

# Über die Wahrnehmung unseres TUNS

Ruth Kathan-Windisch

*Ausgehend vom existenzphilosophischen Grundverständnis des Menschen als Gestaltendem in seinen Lebenssituationen wird in zwei Fallvignetten die therapeutische Hilfestellung beschrieben, wie ein verloren gegangener Gestaltungsraum wieder eröffnet werden kann.*

## Der Mensch als Gestalter

In der Existenzphilosophie werden Grunderfahrungen thematisiert, die dem Menschen einen Zugang zu sich eröffnen können. Im Gefolge der Existenzphilosophie fokussiert die Existenzanalyse das Individuum in seiner Möglichkeit und Notwendigkeit, sich in der jeweiligen Lebenssituation zum Ausdruck zu bringen und dadurch zu gestalten. Darauf nimmt Frankl Bezug, wenn er den in jeder Situation antreffbaren Anforderungscharakter herausstreicht, auf den der Mensch durch sein jeweiliges Gestalten antwortet.

„Mit meinem Dasein lebe ich die Antwort, gebe unbedingt und immer Antwort auf eine Frage.“ (A Längle 1988, 117)

Ergänzend wäre zu bemerken, daß neben diesem die Akthaftigkeit des Menschen ansprechenden Aufforderungscharakter der Existenz auch eine andere Weise des Erlebens der Präsenz in der Welt durchgängig da ist. Menschliches Dasein ist nämlich immer auch ein Gestimmt-Sein, wie es Heidegger (2001, 134) in „Sein und Zeit“ beschreibt. Es steht somit immer in einem wahrnehmenden *und* antwortenden Wechselbezug zu seiner Welt. Der Mensch ist in existenzanalytischer Sicht neben dieser Gestimmtheit stets in jeder Situation angefragt und vollzieht durch sein „Tun“ immer eine individuelles Verhalten. Sei es unbewußt, reagierend, handelnd, impulsiv oder mit innerer Zustimmung – es ist immer ich-haft, was der Mensch tut, ob es personal oder apersonal ist. Er kann nicht „nichts tun“. Er ist der verantwortliche Akteur in der jeweiligen Situation und bringt darin situativ seine Intentionen, Einstellungen, Haltungen und Orientierungen zum Ausdruck.

Die Selbstwahrnehmung dieses jeweiligen Tuns bzw. Gestaltens führt den Menschen näher zu sich. Für die Psychotherapie und Beratung ist sie vor al-

lem dort von Relevanz, wo dieses Tun nicht ein verantwortetes Handeln aufgrund von Entscheidungen darstellt, sondern ein Reagieren, also unentschieden impulsiv, manchmal auch unbewusst ist. Es ist dann Ziel des existenzanalytischen Arbeitens, dieses situative Antworten in die Freiheit des Handelns und Gestaltens überzuführen. Solch therapeutisches Vorgehen wird in der Existenzanalyse im allgemeinen anhand des Personmodells der PEA durchgeführt (Eindruck – Stellungnahme – Ausdruck). Konkret ist es folgendermaßen umsetzbar:

Durch das Gewahrwerden des Faktums und der Art des eigenen Gestaltens in einer konkreten Situation, durch das Inden-Blick-Bekommen des eigenen Tuns, taucht am Horizont die Möglichkeit einer Alternative auf. Im Verstehen der Beweggründe für eigenes Tun in der konkreten Situation, im Anfragen der Stellungnahme dazu und im Vergegenwärtigen eines (eventuell) stimmigeren Umgangs führt die Existenzanalyse zu einer „Selbstbesinnung auf verantwortete Freiheit hin“ (A Längle 1988, 104) und fördert „die Öffnung des Menschen auf seine Lebensmöglichkeiten hin“ (ebd 69).

Dem Handeln geht immer eine Wahl voraus zwischen den möglichen Antworten in der jeweiligen Situation. Oft jedoch sehen Menschen ihr Tun als so selbstverständlich an, daß sie keine Alternativen dazu erahnen oder sehen können.

Durch die Eröffnung einer Alternative zur vermeintlichen Unbedingtheit bisherigen Handelns können wir auf diese Wahlmöglichkeit hinweisen.

