

# Über das *Verfügbare* und das *Unverfügbare* in der Existenzanalyse

Abschlussarbeit  
für die fachspezifische Ausbildung  
in Existenzanalyse  
November 2019

Eingereicht von  
Dr.<sup>in</sup> Angelika Kriffter

Eingereicht bei  
MSc Christina Strempl  
Dr. Christian Probst

Ich fürchte mich so vor der Menschen Wort.  
Sie sprechen alles so deutlich aus:  
Und dieses heißt Hund und jenes heißt Haus,  
und hier ist Beginn und das Ende ist dort.

Mich bangt auch ihr Sinn, ihr Spiel mit dem Spott,  
sie wissen alles, was wird und war;  
kein Berg ist ihnen mehr wunderbar;  
ihr Garten und Gut grenzt grade an Gott.

Ich will immer warnen und wehren: Bleibt fern.  
Die Dinge singen hör ich so gern.  
Ihr rührt sie an: sie sind starr und stumm.  
Ihr bringt mir alle die Dinge um.

*R.M.Rilke aus Die frühen Gedichte*

Der Inhalt dieser Arbeit bezieht sich auf „Verfügbares und Unverfügbares“ in Anlehnung an Hartmut Rosas Buch mit dem Titel „Unverfügbarkeit“. Nach seiner These trachten wir danach die Welt, in der wir leben gefügig zu machen. In diesem Sinn sollte Welt erreichbar, vorhersehbar, politisch kontrollierbar und vor allem nutzbar und effizient sein. Digitalisierung und Globalisierung sind moderne Ausdrucksformen von „Verfügbarmachung“ und haben uns eine Explosion an Reichweite und Erkenntniszuwachs gebracht, die es in dieser Form noch nicht gab. Menschliches Streben, so scheint es gilt vor allem der Kontrolle und Effizienz. Hartmut Rosa führt aus, was diese „Verfügbarmachung von Welt“ mit sich bringt und zeigt auf, dass genau durch dieses Streben, Lebendigkeit zu versiegen scheint und Beziehung zur Welt, zur Mitwelt und letztlich auch zu uns Selbst nicht erfüllend gelingt. Dafür braucht es auch das „Unverfügbare“. Dieses „Unverfügbare“ gleicht mehr einem inneren Erleben, das sich einstellt und sich der „Machbarkeit und Kontrolle“ entzieht, so Hartmut Rosa. Ich möchte in dieser Arbeit diesen beiden Aspekten nachgehen, und „Verfügbares und Unverfügbares“ zur Existenzanalyse in Bezug setzen.

Die Fragen, um die es gehen wird lauten:

1. Wo ist Verfügbarkeit und Unverfügbarkeit in der Existenzanalyse aufzufinden?
2. Was bedeutet Verfügbarkeit und Unverfügbarkeit in der Existenzanalyse praktisch für die Psychotherapie unter den von H. Rosa aufgestellten Prämissen moderner Gesellschaft?
3. Eröffnet der „Dialog“ im existenzanalytischen Verständnis den Resonanzraum, in dem „Unverfügbarkeit“ zugänglich wird?

Schlüsselwörter:

Unverfügbarkeit, Verfügbarkeit, Resonanz, Heilung, Existenzanalyse, Person, Dialog

## **About „*the available*“ and „*the unavailable*“ in existential analysis**

Subject of this work refers to Hartmut Rosas book entitled "Unavailability". According to his thesis, we strive to make our world compliant. In this sense, the world should be accessible, predictable, politically controllable and above all usable and efficient. Digitalization and globalization are modern expressions of "making something available" and have brought an explosion of reach and growth in knowledge that has never existed in this form before. It seems that human striving is primarily about control and efficiency. Hartmut Rosa explains what „making the world available“ entails and shows that it is precisely this striving that vitality seems to dry up and that relationship to the world, to the world around and ultimately also to ourselves does not succeed.

It also requires the "unavailable". This "unavailable" is more like an inner experience that arises and eludes "feasibility and control", Hartmut Rosa says.

In this work I investigate and relate these peculiar aspects of „the available“ and „the unavailable“ in accordance to existential analysis.

The questions are:

1. Where is the availability and the unavailability to be found in existential analysis?
2. What does availability and unavailability in existential analysis mean for daily practice of psychotherapy, according to H. Rosa's premises of modern society?
3. Does “dialogue”, in existential analysis understanding, open up the resonance space to become unavailability accessible?

Key words,

Unavailability, availability, resonance, existential analysis, healing, person, dialogue

## Inhaltsverzeichnis:

Einleitung	5
<b>I Das Unverfügbare – eine Erfahrung</b>	<b>7</b>
1.1. Was meint Lebendigkeit in der Existenzanalyse	8
1.2. An der Grenzlinie zwischen Verfügbarem und Unverfügbarem	9
<b>II Die moderne Gesellschaft</b>	<b>11</b>
2.1. Ein Streifzug durch die Moderne	11
2.2. Verfügbarmachung nach Hartmut Rosa in Bezug zu den 4 Grundmotivationen der Existenzanalyse	12
2.2.1. sichtbar machen	12
2.2.2. erreichbar und zugänglich machen	14
2.2.3. beherrschbar machen	16
2.2.4. nutzbar machen	18
<b>III Bedeutung von Verfügbarmachung für die Psychotherapie</b>	<b>20</b>
3.1. Bedeutung des Unverfügbaren für die Psychotherapie	22
<b>IV Heilsames durch Resonanz</b>	<b>23</b>
4.1. Resonanztheorie nach Hartmut Rosa	23
4.2. Was bedeutet Person sein?	27
4.3. Was bedeutet Dialog im Verständnis der EA?	28
<b>V Conclusio</b>	<b>29</b>
Kann Unverfügbarkeit verfügbar werden?	29
5.1. Achtsamkeit	30
5.2. Zeit	30
5.3. Stille	31
5.4. Handeln	31
Literaturliste	32

## Einleitung

Ich bin mir durchaus bewusst, dass es ein großes Unterfangen ist, dem Wesen des „Unverfügbaren“ auf die Spur zu kommen. Es ist ja geradezu ein Paradox an sich, über etwas zu schreiben, das im Grunde schon sprachlich schwer zu fassen ist. Daher schicke ich voraus, dass ich diesem großen Thema nicht in wissenschaftlichem Anspruch, sondern wenn überhaupt, nur aus persönlicher Reflexion gerecht werden kann.

Ich habe das Thema gewählt weil ich mich angesprochen fühlte von dem „Unverfügbaren“ und auf einer tieferen Ebene berührt. Die Bedeutung dieses Wortes hat mir quasi „aus der Seele“ gesprochen und beschreibt, was für mich in einzigartiger Weise in der Existenzanalyse vorzufinden ist.

In der letzten Herbsttagung ging es um das „Heilsame in der Begegnung“. Im Nachhinein, was denn das Heilsame in der psychotherapeutischen Arbeit nun sei finden sich durchaus Aspekte die etwas mit „Unverfügbarkeit“ zu tun haben.

Längle formuliert dazu folgendermaßen:

Heilung erwächst aus der Tiefe, aus innerer Zustimmung und diese ist nicht erzeugbar. (*GLE International, Heilsames in der Begegnung Nr. 1/2019, 66*)

*In diesem Sinn, können gelingende Prozesse zwar initiiert aber nicht produziert werden.*

Ein weiterer Grund, mich dem „Unverfügbaren“ zuzuwenden liegt darin, dass ich von Seiten der KlientInnen, als auch in Gruppen, die ich geleitet habe und nicht zuletzt in mir selbst immer wieder einen Anspruch spüre, ich will und es möge „gut“ werden. Ganz im Sinne der Verfügbarkeit sollte dies etwas überspitzt formuliert, schnell und unkompliziert gehen und möglichst verifizierbar sein.

