

Im Original erschienen in: Tagungsbericht „Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse“, 1992 (S. 47–59), GLE-Verlag

SICH SELBER AUF DIE SPUR KOMMEN. ÜBER SELBSTERFAHRUNG UND LEBENSGESTALTUNG

CHRISTOPH KOLBE

Wann beginne ich, nach mir selbst zu fragen? Zumeist dann, wenn ich mir selbst zum Problem geworden bin, wenn ich aus der Einheit der Welt herausgefallen bin und nun ihre Zerrissenheit erlebe und unter ihr leide. Mehr noch: Diese Zerrissenheit finde ich plötzlich in mir selbst wieder. Es ist nicht alles so, wie es sein sollte, und ich bin nicht der, der ich sein könnte. Beides gibt es da, Momente des Glücks und tiefer Zufriedenheit, aber auch Augenblicke der Verzweiflung und innerer Not. Wie kann ich trotz dieser Spannung zu einem erfüllten Leben finden? Diese Erfahrung ist möglich, weil der Mensch Bewußtsein hat. Das bedeutet: Er erlebt sich von der Welt getrennt. Es gibt eine Kluft zwischen dem Träger des Bewußtseins und der Welt. Aus einer Distanz heraus wirkt der Mensch in die objektive Welt hinein, der er sich als Subjekt gegenübergestellt sieht.

I. Voraussetzungen der Existenzanalyse zur Selbsterfahrung

So viel ist sicher: Ich bin mir selber anvertraut, ich bin mir gegeben. Vieles weiß ich von mir wie von keinem anderen Menschen. Ich stecke in meiner Haut – und manchmal ist es schwer für mich, so an mich gebunden zu sein, mich nicht loswerden zu können, weil ich mir selbst so nahe bin. Doch manchmal bin ich mir auch unendlich fern. Da stehe ich neben mir oder gerate außer mich. Ich fahre aus meiner Haut und bin dann nicht mehr bei mir. Dann bin ich mir selber fremd. Ich kenne mich nicht wieder und frage mich, wer ich bin, was ich will, und wozu ich da bin. In solchen Augenblicken ist der Wunsch da, mir selber auf die Spur zu kommen. Ich möchte mich kennenlernen, um zu wissen, wie ich mich mehr auf das Leben einlassen kann, ohne mir dabei im Weg zu stehen. Ich möchte meinen Ängsten, meinen so logischen Begründungen, dies und jenes zu tun oder zu lassen, meiner Unaufmerksamkeit und Verslossenheit begegnen. Ich möchte mit neuen, anderen Möglichkeiten in der Welt zu sein, vertraut werden. Ich habe den Wunsch, intensiver, authentischer und tiefer zu leben. Ich möchte dort, wo ich

mich einlasse auf einen Menschen, eine Idee oder eine Aufgabe, „ganz bei der Sache“ sein.

Eigenverantwortung

Dabei wird deutlich: Kein anderer kann für die Gestaltung meines Lebens die Verantwortung übernehmen. Dieses kann ich nur selbst tun. Ich allein bin für das Gelingen oder Mißlingen meiner Lebensgestaltung verantwortlich. Denn immer bin ich es, der handelt, etwas zuläßt, mit sich machen läßt oder der sich verweigert bzw. aktiv auf etwas oder jemanden zugeht. Diese radikale *Eigenverantwortlichkeit* hat für viele einen erschreckenden, furchterregenden Aspekt, weil deutlich wird, wie sehr es auf mich selbst bei allem, was ich erlebe und tue, wie ich Leben gestalte, ankommt. Wenn mir dieses bewußt wird, kann ich mich vor mir selbst nicht mehr verstecken. Ich kann auch die Verantwortung nicht mehr auf andere abschieben, wie es sog. Sündenbocktheorien nahelegen, was ja sehr entlastend sein kann. Natürlich haben Erziehung, Gesellschaft und Anlagen einen maßgeblichen Einfluß auf mein Gewordensein, meine Entwicklung. Diese Tatsache enthebt mich aber nicht der Erfahrung, daß ich es bin, der im Rahmen dieser Möglichkeiten und Gegebenheiten handelt und Leben gestaltet.

