

Psychodynamik - die schützende Kraft der Seele Verständnis und Therapie aus existenzanalytischer Sicht

Alfried Längle

Abstract

Die Entwicklung der personal-existentialen Grundmotivationen in der Existenzanalyse führte zu einem neuen Verständnis der Existenz, das nicht ohne Auswirkung auf die Anthropologie blieb. Die Ergebnisse phänomenologischer Forschung sowie die Entwicklung neuer Methoden wie der Personalen Existenzanalyse brachten u.a. auch ein neues Verständnis der Psychodynamik mit sich. Einer Psychotherapiemethode, die den ganzen Menschen und nicht mehr nur das Geistige im Blick hat, zeigt sich die Psychodynamik als wichtiger Bestandteil sowohl der Anthropologie als auch der Behandlung. Dieser Stellenwert der Psychodynamik wird hier zusammengefaßt und ansatzweise anthropologisch reflektiert.

Unter existentiellen Gesichtspunkten kommt der Psychodynamik eine doppelte Aufgabe zu: die vitalen Voraussetzungen der Existenz in ein gefühltes Erleben zu bringen und die zum vitalen Schutze notwendigen Kräfte zu mobilisieren. Damit wird die Psychodynamik zum Bindeglied zwischen Existenzvollzug und Körper und die Position einer Antagonistin zum Geistigen tritt in den Hintergrund. Mobilisiert wird ihre Dynamik sowohl durch die physisch-psychische Selbsterhaltung als auch durch die Bedrohung existentieller Haltungen. An einem Fallbeispiel wird dieses Verwobensein deutlich gemacht.

In dieser Arbeit wird weiters anhand der Grundmotivationen versucht, die Psychodynamik zu kategorisieren und ihren Bedürfnischarakter zu erklären. Danach wird gezeigt, wie aus der Spannung blockierter Existenz eine flankierende psychodynamische Entwicklung entsteht, in der es zur Ausbildung typischer Copingreaktionen kommt. Schließlich wird die personale Verarbeitungsform systematisch beschrieben, durch die eine Fixierung und die Entwicklung von Störbildern verhindert werden kann.

1. Einleitung

In diesem Beitrag soll die Bedeutung der Psychodynamik für die Gestaltung der Existenz reflektiert und ihre Funktion in der Psychotherapie beleuchtet werden.¹ Die anthropologische Reflexion des Stellenwertes der Psychodynamik, die hier nur angedeutet wird, ist innerhalb der Existenzanalyse deswegen von Bedeutung, weil durch die Weiterentwicklung der Methoden in der Existenzanalyse nun auch die Psychodynamik fundamental in die Arbeit eingebunden ist. Die psychische Dimension hatte in der Logotherapie Frankls eine untergeordnete Bedeutung. Sie

¹ Die Arbeit bezieht sich auf eine frühere Publikation, die unter dem Titel „Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse“ in der Existenzanalyse 15, 1/98, 16-27 erschienen ist.

hatte nur den (abgewerteten) Stellenwert einer Antagonistin zur geistigen Dimension inne (Frankl 1975, 219-221, 227f; 1982, 18, 25ff). So wurde das Geistige im Menschen (eben seine Freiheit und Verantwortlichkeit sowie sein Sinnstreben) zum „Widersacher der Seele“ erhoben, wie es Klages (1929) paradigmatisch formuliert hatte.

Die Psychodynamik mit ihren Triebkräften, Impulsen, Affekten und Stimmungen soll hier nun nicht im Spiegel der geistigen Kräfte betrachtet werden, sondern *grundsätzlich in ihrer Aufgabe* für die *menschliche Existenz* untersucht und in ihrer Bedeutung für *personales* Dasein beleuchtet werden. Durch diese integrierende Sicht der Psychodynamik wird der Zusammenhang mit den anthropologischen Prämissen der Existenzanalyse und ihren existentiellen Theoremen (d.h. mit dem Umgang mit der Welt) angesprochen. Von einer solchen (weitergefaßten) Sicht auf die psychische Dimension wird der heute praktizierte therapeutische Zugang zur psychischen Dimension verständlich, und die existenzanalytische Vorgangsweise sichtbar.

Dementsprechend ist der *Aufbau* dieser Arbeit. Zunächst geht es um die anthropologische Reflexion über die Aufgaben der Psyche; dann um die Frage, durch was die Psychodynamik mobilisiert wird. Im fünften Kapitel wird kurz der therapeutische Umgang mit der Psychodynamik mit Hilfe der Personalen Existenzanalyse skizziert. Schließlich folgt eine Beleuchtung der Psychodynamik im Lichte der personal-existentiellen Grundmotivationen. Diese stellen für die Zuordnung der psychodynamischen Affekte (Bedürfnisse) sowie ihrer Dynamiken (Schutzfunktionen bzw. Copingreaktionen) eine „Landkarte“ (Topographie) dar, die ein differenzierteres Verständnis der Psychodynamik und einen gezielteren Umgang in der Therapie ermöglicht. Abschließend soll ein ausführliches Fallbeispiel die Verwobenheit von Psychodynamik und Grundmotivationen verdeutlichen.

In der Praxis interessiert uns derzeit etwas, das man vielleicht als „existentielle Psychodynamik“ bezeichnen könnte. Dabei geht es um die psychodynamische Schutzfunktion für existentielle Themen. Sind existentiell „lebenswichtige“ Themen in Gefahr, werden sie durch spezifische psychodynamische Affekte (wie beispielsweise Kränkung, Unruhe, Ängstlichkeit) dynamisiert und daher besser erkennbar. Die Lebenssituation des betreffenden Menschen wird dadurch besser verständlich und auf dem Hintergrund der personal-existentiellen Grundmotivationen leichter entschlüsselbar.

2. Die eine Aufgabe der Psyche: Abbilden der vitalen Lage

Die Psyche hat in unserem Verständnis die Aufgabe, die *vitalen Voraussetzungen der Existenz* in ein *gefühltes* Erleben zu bringen. Wenn wir die Psychodynamik in dieser Funktion als erlebnismäßige Repräsentanz sehen, dann hat sie - ganz im Gegensatz zum einseitigen Frankl-Schelerschen Verständnis - auch die *Funktion eines Bindegliedes* zwischen der noetischen und der physischen Dimension - eigentlich zwischen dem Existenzvollzug und dem Körper. Ohne Psyche käme es zu einer Art „Nebeneinanderleben“ von Geist und Körper. Die Beziehung zwi-

schen beiden wäre nicht erlebt, nicht gefühlt. Damit würde die „Ganzheit Mensch“ zerfallen. Wir würden unser Leben wie ohne Körper leben.

Diese Auffassung weist im übrigen eine *formale Ähnlichkeit zum Freudschen Strukturmodell* des Menschen auf, der an ihm ein Es, ein Ich und ein Über-Ich beschreibt. Obwohl die Inhalte der einzelnen Schichten verschieden sind - das Freudsche Es entspräche weitgehend unserer psychischen Dimension, das Ich der noetischen und das Über-Ich der psychischen und noetischen Dimension - ist doch bemerkenswert, daß eine psychodynamische Betrachtung des Menschen auch in der Existenzanalyse zu einem ähnlichen Formalismus führt, wie sie schon Freud gefunden hatte.

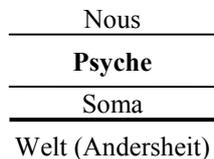


Abb. 1: Das dreidimensionale Menschenbild in einer geschichteten Darstellung, durch die der Stellenwert der Psyche innerhalb der Anthropologie verdeutlicht werden soll: die Psyche als Bindeglied zwischen Körper/Welt und Geist/Person.

Durch diese Aufgabe kommt der Psyche eine wesentlich schützende und bewahrende Funktion innerhalb des vom Leib getragenen Menschseins zu. Sie kann damit als *Repräsentantin bzw. Wächterin der vitalen Lage* des Menschen angesehen werden, deren Aufgabe es ist, auf das Überleben und auf das Wohlbefinden des Menschen zu achten. Diese Funktion erfüllt die Psyche in erster Linie durch eine stetige „Bewertung“ des Erlebens in den Kategorien „angenehm“ und „unangenehm“.

Am einfachsten kann diese Funktion des Psychischen im Zusammenhang mit körperlichen Mangelzuständen verdeutlicht werden. Wenn ein Hunger z.B. nicht gestillt wird, entstehen psychische Spannungen, die sich als Unlustgefühle bemerkbar machen. Ein anfängliches, fast unmerkliches Hungergefühl kann sich schließlich zu einem quälenden Empfinden steigern und den ganzen Menschen mobilisieren, der damit auf eine vital-bedrohliche Not aufmerksam gemacht wird.

Was ist das Gegenüber, über das die psychische Dimension wacht und wo sie aktiv wird? - In Form der zuständlichen Gefühle nimmt die Psyche auf zwei Erlebnisbereiche Bezug. Zum einen bildet sie die *körperliche Verfassung (Befindlichkeit)* ab, d.h. sie spiegeln die Kräfte, Bedürfnisse und die der Erhaltung des Lebens dienende Trieblage. Diese psychischen Bedürfnisse verlangen nach Befriedigung: Spieltrieb, Funktionslust, Sexualtrieb, Schutztrieb usw. stehen im Dienste des Wohlbefindens in der eigenen Haut.