Dagegen ist grundsätzlich nichts einzuwenden. Psychotherapie gilt per Gesetz als Wissenschaft und sollte diesem Anspruch auch gerecht werden, auch habe ich diesen Beruf gewählt um Menschen darin zu helfen, sie zu begleiten zu einem freudvollen Leben zu kommen.

Dennoch möchte ich dem „Effizienzdiktum“ entgegentreten und die Frage stellen:

Was passiert, wenn Heilsames in der Psychotherapie, im Sinne der Verfügbarkeit auf Machbarkeit reduziert wird?

Was, wenn Heilung unter „Druck“ gerät, ob von außen oder innen?

Ob in zeitlicher, finanzieller oder persönlicher Hinsicht?

Unter Punkt III möchte ich dazu Stellung nehmen und unterschiedliche Standpunkte beleuchten.

Zuletzt darf ich noch hinzufügen, dass es sich fast ein bisschen mutig anfühlt, in Zeiten von „Optimierungskonzepten“ mit einer Therapierichtung anzutreten, die konsequent und radikal gedacht, offen lässt was dabei herauskommt.

Existenzanalytische Therapie ist aber weder zufällig noch weltabgewandt, sondern steht auf den Beinen einer tiefen Gewissheit *um* und das Vertrauen *in* die heilsamen Prozesse, die sich im therapeutischen Arbeiten zeigen.

Diese Gewissheit und das Vertrauen will aber immer wieder hinterfragt und geprüft werden und das bedeutet für mich als Therapeutin, mich ebenfalls immer wieder neu zu öffnen und einzulassen, damit das potentiell Heilsame möglich wird.

Auch die Auseinandersetzung mit dem Thema dieser Arbeit ist im wahrsten Sinn des Wortes durch einen offenen Resonanzraum entstanden.

Ein Stück Unverfügbarkeit sozusagen, da ich nicht in die Buchhandlung ging mit der Intention die Idee für meine Abschlussarbeit zu finden sondern der Buchtitel ganz unverhofft etwas in mir zum Klingen gebracht hat.

Etwas, das mich schon immer in meiner Ausbildung, im „Wesen“ der Existenzanalyse berührt hat. Das Offene, das Lebendige, das Nicht Vorhersehbare, das Vielschichtige durch und im Ansprechen der Person.

Und aus diesem Bewegt sein sind Fragen entstanden, denen ich hier nachgehen möchte.

Die Grundthese an der ich mich orientiere lautet:

Je mehr wir uns danach ausrichten unsere Welt verfügbar, im Sinne von erreichbar und kontrollierbar zu machen, umso eher scheint unser Leben zu stagnieren, hohl und kalt zu werden.

Lebendig wird es, nach Hartmut Rosa in der Berührung mit dem Unverfügbaren. Und diese Berührung braucht einen Resonanzraum in dem sich Lebendigkeit entfalten kann.

Resonanz ist kein Begriff den wir in der Existenzanalyse verwenden und ist aus der Physik entlehnt. Physikalisch versteht man darunter die Beziehung zwischen zwei schwingungsfähigen Körpern. Diese Metapher verwendet Hartmut Rosa um zu beschreiben in welcher Art und Weise wir Menschen in Beziehung zur Welt stehen können, im Sinne eines wechselseitigen offenen Einander Antworten, um Dialog und Begegnung.

Dann entsteht Lebendigkeit, das was Leben freudvoll, bunt und warm macht. In der Existenzanalyse ist Lebendigkeit eine tragende Säule und bedeutsam für ein gelingendes mit Zustimmung gelebtes Leben.

Bevor ich erläutere was Hartmut Rosa unter Unverfügbarkeit versteht und wie ich sie zur Existenzanalyse in Bezug setze, möchte ich mit einer ganz persönlichen Erfahrung beginnen um dem Unverfügbaren erlebnismäßig näher zu kommen.

Im Anschluss daran gilt der zweite Teil dieser Arbeit den Dimensionen, die Hartmut Rosa als Antriebsmomente von Verfügbarmachung moderner Gesellschaft beschreibt. Diese möchte ich mit Aspekten der 4 Grundmotivationen in Bezug setzen und Überlegungen anstellen, was Verfügbarmachung konkret für die Psychotherapie bedeuten kann.

Den letzten Teil der Arbeit widme ich den möglichen Antworten, den Herausforderungen, die eine sich stetig optimierende Leistungsgesellschaft mit sich bringt.

## **I Das Unverfügbare – eine Erfahrung**

Ich war ca. 10 Jahre alt, als ich in der Vorweihnachtszeit auf das Dach unseres Hauses kletterte. Ich bin in Radstadt aufgewachsen und wer es kennt weiß, dies ist ein echtes Schneeloch. Die Motivation meinen Schianzug anzuziehen und hinauszugehen ist mir nicht mehr erinnerlich. Auf alle Fälle war es schon finster und kalt und tiefst verschneit.

Ich lag da so im Schnee und blickte in einen kristallklaren Wintersternenhimmel und das Gefühl, welches mich damals durchströmte entzieht sich jeder Sprache.

Es war ein Erleben, das am ehesten einem Durchfluten gleichkommt, einer Weitung und einem Hinausspüren, auch über meine körperliche Grenze.

Damals empfand ich mich schlicht als glücklich.

Wenig überraschend blickte ich im Laufe meines Lebens noch mehrfach in einen wunderschönen Sternenhimmel und dennoch ist mir dieses eine mal zutiefst in Erinnerung. Heute würde ich es damit beschreiben, dass mir „Unverfügbares“ zuteil wurde. Etwas, was nicht geplant, nicht beabsichtigt, nicht einmal gewollt war, hat sich eröffnet. Ein Strom an Lebendigkeit hat mich fortgetragen und gleichzeitig ganz still gemacht. Dieses unbeschreibliche Gefühl hat sich tief eingepägt und verankert, es war einzigartig und wenn ich die Augen schließe und ganz los lasse kann ich manchmal dieses Erleben vor fast 40 Jahren erahnen. Zumindest kann ich es erdenken, wenn auch nicht immer erspüren.

Ich glaube, jeder Mensch kennt solch magische Momente oder weiß zumindest was damit gemeint ist. Als ob einem das Glück in den Schoß fällt oder man unverhofft unter einer Dusche aus Leben steht.

Ich kenne auch die andere Seite. Ich sitze an einem wunderschönen Platz, habe Urlaub, höre das Meer, ich weiß, dass dies alles schön ist. Ich weiß, dass dieser Moment potentiell Lebendigkeit in sich birgt und dennoch bleibt dieses warme ErLEBEN fern. Je mehr ich es HABEN will, desto mehr scheint es sich zu entziehen, je bedürftiger ich bin, desto enger wird es, desto weniger kommt ins Fließen. Und dann meldet sich zudem noch eine Stimme, die sagt, ich hab nur jetzt Urlaub, nächste Woche ist es wieder vorbei, ich hab nur jetzt die „Chance auf Lebendigkeit“, also mach was draus!

Ich hoffe, es ist nachvollziehbar was Unverfügbarkeit und Verfügbarkeit erlebnismäßig bedeuten kann. Was es heißt, Lebendigkeit in ein Korsett des „Machbaren“ zu zwingen, damit wir dann zu „mehr Leben“ kommen.

Die Frage, die also zur Eingangshypothese gehört lautet so:

*Ist es tatsächlich so, dass sich Lebendigkeit in der Begegnung mit dem Unverfügbaren öffnet und sich entzieht, wenn wir sie zu sehr machen wollen?*

Wenn ich dies beantworten möchte, gilt es zunächst zu erläutern, was Lebendigkeit im Sinn der EA bedeutet und wie ich sie in Bezug zur Unverfügbarkeit in der von Hartmut Rosa verwendeten Semantik setzen kann.

