

# Rauchen passt nicht in mein Leben

Silvia Längle

*Es wird eine niederfrequente Therapie einer Patientin mit dem Anliegen, das Rauchen aufzuhören, geschildert. In der ausgiebigen phänomenologischen Analyse ihrer Rauchgewohnheiten zeigt sich der Hintergrund einer inkonsistenten Selbstbeziehung auf dem Boden eines unklaren Grundwerts. Es werden die Fremdanteile gehoben und durch eine authentische Stellungnahme ersetzt. Die Darstellung folgt dem therapeutischen Prozess und wird durch eine Methodenreflexion der Vorgangsweise abgerundet.*

**Stichwörter: Kasuistik, Phänomenologie, Personale Existenzanalyse, existentielle Grundmotivationen**

*Smoking doesn't fit into my life*  
-----

*A low frequency case study is presented of a patient who wants to stop smoking. An intensive phenomenological analysis of her smoking habits reveals a background of an inconsistent self-relationship on the basis of an insure fundamental value. Foreign parts are identified and replaced by authentic positioning. The presentation follows the therapeutic process and is completed by a methodological reflection of the proceedings.*

**Key words: casuistics, phenomenology, Personal Existential Analysis, existential fundamental motivation**

## Einleitung

Frau E kommt in psychotherapeutische Gespräche, weil etwas in ihrem Leben nicht passt: das Rauchen. Sie ist 40 Jahre, verheiratet, zwei Kinder, schlank, sportlich, eine liebenswürdige, warmherzige Persönlichkeit, klar in ihrer Beobachtung und eigenständig im Umgang mit sich. Sie ist im Haushalt und in Teilzeit selbstständig als Logopädin tätig.

Ich werde im Folgenden unsere Arbeit nach meiner ausführlichen Mitschrift schildern, so wie sie Schritt für Schritt erfolgt ist. Die Aussagen sind keine Interpretationen meinerseits, sondern wörtliche Zitate, auch wenn sie nicht unter Anführungszeichen stehen. Damit soll die schrittweise Vertiefung des Unverstandenen bis hinein in die Schicht der psychodynamischen Spannungen nachvollziehbar werden. Die Psychodynamik erweist sich dabei als Auswirkung einer ambivalenten Haltung in den anthropologischen Grundlagen im Sinne der Existenzanalyse, d.h. im Grundwelterleben, im Werterleben des eigenen Lebens. Die sich dem anfügende authentische Stellungnahme als Vollzug personalen Seins ist der abschließende existenzanalytisch-therapeutische Schritt.

Frau E hat schon vor einigen Jahren eine längere Therapie gemacht und ist aus dieser Arbeit heraus mit den relevanten Personen ihrer Geschichte versöhnt. Sie hat ein friedliches Gefühl für ihre Biographie, das sie in der Aussage auf den Punkt bringt: „Es darf so gewesen sein.“

Womit Frau E allerdings nicht im Frieden ist, ist ihr Rauchen. Es macht ihr Beschwerden (Kreislauf), und sie mag

den unangenehmen Geruch, diese „Stinkerei“, nicht. Sie hat schon öfter deswegen aufgehört zu rauchen, aber nie lange durchgehalten. Sie raucht derzeit zwischen sieben und zehn Zigaretten am Tag, je nach Situation. Sie möchte aber gänzlich aufhören. Für Frau E bleibt unverständlich, warum sie beim Rauchen so inkonsequent ist, was sonst – wie sie meint – nicht ihre Art sei. Diese Inkonsequenz möchte sie besser verstehen: Was hat es mit dieser Willensschwäche auf sich? Sie würde gerne das Aufgeben des Rauchens mit einem besseren Selbstverständnis verbinden.

Methodisch würde sich von der Existenzanalyse her eigentlich die Methode der Willensstärkung anbieten, um die Motivation für ein angestrebtes Ziel zu klären und zu stärken (Längle A 2000b). In diesem Fall steht aber das Bestreben im Vordergrund, zu verstehen, warum sie es nicht geschafft hat, auf das Rauchen konsequent zu verzichten, warum diese Unterschiede im Rauchverhalten bestehen und warum sie sich nicht treu sein kann. Dies stellt sich alsbald in der phänomenologischen Analyse als ein Thema der Selbstbeziehung dar.