Darüber hinaus sind die zuständlichen Gefühle aber auch *erlebnismäßige Repräsentanzen des In-der-Welt-Seins*. Bedrohende Lebenssituationen, belastende Ereignisse genauso wie glückliche und erfolgreiche Umstände werden psychisch

mit wahrgenommen und empfunden, d.h. in ihrer Bedeutung für die vitale Lage bemessen. Man könnte von psychischen Begleitgefühlen sprechen, die als *Gestimmtheit* (Heidegger 1979, 134ff) das reale Dasein des Menschen durchziehen und mitgestalten. So können sich traumatisierende oder sich oft wiederholende Erfahrungen mit sich selbst und mit der Welt tief im Erleben einprägen und zu bedeutsamen emotionalen Erinnerungsfurchen heranwachsen. Die Erfahrung des Sich-Behauptens und des erfolgreichen oder auch nicht erfolgreichen, schmerzlichen Umgangs im Weltbezug kann zu Erlebnismustern führen, die das Lebensgefühl bestimmen und daher überdauernden, prägenden Bestand haben (sich also im Falle einer Pathologie nicht nur neurotisch niederschlagen, sondern auch die Persönlichkeit prägen). Das ist z.B. der Fall bei sich wiederholende Beziehungsmustern in den Jahren mit den Eltern oder auch in einer Partnerschaft, oder bei erforderlichen Strategien zur Erreichung von Bedürfnisbefriedigungen, bei wiederholtem Erleben von Mißachtung, Bedrohung, Lieblosigkeit oder Mißbrauch. Die Psyche kann somit als „Speicher“ typischer Erfahrungen des „In-der-Welt-Seins“ angesehen werden. Als solche beeinflussen die „Ein-drücke“ bzw. „Einprägungen“ hemmend oder fördernd, jedenfalls „mitlaufend“ die Akte der Person, wie meine Kollegin Lilo Tutsch in einer Diskussion zum Thema formulierte. So kann man sich vorstellen, wie ängstliche, depressive oder sich selbst entfremdete (hysterische) psychische Empfindungslagen (Gestimmtheiten) entstehen und eine entsprechende Reaktionslage schaffen.

Das geschilderte Verständnis der Funktion der Psyche schließt die Franklsche Sicht der Psyche als *Antagonistin bzw. Widersacherin des Geistigen* nicht aus. Die „geistige Person“ schafft sich ja auch eine eigene „Welt als Wille und Vorstellung“, wie es Schopenhauer formuliert hatte. Die Person kann sich intentional durchaus auf Ziele ausrichten, die der Psyche beispielsweise als zu bedrohlich erscheinen. Es macht für die Psyche keinen Unterschied, ob es sich dabei um äußerlich sichtbare „Lebensüberforderungen“ handelt, wie das ehrgeizige Bezwingen-Wollen eines gefährlichen Berges, oder um verborgene, äußerlich nicht sichtbare Anforderungen. Wer sich z.B. einer konflikthafter Situation psychisch nicht gewachsen fühlt, geschwächt durch traumatische Vorerfahrungen oder unsicher durch fehlende Erfahrung, dem kann sich die Psyche als Gegenspielerin zum verantwortlichen Entschluß einstellen und als Angst die geplante Aktion blockieren.

Wird ein solches Erleben *anthropologisch* beleuchtet, dann wäre es wichtig, den Stellenwert der bewußten Entscheidung einer möglichen verborgenen Weisheit der Psyche gegenüberzustellen. Ein verantwortliches *existenzanalytisches* Vorgehen wird genau dies versuchen und als erstes das, was die Psyche abbildet, phänomenologisch zu verstehen und zu integrieren trachten. Es entspricht nicht unserem Menschenbild, eine Angst (oder ein anderes Gefühl), die sich einem Vorhaben entgegenstellt, blindlings mit Techniken oder Medikamenten „wegzuthrapieren“. Und nur in leichten Fällen und in vereinzelter Situationen mag es angehen, die psychisch wahrgenommene Realität durch Techniken der Selbstdistanzierung in den Wind zu schlagen und damit einer anthropologischen Vorgabe zu folgen (was von Frankl durchgängig so empfohlen und praktiziert wurde). Das wiederholte Handeln in diesem Sinne - mit alleiniger Selbstdistanzierung und ohne Selbstannahme - käme aber auf die Dauer einer Selbstverleugnung und

Feindlichkeit bzw. Abwertung des eigenen, leibhaftig empfundenen Daseins gleich. Zu Recht warnt Frankl (1982b, 151f) aus diesem Grunde vor der Gefahr eines einseitigen Noologismus.

Es scheint uns daher für eine psychotherapeutische Haltung wesentlich, die *antagonistische Sichtweise der Psyche* auf indizierte Fälle und Situationen zu *beschränken* und die wesentliche Dynamik, die zwischen Psyche und Nous herrscht, nicht ausschließlich in einem Antagonismus zu sehen, sondern mehr in einer kooperativen bzw. integrativen Aufgabe. So verstanden läßt sich die Psyche etwa mit einer guten Mutter vergleichen, die auf das leibliche Wohl und auf die Gefahr der Überforderung bedacht nimmt. Es ist eine integrierende Leistung, auf die Fähigkeiten und das physische wie auch psychische Gewachsensein zu achten. In der Alltagsbewältigung zeigt die Psyche auch *ihren* „Nous“, *ihre* „vernehmende Potenz“, *ihre* „Geistigkeit“; nur ist ihr *Horizont* ein anderer als der des Geistes. Der Bezugsrahmen der Psyche ist „binnenhaft“ (Lersch) und nicht welt- haft, dient der Lebenserhaltung und nicht der Weltgestaltung. Das beschreibt gleichermaßen die Aufgabe wie die Grenzen der Psyche. Denn in manchen Situa- tionen, in denen es der Person um situationsüberdauernde Werte geht (z.B. in einem Erleben, in einer schöpferischen Leistung, in einer Einstellung oder im Glauben), ist es angebracht, dieser einseitig auf das Wohlbefinden bedachtneh- menden Fürsorge der Psyche mit Opposition oder Relativierung entgegenzutret- ten. Bei aller Abgrenzung und Selbst-Distanzierung soll aber doch bewußt blei- ben, daß wir der psychischen Funktion in der Regel das physische, psychische und nicht selten auch das geistige Überleben verdanken.

3. Die andere Funktion der Psyche: die Mobilisierung der Kräfte

Der Psyche kommt also neben der Funktion, in Form von Gefühlen und Trieben die vitale Lage abzubilden und die erfahrenen Informationen fühlend zu *spei- chern*, auch die Aufgabe zu, sich als Hüterin und Bewahrerin der Vitalität und des Überlebens „*einzusetzen*“. Mit welchen Mitteln kommt nun die Psyche dieser Aufgabe nach? Dies geschieht durch zwei Mechanismen: durch *Beeinflussen der Aufmerksamkeit* (Allertheit, wachsam machen) des Noetischen (z.B. thematische Apperzeptionen) und durch Ausbilden von autonomen *Schutzreaktionen* (Copin- greaktionen) ohne nennenswerte Beteiligung personaler Entscheidungen und gleichsam wie unter Umgehung des Noetischen. Die Psyche ist somit auch Kor- rektor (vielleicht auch „Ko- rektor“?) des Noetischen, das den Menschen vor dem von sich oder von anderen geforderten Unzumutbaren bewahrt. Sie „scheut“ sich sozusagen nicht, zum Schutz des Menschen auch Angstreaktionen oder depressive Verstimmungen zu entwickeln. Das Psychische vermag somit eine kognitive Entscheidung hinsichtlich ihrer Durchführbarkeit in ihren Modalitäten aus Grün- den der Zumutbarkeit (des sich Gewachsen-Fühlens) zu korrigieren, zu ergänzen, zu verlangsamen, zu beschleunigen oder zu blockieren. Nicht nur der Freiheit, sondern auch der Verantwortung und dem Gewissen kann die Psyche entgegen halten, daß eine eingenommene Haltung im Einzelfall das Leben bedrohen könnte oder die Lebensfreude zu kurz kommt.

FUNKTIONEN DER PSYCHE

- a) **Abbilden** („überwachen“) der vitalen Lage
(→ *Bedürfnisse*, Befinden, zuständige Gefühle, Stimmungen, Lust/Unlust)
- b) **Speichern** der Information im Gefühl
(→ Gefühlszustände, Stimmungen, Lust/Unlust, Gewöhnung, Neigungen, Persönlichkeits-Eigenschaften)
- c) **Mobilisieren** von Schutzmechanismen
(→ Triebe, Aktivierungsniveau (Allertheit), Copingreaktionen)

Tab. 1: Überblick über die Hauptfunktionen der Psyche

Was die Psyche in die menschliche Realität einbringt, ist zwar ein *einseitiges*, aber hinsichtlich des vitalen Lebens und des leibhaftigen Lebensgefühles ein *legitimes* Anliegen. Wenn auch die Psyche durch ihren speziellen Aufgabenbereich mitunter in die Position einer Gegenspielerin zum Noetischen kommen kann, so ist sie von ihrem Wesen her doch nicht im Widerspruch zum Wesen des Personalen zu verstehen. Auch anthropologisch gesehen wäre es kräftezehrend und energetisch unökonomisch, wenn die Psyche nur in Opposition zum geistigen Menschen stünde und nicht Mitspielerin in der Ganzheit Mensch wäre. Die Psyche ist nicht divergent, sondern konvergent in der existentiellen Dynamik des Menschen eingebunden. Sie ist spezialisiert auf das Wohlbefinden und Überleben, während das Geistige die überdauernden und gemeinschaftlichen Werte im Auge hat. Das Noetische ist daher nur im Falle einer divergenten Einschätzung einer Lebenslage zur Stellungnahme aufgefordert: soll man sich z.B. einem die Beziehung zum Leben förderlichen angenehmen aktuellen Genuß hingeben oder sich auf einen die Situation übersteigenden Wert einlassen und z.B. an diesem Artikel weiterschreiben - oder ihn weiterlesen? In einem solchen Konfliktfalle, wo es um zwei Werte geht, ist das psychische Gefühl auf seine integrale, ganzmenschliche und existentielle Bedeutung hin zu prüfen. Eine Stellungnahme wird erforderlich, in der personal zu ihr Bezug genommen wird (was methodisch in der Personalen Existenzanalyse im Schritt der integrierten Emotion geschieht).

Eine solche Sichtweise der Psyche führt zu einer angstfreien Haltung ihr gegenüber. So kann die psychische Dimension ohne Beklemmung oder vorausgehender Verdächtigung als *Lebenskraft* in die Existenz integriert werden. Damit kann sie den Zugang zur *Lebensfreude* ungestört vermitteln und ihr genuines Anliegen zum Tragen. - Das Aufschließen des Zugangs zu dieser Kraft stellt in unserem Verständnis übrigens auch eine wichtige Aufgabe der Psychotherapie dar.