### **1.1. Was meint Lebendigkeit in der Existenzanalyse?**

Für Leben gibt es unzählig verschiedene Definitionen. Wir können uns auf naturwissenschaftlicher, biologischer, chemischer Natur nähern. Oder auch über einen geisteswissenschaftlich, philosophischen, spirituellen Zugang. Bei einem so großen Thema hilft es, dem nachzuspüren, was einem selbst so durch den Kopf und das Herz geht, wenn ich von Leben und Lebendigkeit spreche.

Es hat mit Bewegung zu tun, mit Fließendem mit Austausch.

Leben ist atmen, und atmen ist Austausch. In der Existenzanalyse sprechen wir davon, dass Leben als Beziehung zum Da Sein verstanden werden kann.  
(A. Längle , *Lehrbuch zur Existenzanalyse und Logotherapie* ,Skriptum 2013,58)

Konkreter formuliert heißt es, Leben fließt in Beziehungen und sonst nicht, ohne Beziehung kein Leben.

(A. Längle , *Lehrbuch zur Existenzanalyse und Logotherapie* ,Skriptum 2013,56)  
Längle verwendet dafür ein Bild, Beziehungen sind wie das Bachbett, in dem das Leben fließt. Leben ist also eine Urkraft, wie Wasser.

Dieses Bild ist mehr als nur symbolisch!

Die Tatsache, dass es Wasser gibt hat wesentlich dazu beigetragen, dass vor Jahrmillionen auf unserer Erde überhaupt Leben entstanden ist und das Rätsel wie aus Anorganischem Organisches entstehen konnte, ist noch immer nicht restlos geklärt. Auf alle Fälle war Wasser hierfür notwendig und hat also auch als chemische Substanz mit dem Urphänomen des Lebens zu tun. Aber nebst dieser naturwissenschaftlichen Überlegung zur Bedeutung des Wassers eröffnet das Bild vom Wasser und dem Bachbett vieles mehr.

Wasser bahnt sich Wege.

Der Boden und die Kraft des Wassers stehen also miteinander im Austausch – quasi im Dialog. Wasser sucht sich Wege, die auch möglich sind, diese sind nicht vorgegeben sondern entstehen immer wieder neu und anders. Jedes Gewässer steht, man könnte sagen tagtäglich in „Beziehung“ mit seiner Umgebung und aus dieser formt sich die Einzigartigkeit und Lebendigkeit jedes Flusses.

Wenn wir nun versuchen, diesen Austausch zu kontrollieren, im Sinne eines regulierten Bachbetts, dann ist zwar vieles vorhersehbar, oder auch Risiken von z. B. einer Überschwemmung gebannt, auf der anderen Seite aber büßt der Fluss auch Leben ein, davon wissen vor allem Biologen zu berichten.

Diese Bilder können wir in jeder erdenklichen Form ausweiten und hinterfragen, ich hoffe es wird deutlich, worauf ich hinaus will.

Lebendigkeit entsteht wie oben ausgeführt durch Beziehung und Beziehung ist nichts Fertiges, Abgeschlossenes sondern immer wieder Neu erfahrbar, ist Austausch und Dialog.

Lebendigkeit ist also eine Urkraft, die in jedem von uns fließt. Und hier meine ich letztlich alle Lebewesen. Allein die Tatsache, dass ich in dieser Welt bin, dass ich atmen kann bringt ja schon Leben mit sich.

Ob ich diese Lebendigkeit aber auch in einer Qualität wahrnehme, nämlich WIE es ist lebendig zu sein, wächst aus der Tiefe einer Beziehung zum Leben und kann nur in Empfang genommen werden.

Dieses Wie umfasst eine Qualität von Wärme, von Zuwendung, von einem Bewegt sein, im Sinne von da hab ich auch Lust auf dieses Leben, das geht mir ans Herz, da fühl ich eine innere Kraft.

An dieser Stelle kann ich den Bogen spannen zu der von Hartmut Rosa aufgestellten These, die ich eingangs schon beschrieben habe.

Lebendig wird es in der Berührung mit dem Unverfügbaren, aus dem Drang Lebendigkeit verfügbar zu machen, scheint der Resonanzraum, in dem gerade diese Lebendigkeit strömt zu verstummen, sich zu verschließen.

Frei heraus kann ich gestehen, dass Momente von erfüllendem, prallem, kraftvollem „lebendigem“ Leben schon eine enorme Anziehungskraft haben und es durchaus verständlich ist, genau dieses Lebensgefühl verfügbar machen zu wollen. Es ist nachvollziehbar und auch kein Wunder also, dass hier immer wieder neu versucht wird Strategiepakete zu schnüren, wie Lebendigkeit zu erhalten ist.

Dies reicht von einer Vielzahl an Lebensratgebern (spannend zu bemerken, dass die Regale von solcherlei Angeboten in den Buchhandlungen zunehmend größer werden) bis letztlich in pathologische Entwicklungen von Suchtverhalten hinein, auch ein Ausdruck von Sehnsucht nach Leben.

## **1.2. An der Grenzlinie zwischen Verfügbarem und Unverfügbarem**

Wie in der Einleitung bereits beschrieben, gibt es ein Streben Welt verfügbar zu machen. Wirkliche Begegnung, Berührung und auch Erfahrung mit dem Leben ereignet sich in der Begegnung mit dem Unverfügbaren, so Hartmut Rosa. Leben vollzieht sich als Wechselspiel zwischen dem, was uns verfügbar ist, und dem, was uns unverfügbar bleibt, uns aber dennoch „etwas angeht“ ; es ereignet sich gleichsam an der Grenzlinie. (*H. Rosa; Unverfügbarkeit, 2019,8*)

### Der Begriff der Unverfügbarkeit

Es ist wenig überraschend, dass der Begriff der Unverfügbarkeit ursprünglich bei Theologen vorzufinden ist, wie bei Rudolf Bultmann, Theologe und Religionstheoretiker.

Da ich keine Theologin bin, kann ich auch sehr laienhaft sagen, dass das Wort Gott an sich schon so groß und uferlos ist, geradezu das Gegenteil von greifbar und verfügbar. Dennoch geht es um etwas, das im Kern einer Resonanzbeziehung gleicht, zumindest für diejenigen, die an Gott „glauben“. Wenn ich mir meine betende Oma vorstelle, dann gibt es da so etwas wie ein Gespräch, ein Reden und auch das Gefühl gehört zu werden.

Gott war für sie gegenwärtig, das war keine Frage sondern vielmehr eine Tatsache. In Bultmans religionstheoretischem Konzept geht es also um das Verständnis Gottes. Und dieses „Wesen – Gott“ ist grundsätzlich unverfügbar, aber zumindest aufrufbar, konzipiert.

Um die Unverfügbarkeit in seiner Bedeutung aufzuspüren ist es zudem hilfreich sich vom Gegenteil anzunähern. Das was mir verfügbar ist, das was ich in der Hand halte, was ich beherrsche und erzeugen kann.

Bevor ich den Versuch unternehme, die in Rosas Buch angeführten 4 Dimensionen von Verfügbarkeit zu Teilaspekten der 4 Grundmotivationen in der Existenzanalyse in Bezug zu setzen möchte ich noch unsere „moderne Welt“ unter die Lupe nehmen.

Es geht hier nicht um eine historische Betrachtung unserer westlichen Entstehungsgeschichte, schon gar nicht um eine Bewertung, sondern darum wie die modernen Antriebsmomente der Verfügbarmachung unser Leben beeinflussen und verändern.