Existenzanalytisch gesprochen liegt hierin gar *die Würde des Menschen*: Ich bin es wert gefragt zu sein! Auf mich kommt es an, was aus meinem Leben wird! Meine Würde erfahre ich im Modus der Infragestellung. Ich falle jederzeit aus der Einheit in: die Infragestellung! Anliegen der Existenzanalyse ist es deshalb, dem Menschen ein Höchstmaß an personaler Verantwortlichkeit zu erschließen.

Um Möglichkeiten meiner Lebensgestaltung zu entdecken, muß ich zunächst die *Grundhaltung der Offenheit* einnehmen können. In jeder Situation, auf die ich treffe, liegen Möglichkeiten, die mir zum Sinn-Anspruch werden können. Ich kann beispielsweise durch einen Park gehen, ohne daß ich die Blumen, die am Rand des Weges wachsen, sehe. Die Möglichkeit, mich über sie zu freuen, ist prinzipiell mit dem Spaziergang gegeben, von mir aber nicht aufgegriffen und realisiert, wenn ich die Blu-

men gar nicht erst wahrnehme. Deshalb bin ich in meiner *Wahrnehmungsfähigkeit gegenüber* den Situationen, in denen ich stehe, herausgefordert.

Diese Wahrnehmungsfähigkeit ist nun nicht selten eingeschränkt. Da hat mich ein Mensch einmal enttäuscht, und plötzlich fällt es mir schwer, ihm vorbehaltlos zu begegnen. Er könnte mich wieder enttäuschen, also sehe ich alles, was dieser Mensch tut und sagt unter dem skeptischen Vorbehalt möglicher Enttäuschung. Das aber engt den Raum für eine mögliche neue Vertrauserfahrung – vielleicht an einer ganz anderen Stelle – erheblich ein. Positiv gesprochen heißt das: Wo ich mich offen halte für neue Anknüpfungspunkte, die nicht zwangsläufig belastet sind, kann Begegnung möglich werden – vielleicht anders, vielleicht geklärt.

Nur in einer Haltung der Offenheit (nicht Naivität!) kann ich Wertmöglichkeiten, die das Leben mir bietet, erkennen. Was ich wahrnehme, hängt mit *Entscheidungen* zusammen, die ich einmal bewußt oder unbewußt getroffen habe; z. B. die Entscheidung: „Die Beziehung zu Menschen ist grundsätzlich unsicher, weil ich immer wieder verlassen werde.“ Die Existenzanalyse erhellt nun meine Entscheidungen und Stellungnahmen gegenüber dem Wahrgenommenen oder Nicht-Wahrgenommenen. Diese Entscheidungen kann ich dann auf ihre Gültigkeit, Angemessenheit und Tragfähigkeit neu befragen, was gegebenenfalls zu einer Einstellungsänderung führen kann.

Ich erblicke in dem Wahrgenommenen Möglichkeiten, aus denen sich das abhebt, was mich anspricht, was in mir Resonanz auslöst. Dieses Ansprechende stellt mir die Frage: Wie will ich damit umgehen? Was soll aus dieser Möglichkeit werden? Wozu bin ich jetzt da? (vgl. Längle 1988a, 11; vgl. Frankl 1983, 72 f.) Die Möglichkeiten fordern mich also zu einer Antwort heraus. Neben der Haltung der Offenheit ist deshalb der *existentielle Entschluß* das zweite Moment für sinnerfülltes Leben und Handeln.