4. Die Entstehung der Dynamik der Psyche

Die Psychodynamik wird durch zwei Aufgabenbereiche mobilisiert, nämlich durch die

- vitale *Selbsterhaltung* und
- zum Schutze der *existentiellen Haltungen*.

Zum einen kann die Psyche daher als Kraft verstanden werden, die aus der Verwurzelung des Menschen in der (physischen) *Natur* stammt. Zum anderen hat die Psyche aber auch die Funktion, Spiegel der ganz-menschlichen und somit auch *geistigen* Veranlagung der Person und ihres In-der-Welt-Seins zu sein. Betrachten wir diese beiden Punkte im folgenden etwas genauer.

Die natürliche Dynamik der Psyche ist die in der Biologie verankerte Selbsterhaltungskraft. Wie jedes Lebewesen, so ist auch der Mensch von Anfang an mit einem Steuerungssystem ausgestattet, das auf die Erhaltung des individuellen Lebens sowie auf die Erhaltung der eigenen Art ausgerichtet ist. Bei den höheren Lebewesen, die über ein Nervensystem verfügen, bildet sich diese *vitale Intentionalität* als lenkende, *lebensfördernde* und lebensentfaltende Gefühle ab (z.B. Lebenserhaltungstrieb, Sexualtrieb) oder machen sich als lenkende, das Leben *schützende* Gefühle bemerkbar (wie z.B. Angst, Depression oder Übersprungshandlungen). Der Selbsterhaltungstrieb ist bei höheren Lebewesen in Form psychisch *erlebter Dynamik* repräsentiert (Triebe, Stimmungen, Affekte bzw. Copingreaktionen).

Die existenzanalytische Betrachtung des Menschen deckt neben diesem geläufigen auch noch eine andere steuernde Kraft der Psychodynamik auf, wodurch die Ausrichtung und die Intensität der Psychodynamik ebenfalls erheblich beeinflusst wird. Der Mensch ist nämlich nicht nur ein von Natur aus getriebener, sondern von seiner innersten Struktur heraus ein *autodeterminiertes*, sich selbst gestaltendes Wesen. Diese determinierende Kraft hat eine andere Herkunft als die psychische Energie (die ihrerseits aufs engste mit der somatischen verbunden ist). Woher sie kommt, wissen wir nicht. Ist sie „eingehaucht“, ist sie göttlich, kommt sie „zur Tür herein“, wie Aristoteles meinte? In der abendländischen (aber offenbar auch östlichen) Tradition wird diese Dimension, die den Menschen zur Person macht und ihm die menschliche Würde verleiht, oft mit einem metaphysischen Ursprung in Zusammenhang gebracht (vgl. z.B. Frankl 1975, 169ff). Es ist hier nicht der Ort, dieser Frage nach dem Ursprung der geistigen Kraft nachzugehen. - Wie aber wirkt sich diese Kraft auf die Psychodynamik aus?

Um die Beobachtungen zu vermitteln, könnten Vergleiche helfen. Die geistige Kraft könnte sich so auf die Psychodynamik auswirken, wie etwa ein Schwachstrom, mit dem ein Relais für den Starkstrom geschaltet wird. Oder es könnte die geistige Kraft mit der Software eines Computers verglichen werden, die auf der Hardware aufgespannt ist. Sie kann kraft der Energie des Hardwareapparates funktionieren, ist aber von der Hardware bezüglich der Art ihrer Operationen und Ergebnisse unabhängig (wenn auch nicht unbeeinflusst). Ihr Inhalt, ihre Ausrichtung stammt nicht zwangsläufig aus ihrem Substrat. Ob Computerspiele, Textverarbeitung oder statistische Berechnungen gemacht werden und wie diese Operationen angelegt sind und welche Ergebnisse sie liefern, ist durch das Software-

programm festgelegt. Die Bedingung ist nur, daß das Softwareprogramm den Voraussetzungen der Hardware angepaßt ist. Länge und Umfang der Operationen, die durch die Software vorgegeben sind, werden von der Hardware begrenzt.

Diese bildhaften Analogien sollen deutlich machen, daß die *existentiellen Haltungen eine Modulation der vitalen Verfaßtheit* bewirken. Diesen Einfluß kann man sich rasch verdeutlichen, wenn man daran denkt, daß z.B. nur derjenige, der tatsächlich leben *will*, auf Dauer lebenserhaltende Triebe und Stimmungen aufbringen kann. Oder ein anderes Beispiel, das den Einfluß der geistigen Kraft auf die psychische Befindlichkeit zeigt: *Haltungen*, die wir dem Partner gegenüber haben, der Beziehung, den Kindern oder dem Beruf gegenüber einnehmen, geben Anlaß zu psychodynamischen Gefühlen wie Lust, Neid, Eifersucht, Angst, Bedrücktheit und lösen entsprechende Copingreaktionen aus.

Natürlich greifen Grundhaltungen zur Existenz stärker in die Psychodynamik ein als Einstellungen zur täglichen Lebensbewältigung, wie z.B. die Planung des heutigen Nachmittags (sie sind gewissermaßen ein paar „Stockwerke tiefer“ an den Grundhaltungen angebunden). An Grundhaltungen zur Existenz konnten vier gefunden werden, die wegen ihres maßgeblichen Einflusses auf die Lebensgestaltung eine starke motivationale Kraft darstellen und daher als „personal-existentielle Grundmotivationen“ bezeichnet werden (z.B. Längle 1997a, 17f; 1997b, 153ff; 2002). Es ist dies

- die Haltung zum Dasein (zur Gegebenheit des Daseins stehen),
- die Haltung zum Leben (zum Wert des Lebens stehen),
- die Haltung zu sich selbst (Wertschätzung des Selbst) und
- die Haltung zum Sinnhaften (Offenheit für die Zukunft) im Leben.

(Natürlich sind zur Ausbildung dieser vier Grundhaltungen auch entsprechende *Grunderfahrungen* wie Verlässlichkeit, Lebenswert, Wertschätzung der Person und Sinnerfahrungen notwendig. Weil solche basalen Erfahrungen für das Existieren-Können unerlässlich sind, entsteht eine Grunddynamik, die als *Grundmotivation* hinter den Alltagsmotivationen steht.)

Diese vier Grundbedingungen für personale Existenz stehen nun nicht für sich allein, sondern sind auch vital verankert. Der Grad ihrer Erfüllung trägt zur *Kraftmenge* der Psyche bei, zur „Lust am Leben“, zum Lebensgefühl, zum Sicherheitsgefühl usw.² Psychodynamik und existentielle Dynamik sind kräftemäßig mit einander verschränkt. Darüber hinaus trägt die existentielle Dynamik auch zur *Modulation* der psychischen Dynamik hinsichtlich ihrer Ausrichtung bei. Sind die Voraussetzungen der existentiellen Grundbedingungen nicht erfüllt, sind also die Voraussetzungen für das Dasein-Können, für den Lebenswert, für den Selbstwert und den Lebenssinn subjektiv nicht erlebbar, so entsteht ein *existentielles Bedrohtsein*. Eine solche „geistige Lebensgefahr“ wird auch von der Psychodynamik erfaßt. Sie richtet ihre Kraft darauf aus, die fehlende oder be-

² Es ist bekannt, wie z.B. eine geistige Herausforderung psychische Durchhaltekräfte und sogar physische Kräfte mobilisieren kann, die man sich in normalen Lebenssituationen gar nicht zutrauen würde und mitunter sogar „übermenschliche“ Anstrengungen ermöglichen. Ziele, Aufgaben, Wünsche, die dem Menschen als Person wichtig sind, mobilisieren alle Reserven; selbst Todkranke können den Tod bis zur Fertigstellung eines Werkes oder zum Widersehen eines Kindes mitunter aufschieben.

drohte existentielle Grundbedingung aufzufüllen. Fehlt z.B. das Gefühl des Gehaltenseins, dann entstehen auf der psychischen Ebene Angstreaktionen und psychodynamische Absicherungstendenzen. Ist die Verunsicherung so groß, daß man sich der Situation nicht gewachsen fühlt oder keine Möglichkeiten sieht, ihre Ursache zu beseitigen, entstehen psychodynamische Schutzreaktionen.

Die Psychodynamik kann dann ihre ursprüngliche Ausrichtung verlieren und scheinbar ins Gegenteil kippen. Statt ihre Kraft in eine raumgreifende Verankerung und Verwurzelung des Daseins und z.B. in das Schaffen eines Zuhauses oder in das Festigen einer Beziehung einfließen zu lassen, fließt sie nun z.B. in eine ängstliche Fluchtreaktion. In Wirklichkeit aber bleibt sie ihrer Grundaufgabe treu: dem Menschen das Überleben zu sichern.

Besonders augenfällig ist die scheinbare Verkehrung der psychischen Dynamik in ihr Gegenteil auf der Ebene der zweiten Grundbedingung der Existenz. Wenn nämlich die positive Haltung zum Leben aus irgendwelchen Gründen (belastende Lebensverhältnisse, Verluste) sich in eine lebensablehnende Haltung verwandelt, so kann der Überlebenstrieb zu einem *Todestrieb* (Freud) werden. Wir sehen darin wiederum eine Schutzfunktion, nun aber für die vitalen Kräfte, sondern für geistige Werte. (Mit den Methoden der Existenzanalyse konnte kein eigenständiger Todestrieb gefunden werden; dem Todestrieb entsprechende Phänomene können in der Existenzanalyse am ehesten als Entwicklungen der Psychodynamik angesehen werden, denen - zumeist unbewußte - Lebenshaltungen zugrunde liegen, die sich nach dem geschilderten Muster modulatorisch auf die Psychodynamik einfärben.)

Auch Frankl (1959, 681) sah im Noetischen eine gestaltende Kraft, die das Psychische zu überformen vermag:

„Die psychologische Wirklichkeit ergibt nun, daß ‘Triebe an sich’ beim Menschen niemals zum Vorschein kommen. Immer *sind* die Triebe schon bejaht oder verneint; immer sind sie irgendwie - so oder so - schon gestaltet. Alle Triebhaftigkeit ist beim Menschen immer bereits von einer geistigen Stellungnahme überformt - so daß dieses Geprägtsein vom Geistigen her der menschlichen Triebhaftigkeit immer schon geradezu als *geistiges Apriori* anhaftet. Die Triebe sind immer schon von der Person her gesteuert, durchtönt und durchklungen: Triebe sind immer schon *personiert*.