## **II. Die moderne Gesellschaft**

### **2.1. Ein Streifzug durch die Moderne**

Modern bedeutet zeitgemäß oder neuzeitlich und ganz praktisch geht es um einen Blick auf diese unsere Welt. Dieser Blick ist selbstverständlich persönlich eingefärbt, in manchem denke ich, können wir uns aber über Tatsachen verständigen. Eine dieser Faktizitäten ist die digitale Revolution. Und schon beim Schreiben meiner Arbeit genieße ich diese Vorteile. In einem Lexikon nachzusehen, das sich mir per Mausklick öffnet ist unvergleichlich mit dem Weg in die Uni Bibliothek, den ich noch in meinem Studium vielfach zurückgelegt habe, um hinter einem Berg von Büchern und Zeitschriften, die mir eine nette Dame aushändigte, zu verschwinden. Allein die Zeit, die ich für meine Recherche bräuchte lässt sich nicht ermessen.

Dieser Tage feiern wir 50 Jahre Internet, wie ich unlängst in einer Dokumentation hörte.

Was feiern wir da eigentlich?

Eine Vergrößerung, eine Beschleunigung der Weltreichweite könnte man sagen. Ich gehöre ja noch zu der Generation, die tatsächlich erlebt hat, wie es ohne smart phone ist und es macht in mir eine Schwingung wie „aus der Zeit gefallen“. So, als wäre es kaum mehr vorstellbar, dass es diese „Art von Langsamkeit“ diese „kleine Weltreichweite“ wirklich einmal gab.

Hier ist es nicht meine Aufgabe, pro und contra zu argumentieren. Es gibt alltäglich viele Geschehnisse, wo ich sehr dankbar bin, die Vorteile der Digitalisierung zu nutzen.

Das, worum es mir geht ist, mich dem anzunähern, wie sich unser Leben verändert hat und darüber hinaus auch empfunden wird. Die Digitalisierung und Globalisierung ist für die Dynamik unserer moderne Zeit sicherlich enorm prägend.

Unter dem Begriff der Moderne können wir also einen Wandel subsumieren, der mit einer Umstrukturierung von Welt und damit von Gesellschaften zu tun hat. Mit Industrialisierung, mit Kapitalismus auch mit Demokratie, nur um einige historisch bedeutsame Ereignisse zu nennen hat sich Leben und Weltgeschehen förmlich revolutioniert.

Wenn wir einen Blick auf all diese Entwicklungen werfen, können wir sehr nüchtern feststellen, dass uns der technische Fortschritt eine Flut an Errungenschaften beschert hat.

Zugegeben ist vieles davon zu unserem Vorteil.  
Allein die Tatsache, dass unsere Lebenserwartung so hoch ist wie noch nie, ist zu würdigen.

Woraus speist sich unsere Entdeckungskraft, die dann solch gigantische Entwicklungen hervorbringt?

Hartmut Rosa schreibt, dass das Antriebsmoment solch moderner Gesellschaften, ein erreichbar, zugänglich, beherrschbar und nutzbar machen von Welt ist. Das Ergebnis dieses Antriebs findet von der Erhellung der Welt durch Elektrizität bis zu „Erdbeeren im Winter“ Ausdruck.

Es geht dem modernen Menschen in den Ausführungen von Rosa also um Fortschritt, um Wachstum und Weiterentwicklung. Dies aber aus einer Intention des Beherrschens. Es gilt Finanzmärkte zu kontrollieren, Migrationsströme zu bahnen und Bildung zu überprüfen usw. In vielen Sprachbildern, sei es auf Wahlplakaten oder in Institutionen finden wir diesen Antrieb wieder, oftmals auch auf beschämende Art und Weise.

Aber wovon schreiten wir dann fort?  
Und wohin lohnt es sich zu wachsen und was konkret zu entwickeln?

Um hier eine Antwort zu finden, die weder naiv sozialromantisch oder biedermeierartig ist, noch den Gott der Modernisierung unkritisch verehrt lohnt es, die 4 Dimensionen der Verfügbarmachung von Welt nach Rosa aufzugreifen. Ich möchte diese weiterführend in Bezug zu den 4 Grundmotivationen setzen und einigen Gedanken nachgehen.

## **2.2. Verfügbarmachung nach Hartmut Rosa in Bezug zu den 4 Grundmotivationen der Existenzanalyse**

### 2.2.1. Sichtbar machen

Die erste Dimension der Verfügbarmachung ist das sichtbar machen, so Hartmut Rosa. In ganz alltäglichen Dingen finden wir diese Antriebskraft. Allein die „Erleuchtung der Welt“ war ein fulminanter Schritt zur sprichwörtlich sichtbar Machung von Welt und zur Vergrößerung der Möglichkeiten für jeden Einzelnen. Thomas Edison konnte 1880 eine Glühbirne für 1200 h zum Leuchten bringen, 100 Jahre später gelingt es mittels magnetischer Induktion für 60 000h. Hier wird schon eine exponentielle Entwicklung an Weltreichweite deutlich.

Diese Sichtbarmachung findet man in unzähligen makroskopischen und mikroskopischen Erkenntnissen wieder. Vom Menschen in seinen innersten

Strukturen bis zu Sternen, die es nicht einmal mehr gibt und deren Licht die Erde noch erreicht, strebt der Mensch danach immer mehr zu „sehen“ . Durch das Elektronenmikroskop und das Teleskop vergrößert sich der menschliche „Blick“ und damit auch sein Wissen.

Moderne Technologien, wie das SPECT (Singelphotonen-Emissionscomputertomographie) eröffnen einen Blick ins Innerste des Menschen, wir können praktisch „zusehen“ was Menschen erregt, freut, ängstigt.

Welche Neurotransmitter strömen, wenn wir verliebt sind und dass bei emotionaler Verletzung und Ausgrenzung die gleichen Hirnareale aktiviert werden wie bei einer Ohrfeige. (*Joachim Bauer, Schmerzgrenze; vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt, 2013*)

Ob allein das Wissen auch zu einem tieferen Verständnis führt möchte ich an dieser Stelle offen lassen.

Dieses Sichtbar machen, als erste Dimension der Verfügbarmachung bei H. Rosa hat auch etwas mit wahrnehmen zu tun.

Hier möchte ich die Brücke schlagen zum Strukturmodell der Existenzanalyse und erläutern worum es in der 1. Grundmotivation geht.

Wahrnehmen ist dieser 1. Grundmotivation als das wesentliche psychisch, geistige Instrumentarium zugehörig.

In der EA bezieht sich die 1. Grundmotivation auf das Da sein können. Das ist eine Grundfrage von Existenz. Die Tatsache, dass ich bin (allein schon körperlich) und es etwas gibt, auf das ich treffe öffnet eine Frage. Nämlich die, ob ich das auch kann? Wenn man nicht in der existenzanalytischen Gedankenwelt zu Hause ist mag das etwas komisch klingen, und für viele Menschen bedarf es dieser expliziten Frage nicht, weil es „ja ganz klar“ ist, dass ich bin und es mich gibt.

Kinder haben dazu - unter der Voraussetzung, dass sie in dieser Welt auch grundsätzlich willkommen sind – eine (bis zu einem bestimmten Alter) natürliche Überzeugung.

Ausgehend von einem universalen Gefühl des „Unbegrenzt Seins“, beginnen Kinder mit ein paar Monaten sich als eigenständige Person wahrzunehmen und zunehmend ein „Ich Bewusstsein“ zu entwickeln. Zunächst besteht ein körperliches Selbstgefühl und mit Beginn des 2. Lebensjahres so etwas, wie der eigene Wille und eigene Grenzen. Erst gegen Ende des 2. Lebensjahres erkennt das Kind sich selbst im Spiegel und nicht mehr einen Spielgefährten. Bis es Ich sagt, vergehen nochmals einige Monate. Diese Entdeckung des Ichs ist eine überwältigende und mächtige Erfahrung und für Kinder in einer beschützenden und raumgebenden Welt ein Selbstverständnis.

Dieses Da sein, von dem in der 1. Grundmotivation die Rede ist, ist nach Längle aber mehr als nur ein Vorhanden sein.