II. Selbsterfahrung als Selbstwahrnehmung

Sich auf die Spur zu kommen, bedeutet auch, sich selber als Person in Situationen wahrzunehmen. Dieses Gespür für die Wahrnehmung meiner selbst in bestimmten Situationen scheint sehr unterschiedlich ausgeprägt zu sein. Halten Sie beim Lesen doch einmal inne und fragen Sie sich, was Sie augenblicklich wahrnehmen, was Ihnen gerade wichtig ist und wofür es das ist. Vollziehen Sie die folgenden Fragen einmal nach: Wie erlebe ich mich jetzt? Welche Gefühle und Empfindungen habe ich? Haben sie eine Bedeutung für mich, ärgern sie mich, sind sie mir lästig, kann ich sie überhaupt benennen?

Jetzt schauen Sie sich die Situation, in der Sie sich gerade befinden, einmal genauer an: Wo befinde ich mich? Wie halte ich mich da auf? Wie sieht die Umgebung aus? Welche Aspekte der Situation nehme ich wahr? Kann es sein, daß meine Gefühle bestimmte Aspekte der Situation wahrnehmen, die mir bewußt nicht klar sind? Nehmen andere Menschen in derselben Situation andere oder weitere wahr? Warum fallen sie mir nicht auf? Würde es mein Leben reicher machen, wenn ich diesen Ausschnitt der Wirklichkeit aufnehme? Oder fühle ich mich dann eher überfordert? Welche Möglichkeiten trägt diese Situation jetzt in sich? Welche sind mir eher bedeutungsvoll, welche eher gleichgültig? Liegt in ihnen ein Anspruch, eine Herausforderung an mich, auf sie einzugehen? Entspricht der Anspruch der Situation, wie ich ihn empfinde, meinem Wollen? Oder ist er aufgesetzt, fremd, von außen herangetragen? Kann ich dazu stehen, wie ich dieser Situation begegne, ihrem ihr innewohnenden Anruf antworte? Oder habe ich noch weitere Möglichkeiten, ihr zu antworten, die ich entweder bislang nicht sehe oder die ich aus Angst vermeide? Ist diese Angst berechtigt? Was möchte die Angst mir sagen? Kann ich ihr Anliegen aushalten, vielleicht sogar aufnehmen?

Was ist Ihnen beim Lesen und Durchdenken dieser Fragen deutlich geworden? Möchten Sie dem nachspüren, braucht es vielleicht Raum? Es kann sein, daß das, was Sie bei sich wahrnehmen, erst eine Ahnung ist, die Sie derzeit noch gar nicht benennen können. Dann schauen Sie einmal, ob Sie aus anderen Situationen ähnliche Erfahrungen kennen. Vielleicht liegt hier eine Spur, eine grundlegende Frage, die für Ihr Leben wichtig ist, zu entdecken. Ihre Antworten auf die eben gestellten Fragen beinhalten eine Grunderfahrung menschlichen Lebens: Jeder Mensch hat die *Fähigkeit, sich mit sich selbst und seiner Welt geistig auseinanderzusetzen zu können*. Er kann Stellung beziehen zu sich selbst, zu seinem leiblichen und „seelischen Apparat“ (Freud). „Dadurch ist er nicht einfach identisch mit seinen Empfindungen, Gefühlen, Trieben, Stimmungen und Charakteranlagen, die er ‘hat’, sondern er ist als ihr Träger auch schon zu einer gewissen Distanz zu ihnen befähigt (‘Selbst-Distanzierung’).“ (Längle 1988a, 13 f.)

III. Selbsterfahrung als Selbstbegegnung

Diese Möglichkeit zur Distanzierung ist wichtig, weil sie mir Freiheit gibt, die Freiheit nämlich, mit mir umzugehen. Indem ich mich selbst wahrnehme, mich in bestimmten Situationen also meiner selbst vergewissere, trete ich mir gegenüber. Ich stehe damit als geistige Person meinem Körper und meinem (seelischen) Gefühlsle-

