1892/2006) lässt Lord Darlington im 1. Akt von „Lady Windermere's Fächer“ großspurig sagen: „Ich kann allem widerstehen – außer der Versuchung.“ Damit beschreibt er genau den Konflikt zwischen personalem Ich und Psychodynamik (vgl. auch Längle 2015, 14f). Versuchung und Verführung ist nur möglich durch die Andockung einer Situation an die Eigenständigkeit der Psyche. Versuchung und Verführung lässt die Psyche jubeln: „Hier ist etwas, das würde meine Vitalität nähren! Wie kann ich darauf verzichten? Ich brauche das, es macht mein Leben viel saftiger und kräftiger.“ Man spürt die Lust, das Begehren. Das Objekt hat einen besonderen „appeal“, ist „sexy“, hat vielleicht einen „Sexappeal“. Man spürt, wie man selbst „geil“ wird wie die Knospe im Frühling bevor sie aufplatzt. Es ist dasselbe Phänomen wie in der Sucht, nur dass es sich dort in fixierten Mustern gleichartig wiederholt.

Versuchung und Verführung sind also stets psychische „Wahrnehmungen“ von „Vitalitäts-Nahrung“. Sie we-

cken den „Appetit“. Appetit ist ein gesundes Zeichen normalen Lebens. Wir wünschen uns guten Appetit vor dem Essen, damit wir mit einem entsprechenden bedürftigen Begehren auf die Speisen zugehen, was ihre Köstlichkeit noch verstärkt, nach dem Motto: „Hunger ist der beste Koch.“

Verführung

Was aber macht den Appetit und das Begehren zur Verführung? Verführung ist es deshalb, weil das Begehren nicht in der Linie der Lebensführung liegt, wie sie das personale Ich vorgibt. Es ist daher nicht Führung, sondern Ver-Führung, Führung, die vom Weg abgeht. Das Begehren entspricht nicht dem, was das Ich vorhat und die Person gutheißt. Darum handelt man im Grunde gegen sich, wenn man der Verführung stattgibt.

Wir wissen aber, dass wir umso verführbarer sind, je strenger und enger wir unser Leben führen. Im Wissen um die Rolle der Psyche für unsere Existenz bekommt die Verführungssituation nun vielleicht eine andere Bedeutung. Sie wäre nun nicht mehr von vornherein moralisch abzuwerten und zu verdammen, und man sollte sich selbst nicht unbedingt gleich schlecht fühlen, wenn man eine Verführung erlebt oder ihr stattgibt².

Die Psyche hat ein mächtiges Wort gesprochen. Psyche hat ein Eigenleben und eine eigene Aufgabe. Die Psyche ist in dieser Aufgabe zu unterstützen und ihre Leistung zu schätzen. Die Psyche hat ihre Wahrnehmung und ihre Weisheit. Wenn die Psyche auf eine Situation besonders

² Derselbe Oscar Wilde (1992) hat auch dazu eine Lebensweisheit: „Der einzige Weg eine Versuchung loszuwerden, ist, ihr nachzugeben.“

anspricht, mehr als das personale Ich erwartet, könnte es als eine Botschaft verstanden werden, dass das Ich zu wenig auf die eigene Lebenskraft Rücksicht genommen hat, sich dem Leben zu wenig gewidmet hat, zu sehr Pflichten, Vorstellungen, moralischen Imperativen usw. nachgegangen ist. Und nun ist es das Leben selbst, das die Dominanz und Unterdrückung durch das Ich in Frage stellt, das Korsett sprengt, die Mauer und die Grenze durchbricht und sich Luft verschafft.

Eine solche Sichtweise bedeutet keine Legitimierung der Verführung, aber vermag einen Impuls zu geben zu einer freieren und weiteren Sichtweise der Versuchung. So können wir ein besseres Verständnis für uns selbst entwickeln und wachsamer, aufmerksamer auf unser Leben schauen, die Liebe für unsere Lebenskraft pflegen und uns insgesamt besser selbst annehmen.