Es geht um ein Existieren und nicht um ein Vegetieren. Da wird schon etwas spürbar, das Vegetieren oder Funktionieren hat mehr mit dem Gefühl zu tun, ich bin den Umständen meines Da seins ausgeliefert.

Einerseits kann ich sie nicht gestalten, andererseits gebe ich mich auch nicht „hinein“ in diese Umstände. Da ist mehr Hergabe und weniger Hingabe, mehr Konsumieren und weniger Gestalten.

Dies ist aber genau das Anliegen der EA, nämlich der Person zu einem freien Erleben, zu authentischer Stellungnahme und zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit sich und der Welt zu verhelfen.

*(A. Längle, Lehrbuch der Existenzanalyse, Teil 1 Grundlagen, 2001)*

Dieses Da sein reicht also vom ganz basalen „Zurechtkommen“ mit der Welt bis hin zu einem kraftvollen Erleben, dass ich -nicht nur da bin- sondern auch sein kann! Ich bin zwar, mit den Worten Heideggers in die Welt geworfen (*Martin Heidegger, Sein und Zeit 1927*) aber nicht nur um mich zurecht zu finden, sondern um mich auch als jemand zu erfahren der das *kann*, in der Welt sein. Dies ist mehr, als nur „körperlich“ anwesend zu sein.

*Was hat dieses Können nun mit der Verfügbarmachung von Welt zu tun?*

Dieses erste Grundmotiv des Da Sein Könnens braucht quasi eine „Werkzeug“. Und wie bereits zuvor beschrieben ist dieses Instrumentarium das Wahrnehmen. Wahrnehmen und Sichtbar machen haben viel gemeinsam. In beidem geht es um den Bezug zum Faktischen. Praktisch – auf meine Arbeit bezogen – heißt das, wir müssen schon wissen worum es geht, was sozusagen „Sache“ ist. Dies empfinde ich als eine nach wie vor große Herausforderung mit Klienten, die „Wirklichkeit“ zu betrachten. Mich auf die Suche zu machen was nun wirklich ist oder stattgefunden hat. So lange zu verweilen, bis sich zumindest eine Wirklichkeit zeigt, die Substanz hat, einen Boden auf dem wir stehen können.

Und immer wieder habe ich in den Supervisionen feststellen dürfen, dass es gar nicht so leicht ist bis zu diesem Boden vorzudringen.

Wenn ich aber diesen Boden nicht habe, oder zumindest erahne, dann greift auch therapeutisches Arbeiten nicht, dann „habe“ ich das Problem nicht. Anders formuliert, dann verstehe ich nicht, worum es geht.

Weiterführend könnte man im übertragenen Sinn sagen. Wahrnehmen ist Voraussetzung für Sichtbarmachung. Durch Wahrnehmung wird das Problem „verfügbar“, bekommt Substanz und einen Boden. Wahrnehmen ist somit der erste Schritt zum Verstehen.

### 2.2.2. Erreichbar und zugänglich machen

Eine 2. Dimension von Verfügbarmachung von Welt bezieht sich auf die Erreichbarkeit. Das Vordringen, das Ausdehnen -auch im physischen Sinn- ist ein wesentliches Kriterium für Weltaneignung. Es genügt schließlich nicht nur Welt sichtbar zu machen, sondern sie auch zu erobern. Die Mondlandung ist ein Beispiel dieses Antriebs. Sichtbar war er über Jahrmillionen, erreichbar erst am 21. Juli 1969.

Andere Beispiele gibt es viele, eines wären Bücher.

Die Erfindung Gutenbergs war ebenso ein spektakuläres Ereignis auf dem Weg zur Vergrößerung der Weltreichweite.

Das heißt also, um meine Reichweite auszudehnen, gibt es auch ein Streben nach *Erreichbarkeit* und *Zugänglichkeit*.

In Bezug zur Existenzanalyse könnte ich es auch so formulieren. Es geht darum, den Dingen nahe zu kommen. Am Beispiel der Bücher kann ich sagen: Ich möchte schließlich nicht nur „sehen“, dass es Bücher gibt, sondern sie auch in Händen halten und lesen, in deren Geschichten eintauchen, mir Zugang verschaffen. Dieses „nahe“ kommen, erreichbar und zugänglich machen finden wir in der 2. Grundmotivation in Form der personalen Aktivität des Zuwendens.

In dieser Grundmotivation geht es nicht mehr „nur“ ums Da Sein Können, sondern darum, ob ich auch leben mag. Ich bin schließlich nicht nur da, sondern auch lebendig. Die Frage, die sich daraus öffnet ist: Mag ich auch leben?

Das vermittelt eine andere Qualität, da geht es um, habe ich auch Lust auf dieses Leben und ist es lebenswert? Komme ich dem Leben nahe und gibt es auch etwas, was wertvoll ist?

Ich habe bereits in der Einleitung von Lebendigkeit geschrieben und diese als wesentliche Säule der 2. Grundmotivation dargelegt. Diese Lebendigkeit kann man symbolisch auch als Quelle bezeichnen, eine aus der Tiefe des Lebens sprudelnde Kraft. Das Wesen einer Quelle besteht ja in sich geradezu aus dem Unverfügbaren. Wenn ich eine Quelle „machen kann“, hört sie auf eine Quelle zu sein. Dann wird daraus, um in diesem Bild zu bleiben eher ein Springbrunnen, den ich an und abschalte, der sich ausschließlich aus sich heraus reproduziert.

Das Sprudelnde, Lebendige wird dann vorhersehbar und verliert an Anziehungskraft, auch an Sinnlichkeit.

Um ein freudvolles Leben zu leben brauchen wir solche Quellen und ich denke wir kennen alle das Gefühl, wenn uns diese nicht zugänglich sind. Wenn es öde wird, stagniert, still steht, wenn es nicht fließt, nicht sprudelt.

Diese Quellen speisen sich aus einem Erleben von Werten, die wir in unterschiedlichster Form leben und erleben können. Aus Erfahrungen in Natur und Stille, in der Beziehung zu Menschen, in der Hingabe an Musik, Kunst, Sport usw. Michael Musalek hat bei der Herbsttagung unter dem Titel „Reine Lust“ sehr treffend und humorvoll den Unterschied zwischen Spaß und Freude vermittelt. Eine Gesellschaft, die wenig Fähigkeit und Fertigkeit besitzt sich der Freude zuzuwenden braucht viele „Spaßangebote“, damit sich etwas rührt, damit endlich „was los ist“. Spaßangebote haben für mich eine gewisse Ähnlichkeit mit einem Springbrunnen. Sie sind steuerbar aber kaum von nachhaltig freudvoller Lebendigkeit.

In pathologischer Ausprägung finden wir das Versiegen der lebendigen Quellen im Vollbild der Depression. Da weiß man auch, dass es Leben gibt aber man kommt nicht heran, es ist nicht zugänglich, nicht erreichbar, es ist als ob man hinter einer Glaswand dem „Leben“ zusieht, es aber nicht spürt.

Zusammenfassend geht es in dieser zweiten, von Hartmut Rosa beschriebenen Dimension der Verfügbarmachung von Welt, um das Antriebsmoment der Erreichbarkeit und Zugänglichkeit. Im Sinne der Existenzanalyse kann ich es so formulieren.

Es gibt das Bedürfnis den „Quellen“ nahe zu kommen, Beziehung aufzunehmen und Zugang zu finden, dies ist auch notwendig für ein freudvolles Leben.

Weiterführend kommt nun eine dritte Dimension dazu, die mit Erreichbarkeit und Zugänglichkeit unweigerlich verbunden ist. Nämlich die Beherrschbarkeit.

### 2.2.3. Beherrschbar machen

Es geht, nach Hartmut Rosa dem modernen Menschen nicht nur um das Erreichbare. „Neuland“ zugänglich zu machen ist eines, darüber zu herrschen noch etwas anderes. Dies bezieht sich vornehmlich auf unsere moderne Welt.