ben gegenüber. Aber nicht nur dies, ich kann mich auch einem Bereich von mir gegenüberstellen, den ich einmal selbst bestimmt habe: meinen Einstellungen und meinen Haltungen. Ich habe mich einmal entschieden für den Beruf, den Partner, die politische Partei, den Glauben usw. Dies waren personale Entscheidungen. Nun kann es sein, daß im Laufe meiner Entwicklung die einmal getroffene Entscheidung sich zur Haltung, also zum Habitus verfestigt hat. Beruf, Partner, Partei und Glaube werden dann zu meinem Beruf, meinem Partner, meiner Partei und meinem Glauben spezifischer Prägung und Gestaltung. In dieser Haltung, in diesem Habitus steckt die alte ichhafte Entscheidung, sie ist aber inzwischen zu einer eshaften Dauerhaltung geworden (vgl. Frankl 1984, 143). So glaube ich eben heute, weil ich mich früher einmal für diesen Glauben entschieden habe. So gehe ich eben meinem Beruf jetzt nach, weil ich ihn damals gewählt habe. Stimme ich heute aber noch mit den damals getroffenen Entscheidungen und der Art, diese heute zu leben, überein? Sind sie tragend, und lassen sie mich erfüllt leben?

Die Freiheit der Person wird somit deutlich in der Stellungnahme, die die Person gegenüber dem Charakter, den Anlagen und Haltungen trifft. Diese Freiheit vom Sosein erfaßt der Mensch in der Selbstbesinnung. Die Selbstbesinnung erfolgt im Prozeß der Selbsterfahrung. Sie bildet damit die Grundlage für eine angemessene Selbstbestimmung, in der der Mensch seine Freiheit zum Anders-Werden aufgrund seiner Sinn-Orientierung ergreift.

“Die Selbstbesinnung erfolgt nach dem delphischen Imperativ ‘Erkenne dich selbst’; die Selbstbestimmung geschieht nach dem Wort von Pindar; ‘Werde, der du bist!’” (Frankl 1984, 145).

Grundsätzlich also gilt, daß die innere Freiheit der Person in der Stellungnahme gegenüber dem Charakter, den Anlagen und Haltungen besteht. Ist aber die Art der Stellungnahme und die Möglichkeiten, innerhalb derer sie geschieht, nicht maßgeblich von Charakter, Anlage und Haltung bedingt? Können nicht einschneidende lebensgeschichtliche Erfahrungen, wie beispielsweise der frühe Verlust der Mutter, die Wahrnehmung und Einschätzung von Situationen beeinflussen oder trüben, also z.B. das Vertrauen in die Stabilität von Beziehungen erheblich verunsichern? Hier liegt die Begründung, auch biographische Selbstreflexion in den Prozeß der Selbsterfahrung miteinzubeziehen, um Bedingungsbeziehungen zu klären, die ich als Person auf ihre Gültigkeit, Wertigkeit und Bedeutsamkeit für mein Erleben und Gestalten heute befragen kann. Die Auseinandersetzung mit zumeist unbewußten Werthaltungen, Ängsten, Beziehungsmustern, Einstellungen, Verdrängungen oder Widerständen, erschließt erweiterte Spielräume für eine volle existentielle Grundhaltung der Offenheit.

IV. Selbsterfahrung und Imagination

Besonders gut eignet sich neben dem Traum – nach meiner Erfahrung – das Mittel der Imagination, die geleitete Phantasie, um derartige selbsterfahrnerische Prozesse zu induzieren. In der Imagination setzt sich der Mensch dank seiner Vorstellungskraft mit inneren Bildern und Phantasien auseinander. Die bekannteste Art seits ganz allgemein ein Bild wie z.B. Baum, Fluß oder Weg imaginieren, das anschließend existenzanalytisch aufgearbeitet wird. Andererseits läßt sich die Imagination selbst bereits existenzanalytisch konzipieren, wie ich dies mit der “Reise in die Kindheit” als Beispiel im folgenden zeigen will. Diese Imagination versucht, eine prägende Erfahrung deutlich werden zu lassen, wie sie sich beispielsweise in einem Satz der Eltern oder in einer im Elternhaus erlebten Grundstimmung fassen läßt.