## Phänomenologische Analyse

Die Gespräche beginnen mit einer Beschreibung ihrer Situation. Die therapeutische Arbeit setzt dann an mit einer phänomenologischen Erhebung ihrer Rauchgewohnheiten. Das Nachfragen richtet sich zunehmend auf konkrete Situationen und das darin enthaltene Erleben. Dabei zeigt sich Folgendes:

Rauchen ist für sie ein Pausenritual. Es hilft ihr, vom Alltag einen Schritt zurück zu treten, auf Distanz zu kommen, aus ihrer Situation heraus zu treten und sich wieder sich selbst zu zuwenden. Frau E meint sogar, es habe etwas von einer

Trotzreaktion, kann aber nicht fassen, wogegen sich der Trotz richtet. Auch war unklar, warum sie Pausen braucht, wovon sie sich distanzieren möchte.

Ihren Alltag, ihr Familienmanagement und ihren Haushalt lebt sie nach einem Plan. Dabei ist es ihr wichtig, möglichst effizient zu sein und darin eine Struktur zu behalten. Hier findet sich ein eklatanter Unterschied zu der Zeit, die sie mit Rauchen verbringt. Rauchen ist gestattete ungeplante Zeit, die in offensichtlichem Kontrast zur verplanten Zeit steht. Diese Erkenntnis wird weiter bestätigt durch die Beobachtung, dass sie in Urlaubszeiten und auf Reisen kaum ein Bedürfnis nach einer Zigarette hat. Kaum ist sie aber wieder zu Hause, wird das Verlangen drängend. Diese Beobachtung leitet uns an, phänomenologisch dem Lebensgefühl zu Hause nachzugehen. Dabei wird deutlich, wie sie in ihrer Hausarbeit von einer Tätigkeit zur nächsten springt (aufräumen, staubsaugen, Waschmaschine einräumen, Wäsche aufhängen, kochen etc). In Gedanken ist sie nie ganz bei der Sache, sondern immer schon dort, was sie als nächstes noch schnell erledigen könnte. Sie fühlt sich dabei wie ein „Hamster im Rad“.

Sie kann dieses Gefühl nicht verstehen, da sie ein Leben hat, das sie wirklich will. Und dennoch ist es immer wieder so, dass sie – wie sie sagt – alles nervt, sogar Dinge, die sie mag. Es hat sie z.B. gerade in den letzten Tagen überrascht, wie lustlos und genervt sie mit dem Hund zum Tierarzt ging. Selbst der geliebte Hund wird ihr „übrig“, bis sie beim Arzt realisiert, dass seine Gesundheit in Gefahr sein könnte. In dem Moment ist es, als ob sie aufwachte, und nun erlebt sie erst ihre Verbundenheit mit dem Tier.

Nach diesem ersten Abschnitt phänomenologischer Erhellung geht es um eine Vertiefung des Verstehens. An konkreten Alltagsbeispielen versuchen wir nachzuvollziehen, wie sie zum „Hamster im Rad“ wird. Frau E ist bei ihren Arbeiten schnell, wendig, sie erledigt in einem ineinander geschachtelten Rhythmus vieles nahezu parallel. Sie ist dabei ganz konzentriert auf das, was sie jetzt noch schnell machen kann. Genau dann, wenn sich ihre Aufmerksamkeit so einengt, kommt sie in dieses „Hamster-im-Rad-Gefühl“. Die Zigarette bietet ihr dann einen kurzen Ausstieg aus dem Rad. Als sie sich in unserem Gespräch ihren Umgang mit sich selbst vergegenwärtigt, bekommt sie einen Ärger über sich selbst. Sie erlebt, dass sie sich als Person dabei übergeht, geradezu missachtet. Sie ist überrascht, wie sehr ihr so eine Achtlosigkeit mit sich immer wieder passiert, obwohl sie um einen sorgfältigen Umgang mit sich bemüht ist und in Yoga und Meditation gerade in der Übung der Achtsamkeit zu einer Haltung gelangt, die sie vor dem Einstieg in das Hamster-Rad schützt. Denn ihre Haltung zu sich und zu dem, was sie tut ist dann beziehungsweise. Sie erlebt dann ihr Tun erfüllender. Frau E hat selbst die Erfahrung gemacht, dass letztlich ihre *Haltung* entscheidend ist und weniger das, was sie tut, ganz gleich ob sie nun putzt oder liest.