Vielen Naturvölkern erscheint ein solcher Antrieb völlig absurd. Dem Indianerhäuptling der Sioux, sitting bull, würde es nicht in den Sinn kommen, die Erde als seine zu empfinden, geschweige denn sie beherrschen zu wollen, wie in seiner viel zitierten Rede geschrieben steht.  
(*sitting bull, Rede in Seattle 1850*)

Aber unsere Gesellschaft trachtet danach, Welt unter Kontrolle zu bringen. Bei allen Schönheiten die z.B. unsere christlich westliche Kultur zustande brachte, ist es auch die beschämende Geschichte von Eroberung und Herrschaft.

In der Bibel finden sich solche „Herrschaftsgeschichten“. In der Genesis 1,28 heißt es z.B.

„Seid fruchtbar und mehret euch, füllt die Erde und *unterwerft* sie und waltet über die Fische des Meeres, über die Vögel des Himmels und über alle Tiere, die auf der Erde kriechen.“

Dies kann man sicherlich unterschiedlich interpretieren.

Als Kind hat mich diese Geschichte immer schon ein wenig verwirrt, in allen meinen Lieblingskinderbüchern ging es weniger ums Beherrschen sondern eher um Freundschaften auf Augenhöhe.

Ich bin keine Bibelwissenschaftlerin, aber interessant finde ich den Gedanken der Genesis schon. Schließlich steht da nicht, die Erde ist ein Geschenk und sehr einfach formuliert kommt mit ihr und den Lebewesen in Beziehung!

Hartmut Rosa führt in seinem Buch die Dimension des Beherrschens nicht nur als eine Vereinnahmung von Land, im Sinne der Unterwerfung aus.

Auch die Eroberung der Nacht durch Licht, der Luft durch Flugzeuge, der Meere durch Schiffe, des Körpers durch Medizin usw. ist eine Form des Beherrschens.

Ich habe zuvor schon erwähnt dass Verfügbarmachung von Welt mit Macht zu tun hat. Macht manifestiert sich stets in der Ausdehnung der eigenen Weltreichweite, oft auf Kosten anderer. (H. Rosa, *Unverfügbarkeit* 2018, 24)  
Gerade in dieser Dimension wird die Mächtigkeit deutlich, da wo ich Kontrolle habe entsteht auch das Gefühl von Gestaltung und Potenz.  
Ob diese dem Leben dient oder dieses zerstört ist damit grundsätzlich noch nicht entschieden.

Zusammenfassend vorab die dritte 3. Grundmotivation:

In der 1 Grundmotivation ging es ums Können, um Halt, Ruhe und Stabilität. Um das Wahrnehmen und Aushalten, darum, dass mein Sein nicht bedroht wird, geschützt wird. In der 2. Grundmotivation kommt Leben auf, da wird es lebendig, warm, lustvoll. Da gibt es wertvolles, nämlich Leben an sich. Und in der 3. Grundmotivation geht es um Individualität, um Unterschiedlichkeit und Unverwechselbarkeit.  
(A. Längle, *Lernskriptum Existenzanalyse*, 2014)

Zu den Fragen des Da Sein Könnens, und des Leben Mögens kommt nun die Frage: Wer bin ich und weiter, darf ich auch die oder derjenige sein, die/der ich bin?  
Dies ist zentrales Thema dieser 3. Grundmotivation.

Die Individualität und das Gefühl „wert“ zu sein haben in einer leistungsorientierten Gesellschaft eine große Bedeutung. Bei einem Großteil meiner KlientInnen findet sich eine psychopathologische Dynamik in der 3.GM.  
Ob dies mit unserer Gesellschaft zu tun hat, in der es vielfach darum geht, was wir darstellen und weniger darum wer wir sind, möchte ich als Gedanken offen stehen lassen.

*Was braucht es um den Selbstwert zu entwickeln?*

Martin Buber arbeitet in seinem Werk *Ich und Du* sehr deutlich heraus, dass ich ein Gegenüber brauche um mich selbst zu erkennen. In seinem Buch formuliert er folgende Sätze:

„Der Mensch wird am Du zum Ich“  
„Alles Leben ist Begegnung“  
(Martin Buber, *Du und Ich*, 1923)

Bei A. Längle finden wir die Selbstwert Induktion von außen, durch das Erfahren von Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung und die Übernahme des Selbstwertes von innen durch ein selbst-wahrnehmen, sich ernst nehmen, sich beurteilen und wertschätzen. (A.Längle; *Lehrskriptum 3.Grundmotivation*, 2014, 34)

Um eine tiefe Anerkennung und liebevolle Zuwendung zu sich zu entwickeln, braucht es aber nicht nur irgendein Gegenüber, sondern eines, das mich auch sieht, das mich ernst nimmt und Beziehung zu mir aufnimmt.

Wie zuvor schon erwähnt ist häufig dieses „Nicht angesprochen sein“ als Kind biographisch auffindbar und Grundlage einer psychopathologischen Entwicklung. Manche Klienten beschreiben es auch als ein, da bin ich gar nicht vorgekommen, da hat mich niemand ernst genommen. Auf dem Boden dieser Beziehungslosigkeit und

den Mangel an wertschätzendem, beachtendem Gegenüber können Menschen nicht lernen, sich selbst als wertvoll zu erfahren.

Oftmals ist der Umgang mit sich selbst im Erwachsenenalter von der gleichen Nicht Beachtung geprägt, die sie als Kind erfahren hatten. Es fehlt der innere Bezug und Dialog, weil ich „Nichts“ bin und in mir „Nichts“ ist.

Die folgenden Sätze bringen Klienten manchmal sehr tief in Berührung mit sich.

Da trage ich mich selbst nicht durch und lasse mich im Stich. Da ist es ganz leer in mir, da spür ich eine Angst, weil da niemand ist. Da hab ich mich verloren und bin mir nicht treu. Da fühl ich keine Stärke in mir.

Ich habe oft erlebt, dass Patienten erspüren, was es heißt sich sprichwörtlich aus der Hand zu geben, überhaupt beziehungslos mit sich zu sein.

Dieser Beziehungslosigkeit steht das kraftvolle Gefühl, sich in der Hand zu halten gegenüber. Diese Verbundenheit mit sich ist wie ein Anker, es gibt Sicherheit und Selbstwert.

Gedanklich ist hier eine Verbindung möglich von der von Hartmut Rosa beschriebenen Dimension, des Beherrschens. Da bin ich mir verfügbar, da habe ich mich. In diesem Sinn hat es nichts mit Selbstüberhöhung des Eigenen, bzw. mit Erniedrigung des Anderen zu tun, sondern mit einer kraftvollen Haltung.

Um das Bild der Landnahme in schönem Sinn zu veranschaulichen möchte ich einen Satz von Christian Probst während meiner Ausbildung zitieren.

Es geht darum Königin zu werden, herrschen im eigenen Reich, nicht Prinzessin zu bleiben. Zu Erwach(S)en und Ermächtigen!

#### 2.2.4 Nutzbar machen

Die letzte Dimension, die hier aufgezeigt wird ist das Nutzbarmachen. Jetzt geht es darum, nicht nur zu beherrschen, sondern auch in den Dienst zu nehmen.

Welt (ob als Ressource oder Ereignis) sollte einem Zweck dienen. Einige unserer kapitalistischen Steigerungsprogramme sind vor allem Programme der Nutzbarmachung. Manchmal scheint es, als ob diesem Antrieb keine Grenze mehr gesetzt ist, da reicht Nutzbarmachung schon eher an Ausbeutung heran.