Reise in die Kindheit

Eine existenzanalytische Selbsterfahrung

Entspannungsteil

Nimm eine für dich bequeme Haltung ein, schließe die Augen. Atme ein und tief wieder aus (mehrmals)!

Spüre den Atem durch deinen Körper fließen.

Laß die Gedanken durch deinen Kopf ziehen und halte sie nicht fest. Wenn du Geräusche hörst, nimm sie wahr und kehre zu dir zurück.

Geh jetzt in Gedanken von oben nach unten durch deinen Körper. Wo du Anspannungen spürst, verstärke sie und lasse sie dann los. Atme weiter tief und gleichmäßig.

Imagination

Du bist wieder Kind. Du bist in deiner Herkunftsfamilie.

Schau dich dort um. Wie alt bist du?

Im Vorschulalter – zwischen 6 bis 10 – oder älter?

Du befindest dich in deinem elterlichen Zuhause. –

Du gehst durch die Räume und schaust dich um. –

Was empfindest du dabei?

Fühlst du dich wohl? Ist dir bekloppen zumute?

Bist du gerne da? Hast du Angst? Oder was fühlst du?

Es fallen dir mehrere Situationen ein, die du in deinem Zuhause mit deiner Familie erlebt hast.

Dabei hörst du Worte und Sätze, die dir deine Mutter oder dein Stimmung nach.

Jetzt bleibe bei einem Satz.

Berührt dich dieser Satz? Stimmt du gerne zu? Hast du Angst? Fühlst du dich klein und nichtssagend? Oder

fühlst du dich aufgehoben, gehalten, getragen? Bist du verstanden? Getroffen? Betroffen?
 Widersprichst du, oder möchtest du es am liebsten tun?
 Kämpfst du?
 Läßt du dich fallen? Wirst du ganz ruhig, ganz stark?
 Erlebst du dich als mächtig oder ohnmächtig? Oder wie reagierst du?

Jetzt nimm den Satz mit in die Gegenwart. – Du bist wieder hier. Räkle dich und öffne die Augen. Bleibe noch einen Moment bei dir.

V. Existenzanalytische Schwerpunkte

Innerhalb der Imagination lassen sich drei Schwerpunkte unterscheiden: 1. Die Erhebung schicksalhafter Gegebenheiten, 2. die Erhellung persönlicher Werthaltungen und Einstellungen und 3. die Bewußtmachung der Spielräume für die Wahrnehmung von Freiheit und Aktivierung der Eigenverantwortung.

1. *Die Erhebung schicksalhafter Gegebenheiten* schärft den Blick, um die Realität, den Ist-Zustand wahrzunehmen. Soziale Lebensbedingungen, rollen- oder klassenspezifische Charakteristika, biologische und typologische Gegebenheiten, (früh-)kindliche Prägungen, vorherrschende Beziehungsmuster etc. können in diesem Abschnitt der Imagination sichtbar und erarbeitet werden. Dies wird über das Erkunden des elterlichen Zuhauses und den Satz bzw. die Stimmung erreicht. Auf diese Weise kommen die Teilnehmer/innen an Botschaften heran, die ihnen tief eingepflegt wurden und die das Alltagserleben deshalb maßgeblich mitprägen: “Bei deiner Geburt verlor ich einen Kasten Bier.” “Wir haben dich ja nicht gewollt.” “Wenn du nicht wärst, dann...” Die Verinnerlichung traditioneller Normvorstellungen wird deutlich in Sätzen wie: “Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.” “Das haben wir nicht nötig.” Und natürlich lassen sich eine Reihe “positiver” Aussagen nennen: “Unser Bobble!” “Du bist ein Schatz!”