In Urlaubszeiten, wenn sie z.B. mit ihrem Mann und den beiden Kindern einige Zeit in ihrem Landhaus verbringt, ist für Frau E diese Achtsamkeit viel anhaltender zu erreichen. Sie wird ruhiger, und es fällt ihr leicht, nicht zu rauchen. Aber

allein der Alltag in der Stadt mit seinen Terminen und seinem Druck erzeugt wieder die Gier nach der Zigarette.

## Schichten des Unverstandenen

Nach dieser phänomenologischen Einstiegsphase von zwei Stunden widmen wir uns der vertiefenden Erhebung der Umstände, die das Rauchen verstärken bzw. entlasten. Wir lassen lösungsorientierte Ansätze beiseite, da Frau E von sich aus schon einiges in diese Richtung unternommen hatte wie Yoga und Meditation. In der phänomenologischen Haltung achten wir darauf, was sich im Gespräch „von sich her zeigt“ (Heidegger). Wir sind bemüht, möglichst nichts an Verständniszusammenhängen oder gar Erklärungen hineinzutragen, sondern verweilen bei dem, was sich einstellt. Für Frau E zeigen sich immer wieder neue Schichten von Unverstandenem. Anfangs war es ihre Inkonsequenz beim Rauchen, dann die Missachtung ihrer eigenen Person, wenn sie wie ein Hamster im Rad läuft, und nun zeigt sich eine immer wieder aufkommende Beziehungsarmut zu sich, die ihr Bemühen um Achtsamkeit wieder zunichte macht.

So wandten wir uns in den nächsten Stunden den unverstandenen Lebensbereichen zu. In der Beobachtung, wie Frau E mit sich im Alltag umgeht, zeigt sich weiter: Immer wieder nimmt sie sich vor, dem, was ihr wichtig ist (wie Lesen, kreatives Gestalten) auch Raum und Zeit in ihrem Leben zu geben, doch immer wieder lässt sie sich durch sich selbst („mach noch schnell etwas dazwischen“) und andere davon abbringen (z.B. durch einen unvorhergesehenen Besuch, den sie ausufern lässt). Sie resümiert diese Beobachtung in der Erkenntnis: „Ich nehme mich zu wenig wichtig!“ Sie spürt zwar, was gut wäre, aber sie geht nicht darauf ein, bzw. hält es nicht durch. Sie vertröstet sich, hält sich hin, enttäuscht sich. Im nochmaligen Hinschauen, bei dem ihr das Gesagte durch die Therapeutin wiederholt wird, findet Frau E ihr Gefühl dazu und sagt spontan: „Das klingt grausig, ganz grausig. – Wie mich nicht ernst nehmen. Wenn jemand anderer so mit mir umginge, mich liebevoll vertröstet, aber mich dabei nicht ernst nimmt, das wäre ganz unerträglich!“ Sie hat Erfahrung, wie gut es ist, wenn man sich ernst nimmt. Einmal hatte sie wegen Gicht jahrelang kein Fleisch gegessen. Damals – so erinnert sie sich – war es bunt in ihr, und es fing in ihr zu singen an. Danach sehnt sie sich wieder, doch nun „hebelt es sie am Weg immer wieder aus“, wie sie sagt.

An dieser Stelle des Gesprächs wird ihr bewusst, dass eine ähnliche Inkonsequenz nicht nur beim Rauchen auftritt, sondern sie findet analoge Erfahrungen auch in anderen Kontexten, wo es um eigene Interessen wie z.B. ihre Gesundheit oder Entspannung geht.

Doch über diese Hebelkraft wissen wir zu dem Zeitpunkt noch fast nichts: Woher kommt sie, welche Kraftwirkung, welche Dynamik kommt da immer wieder zur Wirkung?

## Eigenes Ringen um sich

Da nun die Sommermonate mit längeren Unterbrechungen kommen, nimmt sich Frau E als Übung vor, den achtsa-