„Welche Wirklichkeit wähle ich mit meinem Handeln aus? ... Ich gestalte meine Welt. Ich wähle aus ihr aus. Nur eine aller möglichen Welten wird in einer Situation gelebt. Weiß ich, daß *ich* gewählt habe?“ (A. Längle 1988, 118)

## Fallvignetten zur Gestaltungsklärung

Anhand von zwei Beispielen aus der Praxis möchte ich in kurzen Ausschnitten beschreiben, wie sich die PatientInnen als AutorInnen ihres Tuns und Wirkens in den Blick bekamen und welche Prozesse, Potenziale und Veränderungen sich damit eröffneten.

**Frau A**, eine 28-jährige Sekretärin in einer sozialen Einrichtung, kam wegen eines Leidens an einer Beziehungsproblematik in die Praxis. Sie stelle die Beziehung zu ihrem Freund immer wieder in Frage, könne sich schwer einlassen und wisse nicht, wie sie ihr Problem lösen könne. Sie beschrieb, daß sie sich meist unverstanden fühle. Manchmal erkläre sie es sich damit, daß sie einfach langweilig sei und sich die anderen deshalb nicht für sie interessierten und manchmal erlebe sie sich als zu feinsinnig und differenziert für die anderen, weshalb die anderen sie aus dieser Überlegenheit heraus nicht verstehen können. Unabhängig davon, welche Erklärung und welches damit verbundene Erleben im Vordergrund stand, blieb in ihr das Gefühl nicht gesehen und in einer Grundgestimmtheit von Einsamkeit in einer von Kälte dominierten Welt zu sein. Vorherrschend war jedoch das Gefühl, zu wenig Sehenswertes zu bieten zu haben. Nach einigen Stunden erzählte Frau A von einer Situation, in der sie sich wieder einmal von ihrem Freund sehr entfernt erlebte. Sie waren gemeinsam bei einem Einweihungsfest der Wohnung eines Freundes von ihm eingeladen. Schon bald nach dem sie vom Gastgeber begrüßt worden waren, verschlechterte sich die Stimmung von Frau A. Das auftretende Unwohlsein führte sie auf den Umstand zurück, daß sie mit den ihr fremden Menschen schwer ins Gespräch kam. Aus dieser Stimmung heraus begann sie sich immer mehr zurückzuziehen und sich in ihrer inneren Welt von Erklärungen, Ansprüchen und Vermutungen zu verstricken. Der Rückzug bedingte, daß Frau A von jeglicher Kommunikation Abstand hielt und einen

Dialog sowohl mit den anderen Festgästen und auch mit ihrem Freund vermied. Selbst ihre Befindlichkeit stellte für sie keinen Grund dar, sich ihrem Freund anzuvertrauen. Ihr Anspruch, daß ihr das In-Kontakt-Treten mit ihr fremden Personen keine Probleme zu bereiten hätte und ihre vorgefasste Erklärung, daß dies ja wieder ein untrügliches Zeichen für Ihr Uninteressant-Sein sei, waren zuerst Inhalt unseres Gesprächs und führten zu einem entlastenden Überprüfen ihres Anspruchs auf kognitiver Ebene. Als besonders irritierend hob sie in ihrer weiteren Schilderung hervor, daß sich auch neben ihrem Freund ihre Befindlichkeit nicht änderte. Der nonverbale Ausdruck der Zurückgezogenheit und die Schweigsamkeit von Frau A wurden von ihrem Freund wahrgenommen und angefragt. Sie erwähnte, daß ihr Freund sich ihr zuwandte und sie fragte: „Ist etwas los mit dir?“ Sie antwortete: „Nein, ich bin nur etwas müde.“

*Th: Ihr Freund schien zu spüren, daß es ihnen nicht gut ging.*

*Frau A: Ja, das war mir unangenehm. Ich wollte ihn nicht da mit hineinziehen und ihn belasten. Da sieht er ja, was ich für ein komplizierter Mensch bin.*

*Th: Und so darf er sie nicht sehen?*

*Frau A: Nein.*

Die selbstverständliche Einstellung, daß sie ihre innere Problematik bei sich behalten will und darin nicht gesehen werden soll, wurde deutlich. Eine Einstellung bereitet oft, wie in diesem Fall, auf unbewusste und unreflektierte und daher unverantwortet vollzogen vor, wie man im Anlassfall reagiert. Indem sie sagte, sie sei zu müde, brachte sie ihr Anliegen - in solchem Selbstzweifel nicht gesehen zu werden - zum Ausdruck.