Insgesamt lassen sich derartige Botschaften und Prägungen dem psychologischen Schicksal eines Menschen zurechnen (vgl. Frankl 1983, 96 ff.), sie betreffen seine seelische Einstellung, soweit sie mitgegeben, also unfrei ist. Und es ist erstaunlich, wie Menschen trotz dieses oftmals schweren seelischen Schicksals aufgrund ihrer freien geistigen Stellungnahme gestaltend und erfüllt ihren Lebensweg gehen. Keineswegs also ist der Mensch aufgrund dieses Schicksals deter-

miniert, und doch bildet dieses Schicksal gleichsam den Boden, von dem die Gestaltungsakte ihren Ausgang nehmen. Insofern ist es wichtig und gut, diesen Boden zu kennen, um den eigenen Ausgangspunkt für Gestaltungsakte im Blick zu haben und berücksichtigen zu können.

Ein Beispiel: Eine Teilnehmerin berichtete nach einer derartigen Imagination, daß ihr der Satz “Sonst ist die Mama traurig!” deutlich geworden sei. Die Teilnehmerin erzählte nun ausführlicher, wie sie als Mädchen ihre Vorstellungen, sich zu kleiden oder zu spielen einbringen wollte und dabei auf andere Vorstellungen ihrer als mächtig erlebten Mutter traf. Diese verband ihre Wünsche mit dem moralisierenden Satz “Sonst ist die Mama traurig!”, so daß nicht über die Vorzüge oder Nachteile der geäußerten Wünsche und Vorstellungen miteinander gesprochen werden konnte, sondern die Mutter von vornherein ihr psychisches Wohlbefinden an ihre eigenen Vorstellungen koppelte und für die Realisierung das Mädchen verantwortlich machte. Jegliche Regung, eigene Gedanken und Wünsche gegen den Willen der Mutter durchzusetzen, wurde erschwert, weil Liebesverlust in Form einer “traurigen Mama” die Folge war, die sie als Mädchen nun auf dem Gewissen hatte. Aber einen Menschen, den man liebt, will man nicht traurig machen. Diese Erfahrung ließ das Mädchen äußerst sensibel werden, die Vorstellungen und Wünsche anderer Menschen zu erspüren, um sie dann zu erfüllen, damit diese nicht traurig würden. Gleichzeitig mußte sie jedoch ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen unterdrücken, die zu denen anderer gegenläufig waren, weil dies sonst zum Konflikt führte. Diese Haltung machte sie nun zunehmend unzufrieden, weil sie immer mehr spürte, nicht auf ihre Kosten zu kommen. Alle anderen erhielten, was sie wollten, nur sie ging leer aus, so schien es ihr.

2. Bei der *Erhellung persönlicher Werthaltungen und Einstellungen* wird das Moment der *Stellungnahme* herausgearbeitet. Eine Stellungnahme erfolgt immer. Selbst wenn sie indifferent erscheint, ist von der Möglichkeit Gebrauch gemacht worden, sich eben nicht eindeutig zu entscheiden. Stellungnahmen können bewußt oder unbewußt getroffen werden. Interessant ist, auf welchen Aspekt der schicksalhafter Gegebenheiten die Stellungnahme in besonderer Weise konzentriert bzw. verdrängt oder unbewußt ist. Hier können insbesondere Fehlhaltungen oder Fixierungen offenbar werden. Meine Einstellungen entscheiden darüber, wie ich die Wirklichkeit erlebe. Und leider

sind es oft erst schwere Krisen, die diese Zusammenhänge bewußt machen und das Überdenken der bislang so selbstverständlichen Einstellungen und Werthaltungen herausfordern.