men Umgang mit sich auszubauen, um so das Bedürfnis nach der Zigarette zu erübrigen. Gerade die Ferientaufenthalte auf dem Land unterstützen diese Vorgangsweise. Frau E fällt auf, dass sie sich morgens beim Aufstehen genau fragen muss, was für sie persönlich heute wichtig ist, was sie braucht und erst dann die Liste der Arbeiten aufstellt, „sonst fehle ich mir selbst am Ende in der Liste. Die Arbeit springt mich monsternmäßig an, und dann habe ich gleich Rückenschmerzen.“ Wenn sie mit ihren eigenen Plänen vage und unkonkret bleibt, dann erlebt sie es so, als ob innerlich der Faden zu ihr reißen würde. Nach mehreren Wochen Sommerferien gemeinsam mit ihrem Mann und den Kindern mit Aufmerksamkeitsübung und Training der Bewusstheit für sich und kommt sie mit der Erfahrung zurück: „Die Zeit gehört jetzt mir.“ Sie beschreibt, dass sich für sie die Wahrnehmung der Zeit verändert hat. Sie ist nicht mehr getrennt in eine Zeit für Arbeit und in andere Zeit für sich, sie ist eins geworden. Wenn sie eine Arbeit verrichtet, erlebt sie es nicht mehr als Verzicht auf sich.

Nach den Sommerwochen ohne Rauchen hat sie zwar jetzt in der Stadt wieder begonnen, aber sie ist insofern zufriedener damit, weil sie sich insgesamt lockerer fühlt. Wir haben uns in der Arbeit bisher nicht auf das Beenden des Rauchens konzentriert, denn aufgehört hat Frau E schon oft. Ihr Problem ist es, etwas durchzuhalten, das sie für sich als gut empfindet. „Etwas hebt mich immer wieder aus“, hat sie vor einigen Stunden festgestellt. Natürlich ist Frau E im Ringen mit ihrem noch offenen Suchtproblem, die momentane Entspannung ist noch keine endgültige Lösung.

In einer Personifizierung ihrer Sucht, die sie von sich aus bildet, wird dieses Ringen griffiger. Sie empfindet ihre Sucht wie einen kleinen Teufel. Und wenn der Gusto nach Rauchen da ist, mag sie nicht verzichten, sondern: „Ich gehe dann von meinem Thron herunter und mache dem Teufel Platz.“ Erstaunt melde ich ihr meine Wahrnehmung zum Machtverhältnis zwischen ihr und dem „Suchtteufel“, nämlich dass sie quasi kommentarlos ihren Thron räumt. Das erstaunt auch Frau E, woraufhin sie wieder zehn Tage nicht raucht und in dieser Auseinandersetzung zum Teufel die Erfahrung macht, dass er eigentlich kein hässliches Monster sei, sondern sich nur dann aufbläht, wenn sie sich ihm mit Gewalt nähert. Wenn sie sich ihm mit einem freundlichen „Bitte“ nähert, kommen sie zu einer ruhigen und friedlichen Lösung. In den nächsten sechs Wochen raucht Frau E nur ganz vereinzelt zusammen mit einer Freundin. In unsere Gespräche drängen sich aktuelle berufliche Themen herein, die aber auch mit Entschiedenheit zu tun haben.

## Finden des Eigenen

Frau E träumt nun mehr. Im Traum beschäftigt sie das Thema der Gespräche: die noch offene Entscheidung, ob sie sich in verlässlicher Weise ernst genug nehmen will. Sie erlebt in ihren Träumen, dass sie immer den bequemeren Weg sucht. „Bloß sich nicht zuviel anstrengen“, dieses Motto gilt für alles im Leben. Dahinter steht die Befürchtung, es könnte sonst „verbohrt“ sein, und sie könnte nicht mehr sehen, was

um sie herum los ist. Dieser zunächst unverständlichen Formulierung gingen wir nach. Solche Verbohrtheit kennt sie aus ihrer Familie: die fixen Vorstellungen ihrer Mutter, den Fanatismus des Onkels, die Unnachgiebigkeit und Härte des Großvaters. Diese Erfahrungen haben ihr ein Bild von Disziplin eingeprägt, von dem sie weiß, dass sie auf keinen Fall so werden möchte. Diese Träume weisen in ihrem emotionalen Gehalt auf Wirklichkeiten, mit denen sie in Auseinandersetzung ist, und von denen sie sich auch abgrenzt. Dennoch ist sie unfrei, ihr Eigenes zu finden.