Ich denke es ist nachvollziehbar was mit dieser vierten Kategorie von Verfügbarmachung gemeint ist. Ganz persönlich erlebe ich die Frage nach Nutzen sehr deutlich im Bereich der betrieblichen Gesundheitsvorsorge. Konkret z.B. im Rahmen von Finanzierungsmodellen. Sei es von Seiten der Krankenkassen, oder im Management von Betrieben ist die erste und oft auch einzige Frage, was finanzielle Investitionen bringen sollen. Ein Hinterfragen und Prüfen der zur Verfügung stehenden Ressourcen ist gut und sinnvoll. Erfolgreiche Psychotherapie oder seelische Gesundheitsprävention aber ausschließlich an Zahlen, Daten und Fakten (wie z.B. der Krankenstandsdauer) zu bemessen halte ich für eindimensional und reduziert.

Die Frage nach dem Nutzen kann nun auch in Bezug zur 4. Grundmotivation gesetzt werden.

Nach dem Können, Mögen und Dürfen geht es nun um die Perspektive für eine Zukunft, einem Wofür.

Als Frage formuliert heißt es: Wofür soll es gut sein? Was soll daraus werden?

Es geht darum, dass der Mensch auch ausgerichtet ist auf etwas, dass es um einen Sinn geht.

Bei Viktor Frankl findet man dazu folgendes:

„Die Devise nun, unter der alle psychotherapeutischen oder psychohygienischen Bemühungen den Häftlingen gegenüber stehen musste, ist vielleicht am treffendsten ausgedrückt in den Worten von Nietzsche: Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“

*(Viktor E. Frankl, Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, EA 1946)*

„Hat man sein Warum des Lebens, so verträgt man sich fast mit jedem Wie“

*(Friedrich Nietzsche: Götzen Dämmerung: Sprüche und Pfeile, 1888)*

Die Frage des wofür soll es (gut) sein, lässt sich durchaus auch im Kontext des Nutzbaren stellen. Wozu soll es von Nutzen sein?

Im Bestreben nach Nutzbar machen steckt meines Erachtens nicht nur ein kulturelles Antriebsmoment unserer Gesellschaft sondern auch ein tief menschliches Bedürfnis nach Sinn und damit nach erfülltem Leben.

Das Antriebsmoment der Nutzbarmachung kann also von einer tiefen Motivation nach Sinnhaftigkeit bis zur Ausbeutung und völliger Erschöpfung führen.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass Hartmut Rosa die vier Dimensionen zur Verfügbarmachung von Welt, von Reichweitenvergrößerung und Weltaneignung

**Dem Sichtbar – Erreichbar – Beherrschbar – Nutzbar Machen** als

Antriebsmomente moderner Gesellschaft sieht.

Freilich verfolgt er in seinem Buch die These, dass moderne Gesellschaften dem Antrieb von Verfügbarkeit vielfach unkritisch und ausschließlich folgen. Er schreibt ja weiterführend, dass gerade dadurch wirkliche Begegnung mit dem Leben nicht mehr stattfindet und weist darauf hin, dass es geradezu legitimiert wird auf Verfügbarkeit (ausschließlich) abzielen. Das Unverfügbare hat in dieser modernen Gesellschaft keinen Wert, keine Bedeutung und vor allem keine Berechtigung.

Rosas vier Dimensionen sind ebenso in den 4 Grundmotivationen im **Wahrnehmen – Zuwenden – Wertschätzen – Handeln** als Facetten von Verfügbarmachung ( in unterschiedlicher Betrachtungsweise) aufzufinden.

### **III Bedeutung von Verfügbarmachung für die Psychotherapie**

In diesem Abschnitt geht es darum, diesen Antrieb von Verfügbarmachung in Bezug zur psychotherapeutischen Arbeit zu stellen und ich möchte mit einem ganz persönlichen Anliegen beginnen. Vielleicht ist es immer notwendiger Psychotherapie auch öffentlich zu positionieren um darauf hinzuweisen, welchen gesundheitlichen Beitrag Psychotherapie leisten könnte.

Auch bemühe ich mich, vor allem in meinen works shops, die Psychotherapie im Bereich der Prävention zu vermitteln.

Meine TeilnehmerInnen wissen großteils sehr gut darüber Bescheid, was für die körperliche Gesundheit zu beachten ist. Ob Bewegung oder Ernährung, Reduktion von Übergewicht und Vorsorgeuntersuchungen. Diese Maßnahmen sind bestens etabliert. Dass es auch gilt auf meine seelische Gesundheit zu achten, ist weniger bekannt. Geschweige denn vorsorglich! Angesichts der Zahlen der Statistik Austria wäre es aber notwendig. Der Bereich der psychischen Erkrankungen gewinnt immer mehr an Bedeutung für die Arbeitswelt. Zur Jahrtausendwende waren es zumeist noch Arbeitslose die von psychischen Diagnosen betroffen waren. Seit 10 Jahren sind es zunehmend die Berufstätigen, die lange und auffällig häufig aufgrund psychischer Leiden ausfallen. An dieser Stelle möchte ich betonen, dass Statistiken hauptsächlich den Arbeitsbereich im Fokus haben. Mir erscheint jedoch auch wesentlich, dass psychisch leidende Menschen ebenso ein privates Lebensumfeld haben. Es sei zumindest aufgezeigt, dass die persönlichen als auch privaten Belastungen (z.B. für Kinder psychisch kranker Eltern, für Partner, für einen Selbst..) enorm sind.

Die Zahl der Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen haben sich bis 2016 um mehr als 50 Prozent erhöht und die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage um knapp 80 Prozent. Die Diagnose der Depressiven Episode ( F32 ) hat sich in den letzten 20 Jahren verdreifacht. Es geht mir nicht darum, abzuklären warum dies so ist. Sei es, dass wir mehr Wissen und Augenmerk legen auf psychische Erkrankungen oder aus Gründen einer leistungsorientierten kapitalistischen Gesellschaftsstruktur.

Aber hinschauen sollten wir schon! Gerade in dieser Hinsicht wäre es meines Erachtens nach wesentlich, dass Psychotherapie auch in Bereichen der Vorsorge akzeptiert und finanziell unterstützt wird.

Ich kann mich gut an einen meiner ersten Patienten erinnern, der in der ersten Stunde, sehr heiter sagte: „ Jetzt war ich eh schon überall, jetzt ist es eh wurscht und ich komm zu Ihnen auch noch!“

Was das Diktum von Verfügbarmachung für die Psychotherapie an sich bedeuten kann möchte ich im Folgenden hinterfragen.

Psychotherapie gilt lt. Gesetz als Wissenschaft.

Paragraph 1 lautet wie folgt:

## § 1. (1) Berufsumschreibung

Die Ausübung der Psychotherapie im Sinne dieses Bundesgesetzes ist die nach einer allgemeinen und besonderen Ausbildung erlernte, umfassende, bewusste und geplante Behandlung von psychosozial oder auch psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen mit wissenschaftlich-psychotherapeutischen Methoden in einer Interaktion zwischen einem oder mehreren Behandelten und einem oder mehreren Psychotherapeuten mit dem Ziel, bestehende Symptome zu mildern oder zu beseitigen, gestörte Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern und die Reifung, Entwicklung und Gesundheit des Behandelten zu fördern.

Es ist grundsätzlich schon eine Herausforderung sich der Psychotherapie, bzw. den „wissenschaftlich – psychotherapeutischen Methoden“ zu nähern. Die Tatsache, dass es in Österreich 23 verschiedene anerkannte Richtungen von Psychotherapien gibt, macht die Frage nach Wissenschaftlichkeit komplex. Allein die 4 großen Bereiche der Psychotherapien, die tiefenpsychologisch - psychodynamisch orientierten, die humanistisch – existenziell orientierten, die systemisch und verhaltenstherapeutisch orientierten Schulen, die wiederum Untergruppen haben, sind in ihren Grundkonzepten, Diagnostik und Methodik unterschiedlich.

Als Medizinerin, die lange dachte, dass die Naturwissenschaft, die auf Ursache und Wirkung aufbauende Denkprinzipien, die einzige wissenschaftliche Methode sei, durfte ich mich während meiner Ausbildung über zwei Semester mit erkenntnistheoretischen Aspekten beschäftigen.