Der Reiz des Neuen

Ein besonderer Reiz ist für viele Menschen das Neue. Warum ist das Neue besonders attraktiv? Das neue Kleid, die neue Wohnung, das neue Auto, die neue Freundin ... Vielleicht sind es besonders *zwei Gründe*: zum einen fordert es die Vitalität anders heraus, weil es keine Gewohnheit oder Konditionierung gibt, man also darauf nicht adaptiert ist. Die Vitalkraft wird vermehrt und aufs Neue stimuliert, um mit dem Unerfahrenen zurechtzukommen. Das stellt einen gewissen „Thrill“ dar. Zum anderen bedingt das Neue auch ein ungewohntes Erleben, und bringt damit eine neue Würze herein. Trotzdem heißt das nicht, dass das Neue immer besser wäre als das Alte, wie wir wissen. Doch stellt auch dieser Reiz eine Information zur Verfügung: je weniger Stimulierung der Vitalkraft man im Alten hat, desto anfälliger wird man für das Neue.

Der Reiz des Interesses anderer an mir

Einen besonderen Reiz auf die Psyche stellt das *Interesse oder die Zuneigung* eines anderen Menschen dar, wenn man diesbezüglich in einem Mangel lebt. Die Psyche springt jeweils an, ob es sich um eine persönliche Zuneigung oder um ein persönliches, fachliches, berufliches oder erotisches Interesse handelt. Wann immer etwas Lebenswichtiges mit dem subjektiven Mangel verbunden ist, kommt die Psyche in Resonanz und ist besonders empfänglich für das Auffüllen des Mangels durch ein Gegenüber, wodurch positive oder schützende Psychodynamik in Gang kommt.

Neigungen und Vorlieben

Die Psyche stellt uns auch Neigungen zur Verfügung, *Vorlieben*, die uns immer wachsam machen und gleichsam Antennen ausfahren lassen. Es entsteht eine besondere Empfänglichkeit z.B. für Lieblings Speisen, spezielle Musik, Lust auf Reisen, spezielle Praktiken der Sexualität usw. Die in der Psyche verankerte Information stellt eine Art *Bereitschaftspotenzial* dar, das uns im gegebenen Falle schneller anspringen lässt, wenn entsprechende Objekte oder Situationen auftauchen. Diese werden auch schneller ausfindig gemacht als wenn kein solches Potenzial vorhanden ist.

Wie kommt es zu diesem Bereitschafts-Potenzial? Er kann auf einem chronischen Mangelzustand basieren oder auf der Erfahrung, dass diese Lebensbereiche wiederholt und regelmäßig lustvoll empfunden werden und daher Nahrung für die Lebenskraft darstellen (Konditionierungen). Hier hat die Psyche also gelernt, welche Gebiete besonders ergiebig sind für die Lebenskraft. Oft sind solche Bereiche auch personal und kognitiv *von Interesse* überlagert. Dann ist man natürlich besonders motiviert, diesen Themenbereichen nachzugehen. Sind aber die Bereitschaftspotenziale nicht von Interesse überlagert und personal als Werte integriert, dann sind sie eher *Verführungsfallen*. Wenn z.B. ein Mensch mit einer Vorliebe für Sachertorten zuckerkrank wird, wird er am ehesten bei Sachertorte schwach werden.

Gefahr und Angst vor der Psyche

Trotz der großen Bedeutung und des Wertes der Psyche können wir sie doch auch als eine Gefahr sehen und erleben. Für das vernünftige, gewissenhafte, entschiedene, wertorientierte, der Überzeugung folgende, charaktervolle Leben kann die Psyche durch ihre Eigenständigkeit durchaus auch eine Bedrohung darstellen. Denn

- die Psyche geht nach einer *eigenen Logik* vor, die stets auf die Erhaltung und Stärkung der Lebensenergie in „egoistischer“ Art bedacht ist. Die Psyche ist hier *strikt wahrnehmend* und lässt bezüglich ihrer Aufgabe nicht mit sich reden. Darin ist sie „stur“, unnachgiebig und zielstrebig. Die Psyche ist *nicht dialogisch*.
- Sie *durchschaut* die Dinge *nicht* auf ihren geistigen Gehalt. Sie hat auch nicht den Blick der Person für das ethisch Richtige, sondern setzt das *Vitale an die oberste Stelle*. Sie weiß auch nicht um physiologische Gefahren z.B. bei einem Diabetes oder Bluthochdruck.

- Zugang zu ihr findet man nicht über das Reden, man kann ihr weder etwas ausreden noch einreden, weder eine Lust noch eine Angst. Zugang zu ihr gibt es nur über das Erleben und das Üben.