Denn von seiner Geistigkeit her sind die Triebe des Menschen - im Gegensatz zu denen des Tieres - immer schon durchherrscht und durchwaltet, in diese Geistigkeit ist die Triebhaftigkeit des Menschen immer schon eingebettet, so zwar, daß nicht nur dann, wenn Triebe gehemmt, sondern auch dort, wo sie enthemmt werden, der Geist immer schon am Werk gewesen ist, immer schon dareingeredet hat - oder aber dareingeschwiegen.

Der Mensch ist ein Wesen, das zu den Trieben immer auch nein sagen kann und keineswegs zu ihnen immer ja und Amen sagen muß. Sofern er Triebe bejaht, geschieht dies immer erst auf dem Wege einer Identifizierung mit ihnen. All dies ist es ja, was ihn aus der Tierreihe ausnimmt. Während sich der Mensch mit den Trieben jeweils erst identifizieren muß (sofern er sie überhaupt bejaht), ist das Tier mit seinen Trieben identisch. Der Mensch hat Triebe - das Tier ‘ist’ seine

Trieb. Was der Mensch demgegenüber 'ist', ist seine Freiheit - insofern nämlich, als sie ihm a priori und unverlierbar eignet: Etwas, das ich bloß 'habe', könnte ich ja auch verlieren.“

Eine Psychodynamik, die nicht personal integriert ist, führt zu einem *Mangel an Existentialität*. Das Verhalten des Menschen wird zunehmend von (psychischen) Reaktionen und (somatischen) Reflexen bestimmt, die das akthafte (entschiedene und verantwortete) Handeln ersetzen. Wenn der Mensch die personale Integration psychodynamischer Kräfte nicht von sich aus schafft, ist Fremdhilfe angezeigt, auch wenn sich (noch) kein Leidensdruck bemerkbar macht.

5. Zugang und Bearbeitung der Psychodynamik mit der Personalen Existenzanalyse

Der *therapeutische Zugang* zur Psychodynamik geschieht in der Existenzanalyse sowohl über die Methode der Personalen Existenzanalyse (PEA - Längle 1993, 2000) als auch über das spezifische Bearbeiten der einzelnen Grundmotivationen. Beide Zugänge beziehen sich auf das *aktuelle Erleben*, das aus der unmittelbaren Gegenwart stammt. Aktuell kann ein Erleben aber auch sein, das wieder aufflammt, obwohl das Ereignis schon in der Vergangenheit liegt oder auf eine (bereits aktuelle) Zukunft, auf etwas, das ansteht und sich im Heute bereits abzeichnet.

Durch die Personale Existenzanalyse (Längle 1993c, 2000) sollen Lebenssituationen und Erlebnisse in der ganzen Breite der menschlichen Erfahrung - also somatisch, psychisch und noetisch - und in ihrer zeitlichen Dimension (Vergangenheit - Zukunft) dem Subjekt zugänglich gemacht werden. Dies geschieht durch die Bearbeitung des Erlebens aus personaler Sicht (vgl. auch die Arbeit „Emotion und Existenz“ in diesem Buch). Dabei ist der Zugang zur Psychodynamik von großer Bedeutung, da auch sie lebensrelevante Inhalte verkörpert. Da die Psychodynamik zur Lebenserhaltung Erhebliches beiträgt, soll ihr Anliegen verstanden und durch die weitere Therapie lebbar werden. Im Falle einer Blockade der Person durch erstarrte Psychodynamik sollen die Gefühle wieder frei werden und von der Einseitigkeit der Copingreaktionen gelöst werden. Dies ermöglicht dem Menschen (wieder) eine vermehrte Freisetzung personalen Lebens (mehr Personalität), das von der Psychodynamik nun nicht mehr konflikthaft bekämpft werden muß; und umgekehrt braucht die Psychodynamik nicht ins Abseits „verdrängt“ werden. Mit einer ins Personsein integrierten psychischen Energie kann die Umsetzung einer personalen Existenz mit mehr Wirkungskraft erfolgen.

Über welche Schritte wird nun die Psychodynamik in der Personalen Existenzanalyse bearbeitet? Ein kurzer Einblick in die methodischen Schritte der PEA soll dies beleuchten. Der erste Schritt ist die Bearbeitung des *Eindrucks*. Dabei ist die Hebung der Gefühle und ihrer Dynamik, die in Verbindung mit dem Erfahrenen steht, von zentraler Bedeutung. Eindrücke sind komplexe Phänomene. Sie bestehen aus dem Zusammenwirken von somatischen Reflexen, psychischen Gefühls-

zuständen mit ihrer Dynamik sowie noodynamischen Elementen. Auf dieser ersten Stufe der Personalen Existenzanalyse geht es um das globale Erfassen des Erlebens, in welchem die einzelnen anthropologischen Dimensionen zumeist noch undifferenziert und miteinander verbacken in einem ganzheitlichen Erleben aufscheinen. Die Psychodynamik bildet sich dabei vor allem im Gefühl und im spontanen Impuls ab, die gemeinsam mit dem phänomenalen Gehalt den Eindruck ausmachen.

Im zweiten Schritt der *Stellungnahme* geschieht die Integration des Eindrucks in das bestehende personale Gefüge. Das Neue des Eindrucks wird mit den alten Wertbezügen der Person in Verbindung gebracht. Aus diesem Zusammenhang heraus wird die Bedeutung des Neuen für das Leben der Person verstehbar und aus diesem Hintergrund heraus kann eine Stellung zum Eindruck bezogen werden. Die Psychodynamik wird auf dieser Ebene personal integriert und kann so für die Person in ihrer ganzen Kraft fruchtbar werden.

Auf der *Ausdrucksebene*, im letzten Schritt der Personalen Existenzanalyse, geht es darum, die durch die Stellungnahme personifizierte Dynamik mit den Gegebenheiten und Erfordernissen der Situation zur Abstimmung zu bringen. Es handelt sich somit um eine Integration der restituierten Personalität in den lebensweltlichen Bezug. Dies kann als Schaffen von Existentialität bezeichnet werden. Diese Integration geschieht durch die Aktfindung, in welcher es um ein verantwortetes Handeln statt eines automatischen oder reflexartigen Reagierens geht.

Die Personale Existenzanalyse ist ein *prozeßorientierter Zugang* zu den personalen Ressourcen des Menschen. Sie greift die psychischen und noetischen Dynamiken des Menschen auf, die sich vor dem Hintergrund der somatischen und situativen Wirklichkeit einstellen. In der PEA wird nun auf diese dynamischen Kräfte fokussiert. In einem schrittweisen Annehmen und Bergen dieser Kräfte führt die Arbeit in die Ebene der personalen Stellungnahme. Dort geschieht eine Integration und Selektion der Dynamiken, die nun eine Bündelung und Richtung erhalten. Dieses innere Bearbeiten des Eindrucks und die Restitution der personalen Integrität macht die Person schließlich wieder aktfähig und versetzt sie in ihre ursprüngliche Potenz wirkungsvoller Begegnung. Wesentlich dafür ist die Einbindung *aller* Dynamiken des Menschen, damit die Person nicht durch inneren Reibungsverlust an äußerer Wirkung verliert und somit den situativen Anforderungen nicht ganz entsprechen kann.

6. Grundmotivationen und Psychodynamik

Die Grundmotivationen (GM) stehen in einem engen Verhältnis zur Psychodynamik. Dies rührt daher, daß die Grundmotivationen jene vier existentiellen Grundbedingungen des Menschen beschreiben, ohne die dem Menschen ein Existieren im vollen Sinne des Wortes nicht möglich ist (Längle 1992b, 2002). Wenn durch sie das Leben zur Erfüllung kommen kann, sind sie für das menschliche Leben von so großer Bedeutung, daß Störungen in einer oder mehrerer Grundmotivationen als *lebensbedeutsam* empfunden werden und daher in der

Psychodynamik einen Niederschlag finden. Die Kenntnis der Grundmotivationen erlaubt somit ein besseres Verständnis der Psychodynamik, weil die Stimmungen, Affekte, Impulse und ihre Ausrichtung in einem existentiellen *Kontext* gesehen werden können.

Die Psychodynamik erhält durch die jeweilige Grundmotivation, zu deren Schutz sie mobilisiert wird, ein spezifisches *Gepräge*. Darum kann sie auch über die existentielle Verfassung der Person Aufschluß geben. Die Behandlung von Störungen der Grundmotivationen kommt um das Heben der Psychodynamik und um ihr Einbinden nicht herum. Im Gegenteil, anhand von ihr können wichtige dynamische Zugänge zur Existenz erschlossen werden.

Im folgenden Abschnitt sollen zunächst die *normalen* Strebungen der Grundmotivationen besprochen werden, in denen die Psychodynamik eingebunden ist, weil sie als vital bedeutsam für die Existenz empfunden werden. Anschließend wird die Psychodynamik, die von *blockierten* Grundmotivationen hervorgerufen wird, besprochen, und danach die psychodynamischen *Schutzreaktionen* vorgestellt.

6.1 Die Psychodynamik der GM

Die Psyche als Wächterin des Überlebens des Menschen steuert zu den Grundbedingungen der Existenz eine Dynamik bei, damit sie von der Person auch realisiert werden und die nötige sorgsame Beachtung erhalten. So schlagen sich die Inhalte der GM psychodynamisch als *Bedürfnis, Verlangen, Strebung bzw. Sehnsucht* nieder und werden vital empfunden.