*Th: Was haben sie also getan, als sie sagten, sie seien zu müde?*

Nun eröffnete sich ein Raum, in dem Frau A in fragender und suchender Ausrichtung mit sich in Begegnung trat. Es wurde spürbar, daß sie im Aufgreifen der Fragestellung und im verweilenden Hinschauen auf ihr Tun mit sich in Berührung kam. Nachdenklich antwortete sie:

*Frau A: ... Ich habe ihm was vorgemacht ... ich habe ihn weggeschoben. ....*

Das Gewahrwerden ihres Tuns ermöglichte ihr in Folge eine spontane in-

tere Stellungnahme und erschloss potenziell eine alternative Handlungsform.

Nach einer kurzen Zeit des Verweilens im inneren Dialog und dem inneren Erschließen einer Alternative zu ihrem bisherigen unreflektiert impulshaften Umgang sagte sie unmittelbar darauf in skeptischer Haltung und aufgebrachtem Tonfall:

*Frau A: ...aber ich kann doch nicht mit ihm darüber reden!*

*Th: Verstehen sie, warum sie das nicht können?*

*Frau A: Ich habe Angst, daß ihm das zu viel ist – meine Probleme – und daß er so jemanden nicht mag.*

Sie begründete ihr Verhalten mit der Angst vor möglicher Ablehnung, indem sie durch ihr Belastung-Sein eine Abwendung hervorrufen könnte.

*Th: Bedeutet das, daß sie Themen, die sie belasten für sich behalten möchten und aus der Beziehung draußen halten wollen.*

In einer spontanen Stellungnahme antwortete sie:

*A: Nein, das will ich eigentlich nicht. Ich möchte, dass wir uns nahe sind.*

Damit brachte sie ihren tieferen Wunsch und ihre Orientierung zum Ausdruck.

Sie wollte diese dialogarme Tradition, ihn von ihrer Problematik fernzuhalten, nicht weiter beibehalten. Zugleich wurde ihr ihr Zwiespalt bewusst, daß sie ihn einerseits aus Angst fernhielt und andererseits eigentlich eine Sehnsucht nach Verstandenwerden, Vertrautheit und Gemeinsamkeit in ihr ist, die sie durch ihre Verschlossenheit und ihr sowohl sich und den anderen Fernhalten verhinderte. Das Bewusstwerden dieses Umgangs führte im nächsten Schritt zu einer Änderung ihrer bisherigen Einstellung, ihre Innerlichkeit zu übergehen und sich dem Partner nicht zuzumuten, was sie bislang als Lösung zur Beziehungserhaltung angesehen hatte.

Sie stellte sich auf die Seite ihrer Sehnsucht nach Gemeinsamkeit und Nähe – und damit begann ein Prozess der Auseinandersetzung mit sich selbst: mit ihren Beweggründen, mit ihrer Angst, die ihr situatives Verhalten begründete, ihrer Selbstablehnung in Situationen, wo sie ihren Ansprüchen und Vorstellungen „nicht

genügte“ und Unverständnis und in Folge Ablehnung erwartete. Durch ihre Entscheidung, das Wagnis von Gemeinsamkeit und Nähe leben zu wollen, begann sie zögerlich, konkrete Erfahrungen im Einbeziehen ihres Freundes zu machen. Zunehmend wuchs das Vertrauen, ihrer Innerlichkeit vor sich und vor ihrem Freund Geltung geben zu können.

Im Wahrnehmen des eigenen Tuns eröffnete sich somit eine Alternative zum bisherigen Umgang des Fernhaltens und in der Folge wurde ein Bergen der Emotionalität möglich. Die gewonnene Nähe zur eigenen Emotionalität begründete neue Umgangs- und Begegnungsweisen.