Psychisches Erleben kann daher *Angst* machen. In ihm ist die Mächtigkeit des Lebens erlebbar präsent. Und es kann auch den *Therapeuten* Angst machen. Wie umgehen mit dem sprunghaften und ausweichenden Verhalten der Patienten, mit dem „Widerstand“, in dem die Psyche die anleitende Kognition sabotiert? Als Therapeuten erleben wir gemeinsam mit unseren Patienten immer wieder eine Hilflosigkeit und Machtlosigkeit gegenüber dieser Kraft. Das ist vielleicht weniger oft Übertragung oder Gegenübertragung als mitfühlendes Schauen. Und wie umgehen, wenn die psychischen Veränderungen schon in der vor-sprachlichen Zeit erfolgten und gar nicht erinnerlich sind? Die Psyche kann daher eine Gefahr sein, aber nicht aus Schlechtigkeit, aus Schwäche oder wegen des „inneren Schweinehundes“, den es gar nicht gibt, außer in der abwertenden Überheblichkeit normativen Denkens. Die Psyche muss nicht auf das Gewissen schauen und die Diät aussuchen. Das ist nicht ihre Aufgabe.

Es ist die *Aufgabe des Ichs*, bei aller Eingebundenheit in die Psyche, diese Information ins Leben zu bringen und dieses „Pferd zu reiten“, um so die Einheit und Ganzheit des Menschseins zu erhalten, zu stärken und zu entwickeln. In der Existenzanalyse haben wir dazu die Methode der Personalen Existenzanalyse (PEA – Längle 2000), durch die das Ich schrittweise angeleitet wird, seine Funktionen einzusetzen und dem eigenen personalen Wesen zum Durchbruch zu verhelfen (Längle 2014, 19).

Hinweis zur Behandlung

Der Zugang zur Psyche erfolgt nicht über die Kognition, weil das nicht die Sprachebene der Psyche ist. Die Psyche ist *Empfinden*. Daher müssen wir uns auf diese Ebene begeben, um sie erreichen zu können. Die Psyche ist wie gesagt selbstständig und hat eine *eigene Wahrnehmung*, die nicht einfach ausgehebelt werden kann. Dafür braucht es ein umsichtiges Verstehen des Menschen in seinem Lebenszusammenhang, um der Psyche und ihrem Auftrag gerecht werden zu können.

Zugänge zur Psyche sind erlebnisbezogen, d.h. gefühlt und empfunden. Außerdem spielt der Faktor Zeit und Adaptation eine Rolle. Die Psyche ist ja Spezialistin für Adaptation. Das bedeutet, dass wir Patienten einfach auch begleiten und auffordern können, sich an Umstände zu gewöhnen, die für ihr Leben wichtig sind. Dafür braucht

es Geduld, aber es gibt auch Perspektive. Man kann sich an viele schwierige Situationen, die man nicht ändern kann und die ein Problem darstellen, gewöhnen, wenn man sich nicht dagegenstellt, sondern sie annimmt. Dann ist Adaptation an ein Leben in Trennung, an ein Leben mit Krebs, an einen Partner mit seinen Schwierigkeiten möglich und hilft Energie zu sparen.

Der Zugang über Konditionierungen ist natürlich in der Verhaltenstherapie am besten ausgebaut. Aber jede Psychotherapie soll davon Gebrauch machen und sich des Wertes adaptativen Lernens bewusst sein. Impulse können besser kontrolliert werden, wenn sie mit neutralen Informationen verbunden werden. Dasselbe gilt für psychovegetative Reaktionen wie Schwitzen, Einschlafen, Nervosität usw.

Sehr frühe, schädliche Beeinflussungen der Psyche, die weder erinnerlich noch verbal zugänglich sind, bedürfen der personalen Begegnung, verbunden mit phänomenologischer Schau und Empathie. Der Therapeut soll sich mit seinem Wesen und seinem Herzensblick in die Gefühlslage des Patienten versetzen und versuchen, dem Erlebten Worte zu geben. Hier braucht der Patient das gesunde und funktionierende Ich eines anderen Menschen, an dem es mit der Zeit, manchmal erst über Jahre heil werden kann, damit auch die Psyche in den freien Lebensfluss einmünden kann.

Weisheit der Psyche

Doch weise ist die Psyche auch. Lassen Sie uns nach den Ausführungen zum Schluss noch einmal zusammenfassen, warum wir von einer Weisheit der Psyche sprechen können, obwohl sie doch auch eine Gefahr für das vernünftige, gewissenhafte, entschiedene, wertorientierte, der Überzeugung folgende charaktervolle Leben durch ihre Eigenständigkeit darstellt.