Jede einzelne Grundmotivation hat eine **Grundstrebung**, die mit einem gefühlsmäßigen Erleben verbunden ist:

die 1. GM strebt nach <i>Schutz (Sicherheit), Raum, Halt</i>	} beide streben nach
die 2. GM strebt nach <i>Beziehung, Zeit (Wärme, Leben spüren), Nähe</i>	
die 3. GM strebt nach <i>Achtung, Gerechtigkeit, Wertschätzung</i>	} <i>Geborgenheit</i>
die 4. GM strebt nach <i>Kontext, Aufgabe, Zukunft = Sinn, Erfüllung</i>	

In einer *anthropologischen* Systematik sind die vier Grundmotivationen der personal-existentiellen („noetischen“) Dimension des Menschen zugeordnet. Diese „geistige“ Dimension ist mit der psychischen unter anderem deshalb so eng verbunden, weil die existentiell relevanten Inhalte in ihrer Bedeutsamkeit für das Leben *gefühlsmäßig* empfunden werden. Sie erhalten *Bedürfnis*-Charakter, wenn sie fehlen. Durch die gefühlsmäßige Anbindung kommt den GM so viel Kraft zu, daß sie in der realen Welt auch umgesetzt werden können. Ist die gefühlsmäßige Empfindung dieser Strebungen blockiert, wird sie z.B. abgespalten oder ständig übergangen, so geht die vitale Kraft und Überwachung über eine oder mehrere Grundbedingungen der Existenz verloren. Dann können schneller Störungen entstehen bzw. persistieren, als wenn die Inhalte der Grundmotivationen von einer frei verfügbaren Affektivität und Emotionalität getragen sind.

Bedürfnisse sind vitale Mangelzustände, die einen Ausgleich verlangen und daher einen entsprechenden vitalen Druck erzeugen. Bei genauerem Besehen unterscheidet sich der Bedürfnis-Charakter der einzelnen GM.

Sicherheit, Schutz, Raum und Halt werden als grundlegendste Bedingungen der Existenz empfunden. Sie zu erhalten ist Grundvoraussetzung, um überhaupt hier sein zu können. Ihrer „bedarf“ der Mensch, ohne sie kommt der Mensch in äußerster Not, sie sind eine „Notwendigkeit“. Man spricht daher auch von dem „elementaren *Bedürfnis* nach Sicherheit“. Vom Erleben her stellen sie sich als die reinsten Bedürfnisse dar.

Das „Bedürfnis nach Liebe und Zuwendung“ in der 2. GM hat natürlich auch - wie alle GM - diesen Aspekt der Notwendigkeit. Wenn diese elementare Bedeutung gemeint ist, spricht man zu Recht auch hier von einem „Bedürfnis“. Im subjektiven Erleben gesellt sich allerdings noch ein spezifisches Gefühl dazu, das den lebensbezogenen Charakter dieses Bedürfnisses betont. Es entsteht ein *Verlangen* nach Beziehung, Zeit und Nähe. Beschreibt ein reines Bedürfnis mehr etwas, das einem zukommen soll, stellt ein Verlangen mehr den inneren Pol dar, der nach außen greift, der nach etwas „langt“. Das Erleben dieses Mangels ist lebensnäher, gefühlvoller, lustbetonter, dynamischer als das mehr sachlich-notwendige Bedürfnis nach Schutz, Raum und Halt.

Achtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung der 3. GM haben auch denselben Bedürfnis-Charakter wie die Bedürfnisse der anderen GM, aber im subjektiven Erleben stellen sie sich mehr als *Strebung* ein. Dieser Mangelzustand erzeugt eine mehr intentionale Ausrichtung auf eine Anerkennung, an der man selbst einen hohen Beitrag zu leisten hat. Achtung, Gerechtigkeit, Wertschätzung kommen einem nicht einfach zu. Sie stammen aus einem sozialen Miteinander, an dem man selbst erheblich beteiligt ist. So streben wir danach, diese Grundbedingung für eine erfüllte Existenz zu erreichen, uns so zu geben, daß sie uns auch zukommt.

Was schließlich noch Not tut, ist in der 4. GM gefaßt: daß wir uns in einem Kontext sehen können, mit einem Betätigungsfeld und einem Wert in der Zukunft, auf den hin wir leben und uns ausrichten. Hier kommt eine tiefe *Sehnsucht* zum Tragen nach Aufgehobensein in etwas Größerem, in einem weiteren Horizont. Es ist eine Sehnsucht, die schließlich aufgeht in einer Suche nach dem Sinn des Ganzen und einer Ewigkeit, die aller Zeitlichkeit und Vergänglichkeit enthaben ist.

6.2 Die Psychodynamik des Erlebens blockierter Existentialität

Gelingt die Ausbildung der einzelnen Grundbedingungen der Existenz nicht, so führt dies zu existentiellen Mangelgefühlen, die bei Anhalten bzw. zunehmender Schwere immer mehr psychisch unterschichtet werden und zu statischen *Gefühlszuständen* auswachsen, die im weiteren zu Erstarrungen (Fixierungen) führen und spätestens dann psychische Störungen auslösen.

Es soll hier ein Überblick über die Gefühlsketten und die Entwicklung psychischen Erlebens gegeben werden. Dies verschafft auch einen Einblick in die Verbindung der Grundmotivationen mit der Psychodynamik:

personales Gefühl	→ psychisches Mangelgefühl (empfundene Not)	→ psychische Warnung	→ psychische Bedrohung (= Angst)	→ zunehmende psychische Erstarrung (Fixierung, neurotische Ebene)	→ psychische Substratänderung (Persönlichkeitsstörungen) → ganzmenschliche Dekompensation (Psychosen)
1. GM: dasein <i>können</i>	Verunsicherung	→ Unruhe, Unsicherheitsgefühl	→ Ängstlichkeit	→ Grundangst Phobie	→ Grundangstüberflutung (ängstl. Persönl.störung; Schizophrenie)
2. GM: leben <i>mögen</i>	Belastung	→ Niedergedrücktsein, Vitalitätsverlust	→ beziehungsbezogene Erwartungsangst = Angst vor Beziehungsverlust / Verlust des Lebendigseins	→ Depression Resignation	→ Resignationsüberflutung (Major Depression)
3. GM: sosein <i>dürfen</i>	innere Hohlheit	→ Einsamkeit Beleidigtsein, Kränkung, Ekel	→ selbstwertbezogene Erwartungsangst, = Angst vor Ansehensverlust / vor Verlust der sozialen Integration	→ Hysterie Verletztheit	→ Überflutung des Beobachtetwerdens (Paranoia) Schmerzüberflutung (die häufigsten Persönlichkeitsstörungen)
4. GM: handeln <i>sollen</i>	(äußeres) Leeregefühl Langeweile	→ Sinnzweifel, Sinnleere	→ existenzbezogene Erwartungsangst = Angst vor Sinnlosigkeit	→ existentielles Vakuum Apathie	→ Verzweiflung bei ausweglosem Sinnlosigkeitsgefühl (Sucht, Suizidalität)

Tab. 2: Die Gefühlsketten, die sich aus der Störung der jeweiligen Grundmotivation ergeben, in Abhängigkeit von der Schwere der Störform.

Diese Tabelle veranschaulicht in der Leserichtung von links nach rechts, wie sich aus dem Verlust des personalen Grundgefühls langsam immer mehr psychodynamische Gefühle und Schutzreaktionen einstellen. Durch sie kommt es zur zunehmenden Fixierung der Emotionalität und damit zur Ausbildung von immer stärkeren Störungen. Die daran beteiligten Copingreaktionen werden im nächsten Abschnitt behandelt.

6.3 Die Psychodynamik der Copingreaktionen

Die Psyche als Wächterin des vitalen Grundgefühls und Wohlbefindens ist darauf spezialisiert, die vitale Lage des Menschen durch die Ausbildung von *Gefühlen* abzubilden. Doch ist ihre Aktivität nicht darauf beschränkt. Die Psyche entwickelt auch eine Dynamik und stellt damit auch *Schutzreaktionen* bereit, um das Leiden an der Frustration der Voraussetzungen personaler Existenz zu mildern und den Schaden aufzufangen. Diese automatischen, psychogenen Schutzreaktionen nennen wir in der Existenzanalyse „Copingreaktionen“ (zur Verwendung des Begriffs siehe Blankenburg 1989, 4). Bei diesen reflexartigen, automatisch ablaufenden Schutz- und *situativen Bewältigungsreaktionen* werden vier Grundformen unterschieden, die in jeder GM auftauchen:

1. **Grundbewegung (Vermeidungsverhalten)**: ist darauf ausgerichtet, das Grundvermögen einer GM möglichst zu erhalten.
2. **Paradoxe Bewegung - Aktivismus**: Versuch, die Behinderung zu beseitigen. Man traut sich noch ein Können zu, entkommt aber der Situation schon nicht mehr. = Flucht nach vorne.
3. **Abwehrbewegung - Aggression**: maximale Mobilisierung der Kraft in subjektiv unausweichlich empfundenen Situationen
4. **Totstellreflex**: letzter Schutzmechanismus im teilweisen Überwältigtsein.

Durch die Copingreaktionen können die negativen Gefühle aufgefangen oder abgeschwächt werden. Copingreaktionen sind **kein Versuch einer ursachenbezogenen Bewältigung** eines Problems, sind keine Aufarbeitung einer Situation. Copingreaktionen haben einzig den Zweck, das *Leben zu erhalten* und die Situation zu überstehen, aber sie eröffnen nicht die Welt; sie grenzen vielmehr ein.

Jeder Mensch ist in der Regel mit *allen* Copingreaktionen ausgestattet, aber nicht jeder hat alle gleich stark ausgebildet oder verwendet sie gleich oft. Jeder Mensch hat *Vorlieben* für Copingreaktionen, was sein Persönlichkeitsbild prägt (bzw. umgekehrt: aufgrund der Persönlichkeitsstruktur entstehen Vorlieben für Copingreaktionen). Versagen die Copingreaktionen oder werden sie fixiert im Verhalten, dann entstehen psychische Krankheiten mit ihren gesetzmäßigen Erlebnis- und Reaktionsmustern. Neurosen können nachgerade definiert werden als Fixierungen von Copingreaktionen (während Persönlichkeitsstörungen tiefergehende Fixierungen im Erleben und Verarbeiten sind).