In den Träumen liegt ein entscheidender Hinweis, den ich allerdings zu dem Zeitpunkt übersehen und nicht angesprochen habe: Sie thematisiert, dass sie es nicht mag, nicht zu sehen, was um sie herum los ist. Das ist für sich genommen so banal wie evident und für Frau E so selbstverständlich passend, dass es mir nicht ins Auge gestochen ist, welche Bedeutung es in Bezug auf die genannten Personen haben könnte: Was haben Mutter, Großvater, Onkel nicht gesehen, was um sie herum war? Es deutet auf ein Faktum hin, nämlich selbst zuwenig von ihnen gesehen und geliebt worden zu sein. Dies ist ihr als Faktum zwar bewusst und ist in ihrer früheren Therapie bereits tief bearbeitet worden. Aber dieses Nicht-beachtet-worden-Sein hat offenbar in ihrer Beziehung zu sich selbst noch etwas offen gelassen.

Nun verfällt Frau E wieder Wellen des Rauchens: fünf bis zehn Zigaretten am Tag. Die heftigen inneren Auseinandersetzungen führen zu Vorwürfen, wenn sie raucht, und zu Hochgefühlen, wenn es ihr gelingt, nicht zu rauchen. Es begleitet sie ein bestimmtes Gefühl zu ihrem Selbstwert: „Du bist dir noch nicht wert genug, um nicht zu rauchen.“ Dieses Gefühl war die Grundlage ihrer Unentschiedenheit. Denn bis dahin war es noch nicht klar, ob sie wirklich auf das Rauchen verzichten will. Sie hat bisher nur ausprobiert, ob es sich nicht erübrigen würde...

Das Unverstandene, warum sie die Abstinenz nicht durchhält, erweist sich immer klarer als Ambivalenz in der Selbstwertfrage: „Bin ich es mir wert, etwas zu lassen, das ich nicht wirklich mag bzw. etwas zu tun, das ich als gut für mich erlebe, und zwar ernsthaft, für mich verlässlich?“

In der folgenden Stunde vermittelt Frau E spürbar, wie genervt sie vom Alltag ist, immer wieder sagt sie auch, wie lästig ihr alles ist. Es ist uns beiden unverständlich, warum ihre Unzufriedenheit so groß ist. Natürlich raucht sie wieder mehr, wir sprechen von einem veritablen Rückfall.

Was liegt ihm zugrunde? Es ist auffallend, wie gewissenhaft Frau E darum bemüht ist, dass sie es gut mit sich hat. Dennoch herrscht eine Atmosphäre vor, dass es in ihrem Leben „lästig ist“. Unter diesen Umständen drängt sich jene Frage auf, die wir als die Grundwertfrage der zweiten Grundmotivation kennen: „Mag ich eigentlich leben?“ Ganz direkt frage ich nun Frau E diese Frage, die sich mir so aufdrängt. Ihre Antwort ist ein ganz unmittelbares und offenes „Ja, wenn ... ja, wenn Musik in mir ist, wenn es in mir singt, ja dann ist es ganz eindeutig, dann mag ich leben.“ – „Und sonst? Wie ist es dann, wenn es nicht singt?“ Nach einer Pause sagt Frau

E: „Sonst ist so eine Gefühl in mir: Lästig, dass es mich gibt.“

In diesem Satz erkennt Frau E die Grunderfahrung ihrer Kindheit wieder. Sie hört, was ihr relevante Personen ihrer Kindheit wiederholt vermittelt haben: Für ihre Mutter, ihren Großvater war es lästig, dass es sie gab. Das hat sie trotz des Einsatzes ihrer Großmutter für sie zu spüren bekommen. Frau E trägt aber nicht nur die Erinnerung in sich, dass ihre Existenz für das Leben anderer lästig war, sondern sie merkt auch, dass dieser Satz längst zu einem eigenen Gefühl sich selbst gegenüber geworden ist. Was sie einst von bedeutenden Menschen in ihrem Leben erlebt hat, trägt sie nun als eigenes Lebensgefühl in sich und es hat ihre Grundstimmung geprägt. Es ist jene Gestimmtheit, die sich ihr immer wieder aufdrängt, wenn sie nicht ganz bewusst und zugewandt auf sich und ihren Umgang mit sich schaut, sondern einfach ihrem Lebensfluss freien Lauf lässt.

Aber ist das Übernommene und Internalisierte schon der tiefste Boden der Existenz, oder ist da noch ein Erfühlen, das auf eine eigene Tiefe verweist?

Frau E erlebt in der kommenden Woche, wie dieses Heraus-schälen des Fremden in ihr selbst eine – wie sie sagt – Lawine des nochmaligen Loslassens von ihrer Großmutter, die so viel für sie auf sich genommen hat, in Gang bringt.