Die Teilnehmerin, von der schon berichtet wurde, empfand sich mit ihren Vorstellungen und Wünschen gegenüber anderen eher unbedeutend, klein und nichtsagend. Sie hatte zu ihren eigenen Vorstellungen und Wünschen eine Stellung bezogen, die diese abwerteten und geringschätzten. Die Wünsche anderer waren wichtiger und wertvoller, denn sie waren ja gekoppelt an das Wohlbefinden und damit auch Wohlwollen der Menschen ihrer unmittelbaren Umgebung. Dies zeigte sich derzeit, wie das anschließende Gespräch ergab, besonders kraß in ihrer Ehe, in der es zunehmend zu Spannungen kam. Der Frau wurde deutlich, daß sie auch hier ständig versuchte, den Vorstellungen und Wünschen ihres Mannes gerecht zu werden. Schon im Elternhaus hatte sie den Sinn und die Rechtfertigung ihres Lebens darin erfahren, anderen Gutes zu tun, den Vorstellungen anderer gerecht zu werden. In dieser Haltung drückte sich ihre Persönlichkeit aus. Ihr Verhalten war deshalb Ausdruck ihrer Art zu lieben, wie sie es gelernt hatte und konnte. Und es zeigte, wie stark sie ist, die Liebe unter so schwierigen Umständen zu erhalten. Allerdings passierte dabei ein Fehler, den sie nicht wissen konnte: Unbewußt gab sie immer mehr von sich auf, vom Einbringen eigener Gedanken, Überzeugungen oder Wünsche. Ihr Lebensraum wurde immer kleiner und die Beziehung zunehmend abhängiger, weil nun das Fühlen und Wünschen an den Mann delegiert war. Sein Empfinden war deshalb in der Partnerschaft völlig überhöht eingeschätzt. Es galt grundsätzlich als richtig und wertvoller, während sie ihr Empfinden kaum noch einzuschätzen wußte. Ihre Unsicherheit wurde durch die scheinbare Klarheit des Partners um so größer.

3. Im letzten Schritt der vorgestellten Imagination geht es dann zunächst um die *Bewußtmachung der Spielräume für die Wahrnehmung von Freiheit*. Es wird nach der Reaktion auf den Satz gefragt, und gleichzeitig werden verschiedene Möglichkeiten zum Reagieren ins Gespräch gebracht. Damit wird deutlich, wie der einzelne von seiner Freiheit zu reagieren, also von den in der Situation zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, Gebrauch gemacht hat. So tritt dann auch die Frage nach der realisierten Eigenverantwortung ins Blickfeld. Gerade von hierher ist nach den Parallelen zum Erleben und Handeln im Hier und Jetzt zu fragen. Erkenne ich in meiner damaligen – jetzt imaginierten – Reaktion ein Muster, das heute noch gilt? Bin ich mit dieser Art,

von den Möglichkeiten in bestimmten Situationen Gebrauch zu machen, mit mir einverstanden? Könnte ich auch anders, vielleicht sogar angemessener reagieren? Was müßte ich dann tun? Wofür ist es mir wichtig, eine andere Reaktion zu zeigen?

Die uns inzwischen bekannte Teilnehmerin an der Imagination erkannte für sich zwei Empfindungen: den Wunsch zu widersprechen und das Erleben sich ohnmächtig zu fühlen. Ihr wurde deutlich, daß sie auf Auseinandersetzungen verzichtet hatte und zunehmend konfliktscheu wurde. Der Impuls zum Widerspruch jedoch lebte in ihr. Weil ihr Widerspruch von ihr unbewußt bislang gekoppelt war an die Befürchtung, andere unglücklich zu machen und deren Wohlwollen zu verlieren, wurde er unterdrückt. Als ihr jedoch klar wurde, daß sie die Berechtigung, zu empfinden und zu leben, wie es ihr entspricht, nicht von anderen abhängig machen darf, sah sie die Möglichkeit, zu sich zu stehen, sich selbst mit den eigenen Empfindungen, Wünschen, Vorstellungen ernst zu nehmen. Dies gab ihr eine neue Perspektive für die Gestaltung ihrer Partnerschaft. Sie nahm sich vor, das einzubringen, was ihr wichtig ist, zunehmend die Sicherheit für eigene Überzeugungen und Empfindungen zu entwickeln und die Verantwortung für Entscheidungen selbst zu tragen – auch auf die Gefahr hin, daß der andere "traurig" ist; denn sie ist nicht dafür verantwortlich, daß der andere nie traurig wird. Etwas salopp gesagt: Wenn sie aus Überzeugung, ehrlich und offen handelt, dann ist es zunächst das Problem des Partners, wenn er traurig wird. Denn seine Traurigkeit könnte mit Vorstellungen, Erfahrungen, Erwartungen zu tun haben, die allein von ihm abhängen. Andererseits bedeutet die Auftrennung der Problembereiche nicht, daß sie sich seiner Problematik verschließen muß. Sie wird ihm hier Gesprächspartner sein aus derselben Haltung der Offenheit heraus, mit der sie nun an ihre Welt und an sich selbst herangeht. Natürlich bedeutete dies, aus dem bislang gültigen Beziehungsmuster auszubrechen, was unter Umständen mit einer erheblichen Anstrengung und gemeinsamer Arbeit verbunden sein kann. Das Gespür für den eigenen Wert und die Möglichkeit, zukünftig zufriedener und offener der Welt begegnen zu können, waren es ihr wert, diesen Weg zu gehen.