Alle Schutzreaktionen haben zum Ziel, der situativen Belastung oder Gefahr möglichst rasch und energiesparend zu entkommen und damit für das psychisch-geistige (manchmal sogar physische) Überleben zu sorgen. Die Schutzreaktionen haben je nach Grundmotivation unterschiedliche Bewegungsmuster bzw. Dynamiken. Kennt man die Bewegungsrichtung bzw. den thematischen Inhalt einer Schutzreaktion, erhält man einen deutlichen Hinweis auf die jeweilige Grundmotivation, die bedroht ist. Tabelle 3 zeigt die Copingreaktionen im Überblick.

Störungen der GM: Grundgefühl	Grundbewegung (Vermeidungsversuch)	paradoxe Bewegung = Aktivismus (Bewältigungsversuch)	Abwehrdynamik im Nicht-Entkommen (Aggressionstyp)	Überwältigungserleben (Totstellreflex)
1.GM → ängstlich	Fliehen	Ankämpfen	<i>destruktiv</i> : Haß	Lähmung
2.GM → depressiv	Rückzug	Leisten	<i>beziehungs-suchend</i> : Wut	Erschöpfung, Resignation, Apathie
3.GM → hysterisch	auf Distanz gehen	Rechtfertigen, Recht geben (Überspielen)	<i>abgrenzend</i> : Zorn / Ärger	Dissoziation (Spaltung, Leugnung)
4.GM → dependent	Provisorisches Engagement	Provokation, Idealisierung, Fanatismus, „Para-Existentialität“	<i>Kontext bildend</i> : spielerische Aggr., Zynismus, Empörung	Betäubung

Tab. 3: Die Formen des automatischen Schutzverhaltens (Copingreaktionen), gegliedert nach den Themen der Grundmotivationen.

In der vorliegenden Tabelle sind die Copingreaktionen nach dem subjektiv empfundenen Grad der Bedrohung gegliedert: die Grundbewegung ist in der Regel das erste Verhaltensmuster, auf das Bezug genommen wird. Es ist die ökonomischste Verhaltensweise und hat überdies die größte Nähe zum Verarbeitungsmodus. Führt die Grundbewegung zu keiner Entlastung oder hat die Situation den Charakter der Ausweglosigkeit, so entstehen paradoxe Bewegungen (z.B. weil es überall Bakterien gibt, kann der Zwängliche ihnen nicht entkommen - er beginnt sich gegen sie zu verteidigen). Die vitale Empfindung schlägt sich gefühlsmäßig als Angst nieder, in die natürlich auch die persönlichkeitsbedingte (und nicht nur von der Situation ausgelöste) Aggressionsbereitschaft einfließt. Ist die Bedrohung massiv und versagen alle Reaktionen, kommt es zu einer Art von „Totstellreflex“. Diese letzte Schutzreaktion ist bereits geprägt von der Überwältigung. Sie gehört nur noch teilweise zum Verhaltensrepertoire der gesunden Psyche und ist daher von den anderen Copingreaktionen abgesetzt (man kann den Totstellreflex mit einer „Notbremse“ oder einer „letzten Sicherung“ vergleichen).

Wir können einige Regeln über den Einsatz der Copingreaktionen (CR) formulieren:

1) Hierarchischer Aufbau:

Der Einsatz der Copingreaktionen hat im allgemeinen einen kaskadenförmigen Verlauf:

1 → 2 → 3 → 4 Bei Versagen / Nicht-Genügen der jeweils vorangegangenen CR wird die nächste Stufe eingesetzt. Ist z.B. das Fluchtverhalten nicht mehr ausreichend, beginnt man die Situation zu bekämpfen, wenn das nicht mehr genügt, wird die Aggression mobilisiert.

Das dahinterstehende Prinzip ist das der Ökonomie:

2) Ökonomie

Die Psychodynamik (und daher die CR) folgt dem organismischen Grundprinzip der Ökonomie: Der Energie-aufwendigere Schritt (z.B. Aggression) wird in der Regel erst eingesetzt, wenn der einfachere nicht ausreicht. Einfacher ist es, mit weniger Energie zu operieren.

3) Abweichungen von der Ökonomieregel

- a) durch *Lernerfahrung* (Überlernen): wiederholter, erfolgreicher Einsatz einer Reaktion \Rightarrow diese Reaktion ist eingeübter und wird bevorzugt, geht leichter von der Hand, ist „wie geschmiert“ durch den häufigen Gebrauch.
- b) durch *psychopathologische Disposition*: besondere Verletztheiten (Traumatisierungen) können zu überschießenden Reaktionen von einem Muster führen.

4) Es findet sich das **Muster der GM** auch wieder **im Muster der CR**:

Die vier Grundmuster der CR entsprechen den 4 GM.

1. **Grundbewegung** = 1. GM \Rightarrow schafft **Schutz und Raum**
2. **Aktivismus** = 2. GM \Rightarrow eine Form des in **Beziehung-Tretens**, **Dynamik** schaffend
3. **Aggression** = 3. GM \Rightarrow das **Eigene** vertreten
4. **Totstellreflex** = 4. GM \Rightarrow funktionierendes **Handeln** und ungeborenen **Weltbezug** erhalten

5) Copingreaktion und Psychopathologie

Hier besteht noch ein größerer Forschungsbedarf, um zu überprüfen, ob es eine Regelmäßigkeit bei den Fixierungsmustern gibt. Als Diskussionsanregung soll jedoch das folgende unkomplette und unüberprüfte Modell vorgelegt werden:

Wenn Copingreaktionen ständig eingesetzt werden müssen, weil ein entsprechendes subjektives Erleben da ist, durch das man sich bedroht fühlt, kommt es zur Fixierung von CR:

1. fixierte Grundbewegung (Vermeidung, Flucht) = typ. für Angstneurosen
2. fixierter Aktivismus (Ankämpfen) = mehr bei hyster. Persönlichkeitsstörungen?
3. fixierte Aggression (Haß) = mehr bei antisozialer, bei Borderline und Narzißmus?
4. fixierter Totstellreflex = am stärksten in der Psychose

6) Versagen der Copingreaktionen führt zu Somatisierung

Somatisierungen treten auf, wenn

- a) CR versagen \rightarrow „durchbrennen der Sicherung“ \rightarrow somatische Reaktion: funktionelle Störung (z.B. immer wieder Aggression \rightarrow Migräne \rightarrow Blutdruck steigt - wenn sich das wiederholt \rightarrow Bahnung der Notfallsreaktion \rightarrow Reaktionsmuster hypertrophiert und wird selbständig \Rightarrow Psychosomatose).
- b) CR wirkungslos werden, sodaß auch ihre Fixierung in einer Psychopathologie wirkungslos wird (z.B. hysterischer Anfall, neurotische Konversion).

Für die Psychotherapie von besonderem Interesse sind die *starrten Copingmuster*, die sich in gleicher Art in unterschiedlichen Situationen wiederholen. Jemand verhält sich psychisch gesund, wenn er z.B. auf eine bedrohliche Situation mit Vermeidung reagiert, ein andermal aggressiv wird und Haßgefühle bekommt, sich aber auch der Situation stellen kann und sie aushält. Er ist flexibel in den Copingreaktionen. Diese haben eine gewisse Affinität zu den äußeren Umständen und können durch spezifische Verarbeitungsformen abgelöst werden, wenn es der Person sinnvoll und geboten erscheint. Dadurch ist psychische Gesundheit charakterisiert (vg. Längle 1992a).

Im Falle psychischer Krankheit führt das Erleben äußerer Umstände zu einer gleichförmigen psychischen Reaktion, die auch von unterschiedlichen äußeren Situationen immer in gleicher Weise „getriggert“ (ausgelöst) wird. Das ängstliche Subjekt, um bei dem Beispiel zu bleiben, reagiert gleichförmig mit Angst auf reale Gefahren, aber auch auf Herausforderungen, Aufgaben, Gedanken, auf Veränderungen, auf Neues - kurzum auf alles, was sie fühlen läßt, daß sie nicht wirklich Halt hat in ihrer Existenz. Die Dynamik der Psyche entspricht diesem Erleben. Sie strebt nach sofortiger Absicherung und mobilisiert jene Copingreaktionen, die am erfolgreichsten waren (Konditionierungen) oder die sie am besten gelernt und am häufigsten verwendet hat. So kommt es zur Ausbildung von starren Verhaltensmustern, die situativ inadäquat sind und kognitiv bzw. personal nur mehr schwer oder nicht mehr korrigierbar sind.

In solchen Fällen ist Psychotherapie (und nicht mehr Beratung) angezeigt. Alle von ihr eingesetzten Mittel wie beschreiben, darstellen, erinnern, stützen, ermutigen, verstehen, klären, konfrontieren usw. wirken sich nicht nur auf die personal-existentiellen Kompetenzen und Kräfte aus, sondern auch auf die Psyche in ihrem Fühlen, in ihrer Dynamik und Reaktionsweise.

Ziel der Psychotherapie ist in dem Bereich, der die Psyche betrifft, zweierlei:

- eine Lockerung und schließlich Auflösung rigider Erlebnis- und Reaktionsweisen
- eine Erweiterung des Einsatzes von Copingreaktionen (z.B. nicht nur mit Vermeidung, sondern auch mit Ankämpfen oder Aggressionsgefühlen reagieren zu können).

Über diese Arbeit an der Grundausstattung psychischer Schutzreaktionen und ihrer Integration in das existentielle Leben werden schließlich die personal-existentiellen Verarbeitungsformen entwickelt und freigegeben. Sie stellen den Kern existenzanalytischer Psychotherapie dar. Zum Abschluß sollen daher noch die *personal-existentiellen Verarbeitungsformen* existentieller Probleme wie Bedrohung (1.GM), Belastung (2.GM), Verletzung (3.GM) und Aussichtslosigkeit (4.GM) genannt werden. Einer Verarbeitung auf dem existentiellen Niveau geht es nicht um das rein situative Überleben, sondern um die lösungsgerechte Bearbeitung der Probleme durch die Entwicklung personaler Stellungnahmen. Durch sie bringt sich die Person in die Lage, sich den Situationen gewachsen zu fühlen. Das eröffnet ihr neue Horizonte und gibt sie für Veränderungen frei.