Das führt Frau E in ein verändertes Lebensgefühl – sie empfindet ihr Leben nun als leicht und selbstverständlich, nicht mehr als Kampf, wie sie es gewohnt war. Der Kampf, den sie bisher in sich geführt hat, empfindet sie jetzt deutlich als einen Kampf um ihre Lebensberechtigung, der jetzt immer mehr einer spontanen Lebensfreude weicht. Es fällt ihr auf: „Die Dinge fangen wieder zu singen an.“

Dies ist der Prozess, in welchem sich Frau E von den Internalisierungen ihrer Lebensberechtigung löst und – im Freiwerden ihres eigenen Spürens – den Wert ihres Daseins selber zu spüren beginnt. Sie erlebt, dass sie in selbstverständlicher Weise dazu gehört, und – wie sie sagt; „Nichts reibt, nichts tut weh dabei. Einfach ein Teil zu sein, ohne dass es gut oder schlecht ist. Einen Platz gefunden zu haben, dazu zu gehören im Sein, in der Welt, im Leben. – Es ist das Erleben: Es ist mein Platz.“ Ihre Feststellung dazu ist: „Ich freue mich auf morgen.“

Nicht dass sie dieses Gefühl von früher nicht kennt, aber „es war punktuell, während es jetzt wie ein geschlossener Kreis ist.“ Die Beschränkung ihrer Lebenszustimmung auf ein Punktuell „Ja“ hat immer wieder weg vom intendierten Weg geführt – hier fassten wir die Dynamik, die sie ständig ausgehebelt hatte.

Neu war nun für Frau E ihre Beziehung zu sich selbst. So entspannt hatte sie ihr Sein für sich selbst noch nie wahrgenommen. Es ist ein zutiefst positives Erleben von: „Jetzt bin ich bei mir angekommen“. Um im existentiellen Sinn wirklich angekommen zu sein, braucht es im therapeutischen Kontext das aktive Bergen dieser Begegnung mit dem intimsten eigenen Gefühl für sich selbst.

In den folgenden zwei Stunden widmen wir uns dieser Stellungnahme zu sich selbst. Es geht darum, im inneren Spre-

chen mit sich selbst zu einem ernst zu nehmenden Gegenüber zu machen und sich zu sich zu positionieren. Frau E findet in dem von Ambivalenzen befreiten Selbstgefühl etwas, was sie als ihr Ureigenstes bezeichnet.

Wie kann dieses Gefühl „ich mag leben“, das aus dem Gespür kommt „es ist gut, dass es mich gibt“, tiefe eigene Überzeugung werden und nicht nur situativ wohlthuender Balsam sein?

In diesen zwei Wochen, die dem Bewusstwerden ihrer Internalisierung der Ablehnungen folgen, breitet sich in ihr nach und nach ein Lebensgefühl aus, das aus ihrer eigenen Tiefe kommt mit dem Empfinden: „Ich für mich mag leben. Ich mag es, dass es mich gibt.“

Nun ist sie überzeugt, dass sie selbst mit der Tatsache ihrer Existenz nicht hadert. Dass sich ihre Entschiedenheit für sich äußert in einer Bereitschaft, sich ganz auf sich einzulassen. Die Klarheit, dieses JA zu sich, findet seine Entsprechung in einem Versprechen, sich nicht im Stich zu lassen, einem Akt der Selbstbesinnung und Selbstreferenz. Äußerlich wird damit für Frau E klar, dass sie jetzt richtig aufhören will zu rauchen. Jetzt kann sie erst die Entscheidung fällen, sich selbst aktiv für die Überwindung der Suchtmomente zu bemühen, aber auch sich und die Situationen zu verstehen, die zu Einbrüchen führen.

Der Tanz mit der Sehnsucht weicht einer konsequenteren Auseinandersetzung mit den Erwartungen an sich, aber auch dem Leiden, den Bedürfnissen und Schwächen: es befreit zu einem beziehungsvollem Umgang mit sich und zur Offenheit, sich zu verstehen und anzunehmen. Dies sind Themen der weiteren Gespräche.

## Hintergrund der Therapie

Schon in den ersten Gesprächen hat sich herausgestellt, dass es in der Arbeit mit Frau E nicht um eine Stärkung der Ressourcen geht. In dem Falle wäre die Willenstärkungsmethode (Längle A 2000b) angemessen gewesen. Frau E erlebte sich durch etwas „Nichtverstandenes“ wie „ausgehebelt“ und verlor dadurch den Zugang zu ihren Ressourcen immer wieder aufs Neue. Als Vorgangsweise war daher der Weg der prozessorientierten Selbstfindung zu wählen, wofür die Personale Existenzanalyse (PEA) (Längle A 2000a) hilfreicher ist, denn sie umgreift die offene Frage der Selbstbeziehung.