VI. Stimmigkeit

Grundsätzlich gilt: Ich habe die Möglichkeit, Stellung zu nehmen zu dem, was in mir lebt. Ich kann es akzeptieren,

mich auch damit aussöhnen, also Ja-Sagen. Ich kann dem aber auch entgegentreten und die Haltung einnehmen "So nicht!" und Nein-Sagen. Die Frage ist also: Wie gehe ich mit meiner Welt und mit mir selber um? Daraus folgt die Frage: Welches ist das Kriterium für einen angemessenen, richtigen Umgang? Es ließe sich so formulieren: Steht das eigene Handeln in Übereinstimmung mit der situativen An-Frage, dann wird dies subjektiv als "innere Stimmigkeit" erlebt. Diese Fähigkeit zu kohärentem Verhalten findet ihren Ausdruck, wenn der Mensch bei dem, was er tut, in Übereinstimmung ist mit dem, was er ist, was ihm wertvoll und vor seinem Gewissen richtig scheint. Es stellt sich dann innerer Frieden ein. (vgl. Längle 1988b, 22–26)

Selbsterfahrung in diesem Sinne möchte dem Menschen zu einer wahrhaft personalen Existenz verhelfen. Grundgegebenheiten hierfür sind seine Freiheit und Verantwortlichkeit. Jeder Mensch gestaltet sein Leben vor dem Hintergrund schicksalhafter Gegebenheiten. Sie sind der Boden, vom dem her jeder Mensch in der Freiheit und Verantwortlichkeit seiner Stellungnahme sein Menschsein zum Ausdruck bringt. Deshalb ist es wichtig, sich dieses Bodens bewußt zu sein, um die Gestaltungskräfte bestmöglich für den jeweils anrufenden Sinn, den es zu verwirklichen gilt, einzusetzen. Selbsterfahrung sensibilisiert für diese Zusammenhänge, sie erweitert die Wahrnehmungskompetenz und klärt die Beziehungsfähigkeit – zur Welt, zu Menschen, zu den Dingen in der Welt und zu mir selbst, der ich in dieser Welt lebe.

So gilt existenzanalytisch, wie Frankl (1987, 97) es formulierte: "Ich handle nicht nur gemäß dem, was ich bin, sondern ich werde auch gemäß dem, wie ich handle."

Literatur

- Frankl V. E. (1983) *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Frankfurt/Main: Fischer
- Frankl V. E. (1987) *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus fünf Jahrzehnten*. München: Piper
- Frankl V. E. (1984) *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern
- Längle A. (Hrsg.) (1988a) *Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis*. München: Piper
- Längle A. (1988b) *Der Beitrag der Existenzanalyse zur Psychohygiene in: Psychohygiene und Erwachsenenbildung. Protokoll 12*. Wien: Bildungshaus Neuwaldegg, 19–36