GM	Prozeß	spezifisches Können
1.GM	sich stellen (da-sein), sich konfrontieren, den Raum einnehmen, Ruhe suchen	<i>aus-halten</i> <i>Allgemeiner:</i> annehmen, lassen
2.GM	Beziehung aufnehmen, den Verlust anfühlen, innere (gefühlsmäßige) Nähe suchen, sich Zeit nehmen	<i>trauern</i> <i>Allgemeiner:</i> Zuwendung geben, Nähe halten, sich berühren lassen.
3.GM	Sich selbst sein; sich an-sehen, Selbstachtung und Wertschätzung leben, Respekt und Distanz wahren, eigene Intimität aufsuchen	<i>bereuen</i> (einschätzende Distanz-nahme) <i>Allgemeiner:</i> begegnen, an-sehen, Stellungnahme, abgrenzen
4.GM	sich anfragen lassen, sich in Übereinstimmung bringen, Sinn suchen	<i>Tätigwerden</i> (realisieren der neuen Haltung) <i>Allgemeiner:</i> Hingabe, Sinn leben; religiöse Verbundenheit

Tab. 4: Die *personal-existentiellen Verarbeitungsformen* existentieller Probleme, den vier Grundmotivationen zugeordnet.

7. Fallstudie zur Verwobenheit von Psychodynamik und existentieller Dynamik

Ein 35jähriger Mann, nennen wir ihn Stefan, steht in Trennung von seiner Frau, mit der er seit zehn Jahren verheiratet ist und ein gemeinsames Kind hat. Die Trennung fällt ihm äußerst schwer. Er vermag sie nicht ohne Unterstützung von außen durchzuführen. (Psychotherapeutischer Kommentar: daraus ist zu schließen, daß die Lebenssituation noch nicht bewältigt ist und von Copingreaktionen dominiert wird). Er hängt sehr an seiner bildhübschen Frau, mit der er bereit wäre, selbst unter bedeutenden Opfern weiterhin zusammenzuleben. Er mag ihre Art, ihre große Lebendigkeit, ihre freie und unkonventionelle Gesinnung. Seine Liebe ist ungebrochen wie am ersten Tag. Sie hingegen begann ihn zunehmend zu vernachlässigen, behandelte ihn in den letzten Jahren immer gleichgültiger, suchte andere Gesellschaften auf, insbesondere Künstlerkreise, blieb schließlich nächtelang weg. Der Mann war immer häufiger allein mit seinem Kind zu Hause und begann unter dieser lieblosen und abweisenden Behandlung seiner Frau sehr zu leiden.

Mit Bedauern schildert er, daß er durch ein *sich verselbständigtes Verhaltensmuster* zu dieser Entwicklung der Beziehung wahrscheinlich auch selbst beigetragen habe. Er habe auf die Verhaltensweisen seiner Frau in einer Art und Weise reagiert, das er als „Jalousien dicht machen“ bezeichnete. Wenn die Frau von einer ihrer „Touren“ nach Tagen wieder heimkehrte, hat er tagelang kein Wort mit ihr gesprochen, war gekränkt, verletzt und beleidigt. Er schwieg beharrlich und reagierte mit Liebesentzug und Rückzug in der Erwartung, daß sie ihn um Verzeihung bitte. Dabei brachte er manchmal seine (Ohn-)Mächtigkeit auch in verbalen Äußerungen zum Ausdruck, in einer Art, die er selbst vom Vater kannte und deren demütigenden Charakter er in guter Erinnerung hatte. Stärker noch war seine *innere Reaktion*: er war voller Ag-

gression, und sein Stolz war gekränkt. Er wollte sich mit dem Rückzug an ihr im Grunde rächen. Dabei verfolgte er die Absicht, daß sie die Strafe irgendwann nicht mehr aushalten kann und schließlich klein begeben würde. Und er würde warten, so war das Gefühl im hintersten und finstersten Winkel seiner Seele, bis sie „gekrochen“ käme, ihn um Verzeihung bittend, weil sie endlich einsehe, daß er im Recht war. Wenn sie so gekommen wäre, wenn sie so seine Rache und Strafe angenommen hätte, dann hätte er mit sich reden lassen. Andernfalls soll sie leiden unter seiner Wortlosigkeit.

So waren die Gefühle in ihm, so war die Psychodynamik, die nach außen mit einer Art Totstellreflex (Abschottung) reagierte, einem letzten Verhaltensreflex, der sich einstellte, weil er seine dynamischere Copingreaktion, die Aggression, nicht anbringen konnte. Denn eigentlich hätte er verärgert oder zornig auf sie reagieren mögen, aber in den wenigen Malen, als er das tat, spürte er die Gefahr, seine Frau durch diese Provokation zu verlieren. Dem fühlte er sich nicht gewachsen. So lebte er seine Aggression wortlos in stiller Gekränktheit. Er fühlte sich darin gelähmt und seiner Frau gegenüber ohnmächtig.

Als er über diese Geschichte und über sein Erleben der Situation nun sprach, war er überrascht, daß doch so viel Aggression in ihm war. Es war ihm nicht bewußt, daß er in seinem Affekt eigentlich darauf gewartet hatte, daß seine Frau förmlich gekrochen käme, um seinen gekränkten Stolz zu entschädigen. Im Hineinfühlen in die Situation fand er aber, daß dies genau seinem Gefühl entsprach.

Zwei Dinge machten ihm nun zu schaffen. Das eine war *Schuld*, da ihm nun deutlich wurde, was er zuvor schon geahnt hatte: mit seiner Reaktion aus gekränktem Stolz hatte er selbst erheblich zur Trennung beigetragen. Das andere war *Selbstablehnung*, da er diese Art des Reagierens ganz genau von seinem Vater her kannte. Sein Vater war ein Leben lang in dieser Art mit seiner Frau umgegangen. Schon als Kind hatte der Sohn diese Verhaltensweise abgelehnt und bekommt auch heute noch starke Gefühle dabei, weil auch er darunter zu leiden hatte. Der Vater machte so oft „die Jalousien dicht“, wegen Kleinigkeiten oder sogar grundlos, daß es ihm kaum je möglich war, an ihn heranzukommen. Und genau diese unmögliche Verhaltensweise bemerkte er nun an sich selber, hat er selber bei seiner Frau eingesetzt! Nur zu verständlich, daß seine Frau nun nichts mehr von ihm wissen wolle. Er weiß nur zu gut, wie kränkend ein solches Verhalten ist ...

Mit Hilfe der *Personalen Existenzanalyse* war der *Eindruck* bezüglich des Verhaltens seiner Frau und seiner eigenen spontanen Schutzreaktionen nun gehoben und eine erste *Stellungnahme* vollzogen worden. Auf der *Ausdrucksebene* fand sich aber ein Zwiespalt. Schien es ihm doch so, daß er in dieser Situation nicht anders hätte handeln können. Denn psychisch fühlte er sich zu diesem Vorgehen gedrängt. Er hatte das Gefühl, ihm nicht auskommen zu können. Außerdem hätte er nicht gewußt, wie er sich in solchen Situationen hätte verhalten sollen. Obwohl er das Verhalten des Vaters ablehnte, hatte er

keine andere Strategie im Umgang mit ähnlichen Situationen gelernt. Jetzt aber bekam er im Laufe des Gesprächs das Gefühl, daß er sich nicht unbedingt so verhalten *mußte*. Er hätte sich durchaus auch anders verhalten *können*. (Was er schon längst gespürt und worunter er gelitten hatte, war nun bewußt, somit reflektierbar und kommunizierbar geworden.) Gerade darauf beruht ja der Vorwurf, den er sich heute macht, daß er es selbst nicht anders habe wollen, daß er dieses Verhalten gebraucht habe und es einsetzen *wollte*, um seine Würde zu bewahren. „Ich war auch selbst einverstanden mit dem, was ich tat, obwohl ich es heute als Fehler ansehe. Ich hätte damals sensibler reagieren sollen, hätte mehr sprechen sollen, sage ich mir jetzt.“ Diesen Anteil freien Verhaltens nicht verantwortungsvoll genützt zu haben, macht er sich nun zum Vorwurf

In einer Psychotherapie aber stellt sich die Frage, warum er seine Freiheit nicht genützt hat? In ihr geht es darum, das tatsächliche Verhalten zu verstehen und nicht bei Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen stehen zu bleiben. Nach diesem ersten, mehr *explorierenden* Durchgang der leidvollen Beziehungssituation ging es im nächsten Abschnitt um die *Durcharbeitung* der Situation, wofür ebenfalls die Schritte der Personalen Existenzanalyse herangezogen werden. Durch die Exploration haben wir ein volles Bild der Psychodynamik und ein erstes Verständnis der existentiellen Dynamik erhalten, in der sich personale Freiräume abzeichnen. Wir verlassen nun diese erste Schicht des Erlebens, die von den Schutz- und Überlebensreaktionen geprägt ist, und gehen in die nächste Ebene, in der es um ihn als Person geht. Ihre Tiefe soll nun angesprochen und geweckt werden.