Der Einstieg in die Arbeit ist in der Existenzanalyse allemal phänomenologisch, ist ein Schauen auf das, was sich zeigt – möglichst frei von Vorannahmen. Erst in dieser Phase klärt sich die Wahl der Vorgangsweise und Methode; läuft es auf eine Arbeit mit der PEA hinaus, ist dieser Schritt auch für diesen Fall der notwendige, aber methodisch noch unspezifische Einstiegsbereich (PEA 0). Bei Frau E blieben wir ungewöhnlich lange, etwa zwei Drittel der Zeit, im phänomenologischen Schauen in der Haltung: „Was ist eigentlich das Problem?“ Das heißt, es geht darum, die Schichten des Unverstandenen zu lichten, bis es sich zeigt: ‚Um das geht es zutiefst, da sind wir jetzt am Wesen des Problems‘. Bei Frau E hatte das phänomenologische Vorgehen sein Ziel erreicht, als deutlich wurde, worin das Unverstandene besteht: näm-

# KASUISTIK

---

lich in der ambivalenten Haltung dem Leben gegenüber, in dem unnatürlichen Wechsel zwischen innerer Anteilnahme und Lustlosigkeit.

In diesem Nachgehen dem Unverstandenen schälte sich also heraus, wo das Leben einen Eindruck auf die Person hinterlassen hat, der nicht integriert war und sich daher im Personvollzug störend auswirkte. Das Heben dieses Eindrucks war Aufgabe des nächsten Schrittes (PEA 1). Auch hier blieb die Therapeutin in einer phänomenologischen Haltung, abwartend was sich zeigt. Auf der Inhaltsebene verdichtete sich die Thematik zunächst nur atmosphärisch aber doch deutlich im Grundwert („Mag ich leben?“, Thema der zweiten Grundmotivation - Längle A 2008). Auf das Thema wurde mit gezielteren Fragen nun eingegangen. In der Antwort von Frau E zeigte sich die aktuelle Unklarheit ihres Grundwertes. In ihrer primären Emotion in Bezug auf den Grundwert mischten sich widerstreitende Gefühle, und es brachte eine erste Zuordnung in Eigen- und Fremddanteile („*Ich* mag leben, aber ... für die *anderen* war ich lästig“). Ganz spontan entwickelte sich die weitere personale Verarbeitung des Eindrucks im Sinne der PEA. Frau E erkannte in ihrem Gefühl ihre Biographie als unwillkommenes Kind wieder, mit der sie zwar ausgesöhnt ist („es darf so gewesen sein“), die aber offenbar noch eine starke innere Präsenz hat (phänomenaler Gehalt). Die

Zuordnung des Lebensgefühls „lästig“ zu den anderen ermöglichte ihr eine weitere Abgrenzung, die sie als emotionales Freiwerden und Entspannung erlebte („...es ist mein Platz“). Dieser Prozess des Verstehens, der eine weitere Annäherung an sich selbst ist, mündete in der Anfrage an sich: Wie stehe ich selbst dazu, dass es mich gibt (PEA2 - Stellungnahme)? Es forderte eine eigene Antwort. Dieser personale Prozess ist eine tiefe Begegnung mit sich selbst, letztlich eine Klärung und Vertiefung der Beziehung zu sich. Wie diese Beziehung in der Welt gelebt werden kann, ist Thema der Ausklangphase PEA 3, wo die konkreten Hürden der Umsetzung auftauchen und praktisch zu lösen sind.

## Literatur

- Längle A (2000a) Die „Personale Existenzanalyse“ (PEA) als therapeutisches Konzept. In: Längle A (Hrsg): Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 9-38
- Längle A (2000b) Die Willensstärkungsmethode (WSM). Existenzanalyse 17, 1, 4-16
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A, Existenzanalyse und Daseinsanalyse. 23-179, Wien: UTB

*Anschrift der Verfasserin:*  
*Dr. Silvia Längle*  
*A-1150 Wien*  
*Eduard Sueß Gasse 10*  
*silvia.laengle@existenzanalyse.org*