**Herr S**, ein 39-jähriger Elektrotechniker suchte die Praxis aufgrund einer Empfehlung eines befreundeten Arztes auf. Der Anlaß dazu war eine Phase einer akuten Magen- und Darmproblematik. Zu diesem Zeitpunkt verfügte Herr S über zahlreiche Befunde zu verschiedenen regelmäßig auftretenden körperlichen Beschwerden, die jedoch keine organische Ursache aufzeigten. Aus der Sicht des Patienten begann seine Symptombildung mit dem Eintritt in einen elektrotechnischen Konzern vor zehn Jahren, in dem sehr rauhe Umgangsformen und eine sehr hohe Beanspruchung vorherrschen, sowie eine große Leistungseffizienz und Flexibilität eingefordert wird. Als primäres Problem vermutete der Patient diverse Abwertungen seiner Person, ein kontinuierliches Mobbing, in dem er sich ohnmächtig und ausgeliefert fühlte. Über diese betriebliche Situation hinaus meinte er, daß sich ihm die Welt als feindlich zeigt, er „umgeben ist von Hyänen“. Durch eine erste Analyse wurde ersichtlich, daß eine Episode von Symptomen einer jeweiligen Konfliktsituation folgte. In den konkreten spannungsvollen Ereignissen erlebte er ein defensives Gefühl der Lähmung und Stunden nach dieser Situation folgte das Aufkommen des Gefühls von Ärger über die erlebten Anmaßungen. Der nach diesen Konfliktsituationen auftauchende Ärger wurde von ihm als persönliche Schwäche abgetan, die es zu überwinden galt. Er ging davon aus, daß die Mitwelt nur ihrem Eigeninteresse folgt und deshalb sowohl seine Wünsche als auch sein Wil-

le sowieso von den anderen übergangen werden. Wie eine phänomenologische Analyse einer Problemsituation hervorbrachte, bedingten die konfliktbeladenen Situationen einen Zustand einer Erstarrung. Herr S beschrieb den Zustand als ein „Nicht glauben können, was hier geschieht“ und als eine „unfassbare Zumutung“.

Aufgrund der festgestellten Coping-Reaktion in Form einer Lähmung und Erstarrung, ließ er die Konfliktsituationen über sich ergehen und unangetastet bestehen, wodurch es zu keinerlei Lösung, sondern – wie die Analyse aufzeigte – zu einer Perpetuierung seiner Erfahrungen und Festigung seiner negativen Weltsicht kam.

Der Patient erzählte als Beispiel eine eben erlebte Situation, die in ähnlicher Form schon öfters aufgetreten war, in der wir im gemeinsamen Gespräch die Rahmenbedingungen betrachteten: Während er hochkonzentriert und unter Termindruck in einem intensiven Arbeitsprozeß stand, kam die Sekretärin seiner Abteilung in seinen Arbeitsraum, legte ihm einen Arbeitsauftrag zur Erledigung einer bürokratischen Arbeit wortlos auf seinen Tisch, wendete sich ab und ging. Da sich solche Situationen schon mehrmals wiederholt hatten, sah er – während die Sekretärin sich anschickte, den Raum zu verlassen – mit einem kurzen Blick auf die Unterlagen, dass die Arbeit zum ausschließlichen Tätigkeitsbereich der Sekretärin gehört.

*Herr S: Die Sekretärin ist doch eigentlich zur Stütze und Entlastung unserer Abteilung vorgesehen, aber nicht umgekehrt!*

*Th: Gehen wir noch einmal in die Situation zurück. Wie ist es abgelaufen?*

Das wiederholte Anfragen zur Beschreibung der Situation diente der Klärung der Gegebenheiten und der Annäherung an die Atmosphäre des Geschehens.

*Herr S: Sie kommt ins Zimmer – ohne anzuklopfen – kommt zu meinem Schreibtisch und legt die Unterlagen hin. Dann dreht sie sich um und geht wieder – und sagt kein Wort.*

In der Beschreibung fand der aufkeimende Ärger des Patienten bereits einen Ausdruck.

*Th: Und was tun sie dann?*

*Herr S: Ja nichts! Ich arbeite weiter.*

*Th: Wie sie mir vorhin erzählten, ärgern*

*sie sich dann später über solche Anmaßungen. Erzählen sie nochmals, wie sie erkannt haben, worum es da geht.*

*Herr S: Ich habe einen kurzen Blick hingeworfen und mir war sofort am Titelblatt ersichtlich, daß es wieder um eine zusätzliche Arbeit geht, die man mir da aufhast.*

*Th: Nachdem sie das sehen, was tun sie dann?*

*Herr S: Nichts!*

Aufgrund des Umstandes, dass menschliche Welt immer gestaltete Welt ist, ist die Antwort von Herrn S als fehlende Wahrnehmung seines Wirkens in der Situation zu verstehen.