Was war also die „*personale* Situation“, in der sich Stefan befindet und seit Jahren befunden hatte? Anders gefragt: was bewegte und berührte ihn persönlich? Sein Blick war durch die Schmerzen getrübt und nur nach außen gerichtet. Er war förmlich an seiner Frau und an ihrem Verhalten festgekrallt. Wie es ihm selbst ging, was ihn bewegte und betroffen machte, war einerseits selbstverständlich, aber ob seiner Selbstverständlichkeit wie vergessen. Durch die Therapie bekam er wieder Zugang zu diesen Fragen: „Bei allem, was Sie bisher sagten, bekam ich immer wieder den Eindruck, daß Sie ihre Frau noch immer sehr lieben. Auch jetzt schützen Sie sie, auch jetzt möchten Sie sich eigentlich nicht von ihr trennen. Ist Ihr Leiden nicht vielleicht auch darauf zurückzuführen?“ Diese Worte lösten in ihm ein tiefes Weinen aus. Sie hatten ihn in seinem Herzen berührt, er fühlte sich sehr verstanden. Auf der Basis dieses Verstehens gingen wir noch einmal zurück zum Schritt des Eindrucks in der Personalen Existenzanalyse (PEA1) und fragten nach dem *phänomenalen Gehalt*, der im Verhalten seiner Frau zum Ausdruck kam. Es bedurfte einiger Zeit und der Mithilfe des Therapeuten, bis er sehen konnte, was die Frau ihm durch ihr Verhalten schon längst zu verstehen gegeben hatte: nämlich daß sie ihn anscheinend nicht mehr wirklich liebte. Und nun wurde ihm bewußt, daß er das schon seit Jahren gefühlt hatte. Daß es das war, was ihn gekränkt, beleidigt und verletzt hatte. Er verstand, daß er sich gegen diesen Schmerz gewehrt hatte, sich zurückgezogen und geschützt hatte. Es wurde deutlich, daß er diese Wahrheit bereits gefühlt, aber nicht verstanden hatte,

nicht verstehen wollte, ja eigentlich nicht verstehen konnte - und daß er deswegen nicht wirklich handeln, sondern nur psychodynamisch reagieren konnte. Und als Person mußte er der psychodynamischen Reaktion Recht geben, weil er spürte, daß sie in seinem Sinn war und konkordant zu seinem Gefühl ablief: denn er hatte das Gefühl, daß seine Frau schuld an seinem Unglück war und er im Recht sei und daß sein Stolz dieses Unrecht nicht zulassen konnte und er sich daher zu schützen und immer zu kämpfen hatte.

An dieser Stelle lösten sich Selbstvorwurf und Selbstbeschuldigung auf. An ihre Stelle trat ein tiefer Schmerz. Wo einst das Phänomen des „Jalousien dicht Machens“ war, fielen ihm jetzt gleichsam die Schuppen von den Augen. Der lange zurückgehaltene Schmerz und die verdrängte Wahrheit brachen über ihn herein. Was er erlebte, war schmerzlich, aber zugleich wohltuend, weil sich ein tiefes Verstandensein darin fand. In der Stellungnahme (PEA2) zu dem Empfundenen fühlte er, daß er sich selbst zurückgewonnen hatte, weil er sich selber nun verstehen konnte.

Nach dem Zurückgewinnen der eigenen Person und des Verstehens dessen, was er gefühlsmäßig schon längst wahrgenommen hatte, ging es um die letzte Frage, die nun noch offen war: Wie kam es, daß er eine solche zentrale Wahrnehmung verdrängt hatte? Warum konnte er nicht gelten lassen, was er längst spürte? Dies führt in die tiefste Schicht, in die Schicht der *Existentialität*.

Wir wissen nicht, ob er das, was die Wahrheit war, nicht wahrhaben *wollte* oder ob er es nicht wahrhaben *konnte*. Ob er es verdrängen wollte oder verdrängen *mußte*. Möglicherweise fallen solche Differenzierungen in diesen tiefen Schichten, wo es um die Grundmotivationen geht, in eins zusammen.

Der Therapeut fragte das, was er als sein tiefstes Problem ansah, direkt an: „Wie wäre es für Sie gewesen, wenn Sie gewußt und realisiert hätten, daß Ihre Frau Sie vielleicht nie wirklich oder zumindest schon lange nicht mehr geliebt hat? Vielleicht nie in der Art hat lieben können, wie *Sie* ihre Frau bis heute lieben?“ - Seine Antwort kam prompt: „Es wäre die Hölle gewesen. Es wäre nicht zum Aushalten gewesen. - Es wäre kein Leben mehr gewesen. - Es war eigentlich auch kein Leben mehr. Es war auch damals schon zeitweise wie die Hölle. Nur war sie dann wieder so lieb, daß ich mir wieder Hoffnung machte. Das hat mich schließlich ganz verwirrt. Aber dann war es wieder die reine Hölle.“

Das Problem, das sein Leben über Jahre beeinflußt und blockiert hatte, bestand im tiefsten also darin, daß er sich der Wahrheit nicht gewachsen gefühlt hatte. Er konnte nicht wahrhaben, was er empfand, weil er das Empfundene nicht in die Existenz hätte bringen können, weil er eben nicht mehr gewußt hätte, wie er mit dieser Wahrheit hätte leben können. Die Grundbedingungen der Existenz standen in Frage, insbesondere die zweite Grundbedingung der Existenz, nämlich die Beziehung zum Leben. Die Tatsache, seine Frau zu verlieren und dabei auch noch zu erfahren, daß sie ihn seit längerem, ja vielleicht überhaupt nie wirklich geliebt hatte, hätte eine solche Erschütterung für

ihn bedeutet, daß es für ihn fraglich gewesen wäre, ob er dann überhaupt noch hätte leben mögen. Er stand in Gefahr, daß ihm diese Säule der Existenz (2.GM) wegbricht, und an ihre Stelle das Gefühl träte, daß es unter diesen Bedingungen nicht mehr gut wäre da zu sein; daß das Gefühl ihn beherrschte: „Das ist kein Leben mehr.“

An dieser tiefsten Stelle der Aufarbeitung ging es um die zweite Grundmotivation. Im Verhalten zu seiner Frau reagierte er vorwiegend mit Elementen der dritten Grundmotivation: Kränkung, auf Distanz gehen, Stolz, Verletztheit. Es könnte sein (und dies wäre ganz allgemein noch zu erforschen), daß die Partner darum ihr Problem nicht lösen konnten, weil er nicht auf der Ebene seiner bedrohten Existentialität (2.GM) reagiert und gehandelt hatte, sondern auf einer anderen Ebene (3.GM), die seinem Persönlichkeitstypus und auch jenem seiner Frau mehr entsprochen hatte, aber am aktuellen Problem vorbeiging.

Existenzanalytisch ging es nun darum, an einer Stellungnahme zum Lebenswert und zu seiner Biographie (also zum gelebten und zum künftigen Leben) zu arbeiten. Ein Element darin war die Bearbeitung der Vaterbeziehung. Seine Lieblosigkeit (2.GM) und Unfähigkeit zur Begegnung (3.GM) hinterließ ein starkes Bedürfnis, das sich - da unbewältigt - zu einem starren Copingmuster (in seinem Fall waren es Aggression und Abschottung) verfestigt hatte. Da Stefan in diesen beiden existentiellen Grundbedingungen keine hinreichenden Erfahrungen machen konnte, erzeugte es in ihm ein leidvolles Gefühl. Da der Mangel dieser Erfahrung lebensrelevant war, führte dies zu einer Koppelung mit der Psychodynamik. Das Suchen in der 2. und 3.GM beherrschte sein Leben. Als er daher einmal verliebt war und etwas Zuneigung erhielt, traf dies aus seinen großen Liebesmangel. Verbunden mit der Selbstwertunsicherheit war der Gedanke an eine Trennung ausgeschlossen. In die Sackgasse kam Stefan durch den heftigen Einsatz der Copingreaktionen, als diese GM neuerlich bedroht waren. Sein Verhalten wurde durch das hohe Ausmaß an existentieller Bedrohung fixiert und war obendrein auch kognitiv durch fehlende Vorbilder im Umgang mit Problemen phantasielos.

Die therapeutische Begleitung endete hier mit der Lösung der aktuellen Krisensituation. Stefan konnte nun seiner Frau entgegentreten und sie vor eine klare Entscheidung stellen. Er kam dadurch aus der Sackgasse der Passivierung heraus. In der Perspektive für sein Leben wird es darum gehen, festen Grund unter die Füße zu bekommen. Dazu muß er zum Gefühl vorstoßen, daß das Leben einen Wert für ihn hat, der nicht nur von der Beziehung zu seiner Frau abhängt. Und er muß erleben, daß er selbst in seiner Not von anderen gesehen wird, so wie er es z.B. vom Therapeuten kurzfristig erfahren hatte. Um dies zu erreichen, braucht es noch viel Trauer über das, was ihm das Leben bisher vorenthalten hatte, um schließlich zu erfahren, daß ihn der Fluß des Lebens in der Tiefe berührt hatte.

Literatur

- Blankenburg W (1989) Lebensgeschichte und Krankengeschichte. Zur Bedeutung der Biographie für die Psychiatrie. In: Blankenburg W (Hrsg) Biographie und Krankheit. Stuttgart: Thieme, 1-10
- Frankl V (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V, v Gebssattel V, Schulz JH (Hrsg) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München: Urban & Schwarzenberg, 663-736
- Frankl V (1975) Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber
- Frankl V (1982) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke
- Frankl V (1982b) Theorie und Therapie der Neurosen. München: Reinhardt UTB
- Frankl V (1988) Der Unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. München: Kösel, 7°
- Heidegger M (1979) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 15°
- Klages L (1929) Der Geist als Widersacher der Seele. 4 Bände 1929-1931. Leipzig
- Längle A (1992a) Der Krankheitsbegriff in der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Pritz A, Petzold H (Hrsg) Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie. Paderborn: Junfermann, 335-370
- Längle A (1992b [1999]) Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. Vortrag bei der Tagung der GLE am 3. April 1992 in Zug, CH. Publiziert: Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 16, 3, 1999, 18-29
- Längle A (1993a) Wertberührung. In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE, 22-59
- Längle A (1993b) Glossar zu den Emotionsbegriffen. ebd. 161-173
- Längle A (1993c) Personale Existenzanalyse, In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 1+2, 7. Wien: GLE, 133-160
- Längle A (1997a) Das Ja zum Leben finden. In: Längle A, Probst Ch (Hrsg) Süchtig sein. Wien: Facultas-Universitäts-Verlag 13-32
- Längle A (1997b) Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung. In: Längle A, Probst Ch (Hrsg) Süchtig sein. Wien: Facultas-Universitäts-Verlag, 149-169
- Längle A (2000) (Hrsg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle A (2002) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: Fundamenta Psychiatrica 16,1, 1-8
- Wicki B (1991) Die Existenzanalyse von Viktor Frankl als Beitrag zu einer anthropologisch fundierten Pädagogik. Bern: Haupt

Anschrift des Verfassers:

*Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle
Ed. Sueß-Gasse 10
A-1150 Wien
e-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org*