Sie ist weise, weil sie das vitale Leben entdeckt, schützt, nährt, bewacht und dem Ich spiegelt. Denn dies sind ihre Themen, die Lebensfähigkeit und die Lebenslust. Die Psyche steht im Austausch mit den anderen Dimensionen des Menschen und mit der Umwelt, stets hinfühlend, was darin an Lebenswichtigem enthalten ist. Sie hat einen wahrnehmenden Überblick über *chronische* Befindlichkeiten und *akute* Ansprüche. Sie hält sich im Hintergrund, aber tritt in Führung, wenn es lebensnotwendig ist (Coping-Reaktionen). Sie bereitet den Menschen körperlich und geistig vor für das nächste Wichtige (denken Sie an den Glockenton des Pawlowschen Hunds, der ihn schon zum Speicheln bringt). Sie ist ein Korrektiv und steht manchmal in Opposition zum Verstand, zur Vernunft,

zu Zielsetzungen des Ichs, zu Vorstellungen und Erwartungen usw.

Sie lernt, adaptiert den Menschen, hilft Energie sparen, aber entlässt den Menschen nicht aus seiner Aufgabe, sich um das Herdfeuer seines Lebens zu kümmern, zu sorgen. Notfalls hemmt sie den Menschen in seinem Lebensvollzug, in dem sie psychopathologische Symptome entwickelt. Sie gibt unserem Leben den Appetit und die Lebendigkeit. So wird der Wert des Lebens erst dann voll und ganz erlebt, wenn er auch von einer Lust am Leben begleitet ist.

Literatur

- Aland B (2014) Die Gnosis. Stuttgart: Reclam
- Blankenburg W (2007) Psychopathologie des Unscheinbaren. Ausgewählte Aufsätze, herausgegeben von Martin Heinze. Berlin: Parodos
- Bräutigam W, Christian P, von Rad M (1997) Psychosomatische Medizin. Stuttgart: Thieme
- Frankl VE (1982) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 10°
- Frankl VE (1987) Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus fünf Jahrzehnten. München: Piper
- Hijmans SE (2009) Sol: The Sun in the Art and Religions of Rome. Groningen: Rijksuniversiteit, PhD Dissertation
- Kühn R (1992) Einleitung zu Henry: Radikale Lebensphänomenologie. In: Henry M: Radikale Lebensphänomenologie. Ausgewählte Studien zur Phänomenologie. Freiburg: Alber
- Längle A (1992) Der Krankheitsbegriff in Existenzanalyse und Logotherapie. In: Pritz A, Petzold H (Hg) Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie. Paderborn: Junfermann-Verlag, 355–370
- Längle A (1998) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. Existenzanalyse 15, 1, 16–27
- Längle A (2000) (Hg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle A (2003) Psychodynamik – die schützende Kraft der Seele. Verständnis und Therapie aus existenzanalytischer Sicht. In: Längle A (Hg) Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas, 111–134
- Längle A (2009) Das eingefleischte Selbst. Existenz und Psychosomatik. Existenzanalyse 26, 2, 13–34 (erweiterte Fassung 2015)
- Längle A (2014) Die Aktualisierung der Person. Existenzanalytische Beiträge zur Personierung der Existenz. Existenzanalyse 31, 2, 16–26
- Längle A (2015) Die Zustimmung in der Süchtigkeit. Ein existenzanalytischer Zugang. Existenzanalyse 32, 2, 14–23
- Längle A (2016) Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas
- Sinha I (1993) Tantra. The Search for Ecstasy. London: Hamlyn
- Thorndike EL (1898) „Gesetz der Wirkung“ (law of effect). New York, Columbia Univ. Doktorarbeit
- von Weizsäcker V (1940) Der Gestaltkreis. Theorie der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen. Leipzig: Georg Thieme
- Wilde O (1992) Das Bildnis des Dorian Gray. Stuttgart: Reclam, 2. Kapitel
- Wilde O (1892/2006) Lady Windermere's Fächer. Die Geschichte einer anständigen Frau. Komödie in 4 Akten. Stuttgart: Reclam

Anschrift des Verfassers:

PD DDR. ALFRIED LÄNGLE

Ed. Süß-Gasse 10

A – 1150 Wien

alfried.laengle@existenzanalyse.org