*Th: Was heißt das ... sie tun „nichts“? Was tun sie da, wenn sie „nichts“ tun?*

*Herr S: überlegt ... Ich schiebe das weg ... Ich schlucke.*

*Th: Was schlucken sie da?*

*Herr S: Meinen Ärger über ihre Unhöflichkeit ... und meinen Ärger über diese zusätzliche Belastung – die ist ja nicht vereinbart – ...*

*Th: Da sie in der Firma ja so in einem Arbeitsstress stehen. Nur mal zum Überlegen: Wenn sie in dieser Situation nicht schlucken würden, welche Möglichkeiten gäbe es noch?*

Das bislang selbstverständliche Verhaltensmuster gelangte in den Blick und wurde im Aufsuchen von weiterer Möglichkeiten des Umgangs vorsichtig angefragt.

*Herr S: überlegt ... Es ansprechen.*

*Th: Was würden sie ansprechen?*

*Herr S: Nicht ihre unhöfliche Art. Sondern ich würde sie fragen, was das überhaupt soll ... warum sie mir das überhaupt herlegt!*

*Th: Wäre das eine gute Möglichkeit, das anzusprechen? Wäre das angemessen?*

*Herr S: überlegt ... Ja, das wäre schon angemessen.*

*Th: Wenn sie was sagen würden, was würden sie am liebsten sagen?*

*Herr S: ... daß das nicht meine Arbeit ist und sie mir das nicht ungefragt aufhalsen soll ...*

*Th: Was haben sie davon, wenn sie es gleich ansprechen?*

*Herr S: Dann müsste ich mir nach der Arbeit nicht so viel Gedanken darüber machen.*

Die Aussicht, daß er mit einem direkten Ansprechen etwas bewirken könnte

und die wahrgenommene Möglichkeit der Entlastung in der Freizeit, motivierten das Eintreten für sich.

In der kommenden Woche schrieb Herr S der Sekretärin in einer stressfreieren Phase ein kurzes, höflich formuliertes E-mail, das von ihr unbeantwortet blieb. Die Konfliktsituation aktualisierte sich zwei Wochen später in einer ähnlichen Angelegenheit. Er vergegenwärtigte sich seinen gewohnten Impuls im Umgang mit der Sekretärin und traf eine Wahl: Zuerst konfrontierte er die Sekretärin und aufgrund ihrer Erklärung trug er das Problem dem Abteilungsleiter vor, wo die Verantwortungsbereiche teilweise geklärt wurden. Zunehmend sprach er von sich aus in den nächsten Monaten Konfliktsituationen im beruflichen und auch privaten Umfeld an.

Der Patient berichtete nach einigen Monaten, daß er in der Freizeit nicht mehr in so hohem Maße mit den Spannungen beschäftigt sei. Er erlebte sein Handeln als gut, gerechtfertigt und entlastend, da er die akuten Konfliktsituationen des betrieblichen Alltags nicht mehr so lange mit sich herumschleppte. Zudem machte er z.T. überraschend positive Erfahrungen mit seinen KollegInnen, was ihn in der Fortführung seines eingeschlagenen Weges bestärkte.

Durch den therapeutischen Dialog begann Herr S wahrzunehmen, daß er in der Konfliktsituation der Konfrontation auswich, sich selbst dabei übergang, sowie daß sein bisheriger Umgang zu keinerlei Lösungen führen konnte.

Das Bewußtwerden seiner Coping-Reaktion eröffnete den Blick auf passende Alternativen und eröffnete die Möglichkeit sich aus dem reinen Reagieren zu lösen und durch ein der Situation angemessenes Handeln zu einem stimmigem Selbstvollzug zu gelangen.

## Literatur

- Längle A (1988) Existenzanalyse. In Längle A (Hg) Entscheidung zum Sein. S 97–123. München: Piper Verlag  
Heidegger M (2001) Sein und Zeit. Tübingen: Max Niemeyer Verlag

*Anschrift der Verfasserin:  
Mag. Ruth Kathan-Windisch  
1150 Wien, Eduard Sueß Gasse 10  
ruth.kathan@existenzanalyse.org*