Die Tatsache, dass geisteswissenschaftliche Erkenntnis und Wissenschaftstheorien hermeneutischer Natur sind, war sehr erhellend für mich.

Da geht es ums Verstehen, nicht ums Erklären. Symbolisch war Hermes im Dienste der Götter unterwegs um die Botschaften zu übersetzen. Die Schwierigkeit wissenschaftlichen Arbeitens ergibt sich hier geradezu daraus, dass das Objekt der Wissenschaft eben gleichzeitig ein „Subjekt“ ist.

Es würde den Rahmen sprengen, wenn ich einen ganzen Wissenschaftszweig der Philosophie noch mit hereinnehme.

Grundsätzlich wollte ich mit diesen Überlegungen nur aufzeigen, dass es an sich schon schwierig ist Ergebnisse psychotherapeutischer Prozesse sichtbar, verifizierbar und vergleichbar zu machen, bei gleichzeitiger Notwendigkeit dem Wissenschaftsanspruch gerecht zu werden.

Ungeachtet dieser Herausforderungen stellt sich die Frage, wie wir mit Forderungen umgehen sollten die Psychotherapie, ganz im Sinn der Verfügbarmachung, auf „sichtbare“ Ergebnisse und Methoden reduziert.

### **3.1. Die Bedeutung des „Unverfügbaren“ für die Psychotherapie**

Zunächst einige Standpunkte:

Eric Kandel postuliert die Anschauung, dass alle geistig-psychischen Zustände auf Hirnprozessen beruhen, bzw. dass diese Hirnleistungen wiederum Ausdruck von Nervenzell Netzwerken sind. Krankheit ist demnach ursächlich fehlverschaltetes Nervenzellnetzwerk und Therapie dementsprechend die Bildung kompensatorischer Netzwerke.

*(Eric Kandel, Neurowissenschaften, eine Einführung 1995)*

Klaus Grawe hat in seinem Buch „Neuropsychotherapie“ geschrieben, dass allen psychischen Prozessen neuronale Vorgänge zugrunde liegen, dabei liegen auch veränderten psychischen Prozessen veränderte neuronale Vorgänge ursächlich zugrunde. Wir können nachweisen dass psychische Prozesse durch Psychotherapie dauerhaft und wirksam verändert werden können. Das bedeutet wenn Psychotherapie wirkt, verändert sie das Gehirn, wenn sie das Gehirn nicht verändert wirkt sie nicht.

*(Klaus Grawe, Neuropsychotherapie, 2004)*

In diesem Statement liegt schon einiges an Zündstoff. Eric Kandel, Psychiater Neurowissenschaftler, Verhaltensbiologe erhielt immerhin den Nobelpreis im Jahr 2000! Als Wissenschaftler spricht er ein gewichtiges Wort zur fortschrittlichen Entwicklung der Therapie von psychisch kranken Menschen.

Wie gesagt, die Schwierigkeit der Wissenschaftlichkeit einerseits und die Wichtigkeit andererseits habe ich versucht anzusprechen.

Die Beantwortung dieser Thematik ist sehr vielschichtig.

Dass Psychotherapie wirkt, und zwar bis in die biologische Substanz hinein, ist mittlerweile gut untersucht. Ob wir auch den Umkehrschluss bilden können, dass sie nämlich nicht wirkt, wenn nichts „sichtbar“ wird wage ich zu hinterfragen. Das scheint psychotherapeutische Arbeit auf „Verfügbarmachung“ (im Sinne von sichtbar und kontrollierbar) zu reduzieren und wird ihr nach meiner Überzeugung nicht gerecht.

Da bleibt etwas auf der Strecke.

Nämlich das, was ich zuvor schon angedeutet habe. In der Öffnung, dem Raum der Potenzialität liegt eine wesentliche Ressource. Und diese Unverfügbarkeit ist geradezu definitionsgemäß etwas nicht „zu Fassendes“, entzieht sich der Sprache, der Form und des Bildes.

Schöner drückt es Rilke in seinem Gedicht auf der Titelseite aus.

Ich will immer warnen und wehren: Bleibt fern.  
Die Dinge singen hör ich so gern.  
Ihr rührt sie an: sie sind starr und stumm.  
Ihr bringt mir alle die Dinge um.

## IV Heilsames durch Resonanz

Im Schlussteil dieser Arbeit werde ich nochmals ausführen, was Resonanz bedeutet, wie diese unter Berücksichtigung des Person Begriffs in die Existenzanalyse einfließt und zur heilsamen Begegnung beiträgt.

Unter Resonanz ist in diesem Kontext eine Schwingungsfähigkeit gemeint, etwas was wir auch als ein Erleben von Stimmigkeit bezeichnen können.

Beim Lesen wird schon deutlich, dass in der Betrachtung von Themen, in denen es um gelingende heilsame Prozesse geht eine Polarität besteht, zwischen dem „Verfügbaren“ und dem „Unverfügbaren“. Zwischen dem, was mir zugänglich ist, was initiiert werden kann und dem was offen bleibt und nur in Empfang zu nehmen ist. Mit „Entweder – Oder“ Prinzipien kommen wir hier nicht weit.

Unverfügbarkeit und Verfügbarkeit können zwar als statische Positionen beleuchtet werden, letztlich stehen sie aber in einer Dynamik zueinander. Das Eine lässt sich ohne das Andere nicht denken, nicht fühlen, nicht leben.

### 4.1. Resonanztheorie n. H. Rosa

“Resonanz bleibt das Versprechen der Moderne. Entfremdung aber ist ihre Realität.” Dieser Satz steht auf der Rückseite des von Hartmut Rosa publizierten Buches mit der Eingangsbehauptung, wenn Beschleunigung, Entfremdung das Problem dieser Welt sind, dann ist Resonanz eventuell eine Antwort.

*(Hartmut Rosa: Resonanz; eine Soziologie der Weltbeziehung, 2016)*

Mir geht es in diesem Zusammenhang darum, das was an heilbringendem Potenzial in Resonanzbeziehungen möglich ist aufzugreifen, da einige Aspekte in der Existenzanalyse vorzufinden sind.

Resonanz kann im Sinne von Rosa, der hier Grundthesen der Existenzphilosophie vertritt, als eine Schwingung verstanden werden, in der ich zur Welt und die Welt zu mir spricht.

Ähnliches finden wir in den elementaren Grundbausteinen des dialogischen Prinzips. (dazu später noch genaueres)

Daraus ergibt sich auch ein grundlegendes Bedürfnis, das uns so vertraut ist, dass es fast eigentümlich wirkt dieses nochmals zu betonen.

Wir wollen als Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht und Zugehörigkeit “angesprochen und verstanden” werden, in Beziehung kommen, mit einer “Außenwelt” als auch der “Innenwelt”.

Das grausame Experiment Friedrichs des II von Staufen (1194- 1250) indem er herausfinden wollte, welche Sprache Kinder lernen, wenn sie abgesehen von Nahrungspflege durch Ammen keine Zuwendung bekommen, ist uns allen bekannt. Sie starben.

Ethisch sehr fragwürdig wurden ähnliche Experimente auch an Tieren getestet, auch sie überlebten nicht.

Joachim Bauer führt in seinem Buch *Prinzip Menschlichkeit* dieses grundlegende Bedürfnis nach Beziehung, Zugehörigkeit und kooperierenden Systemen sehr schön aus. In dem Abschnitt der Antriebsaggregate des Lebens verankert er die Notwendigkeit beachtet zu werden, auch als biologisch neurologisches Korrelat in unserem Hirn. Genauer im Mittelhirn, einem evolutionär sehr alten Anteil des Gehirns.

Er hinterfragt damit auf sehr kluge Weise die Annahme, dass wir nur als konkurrierende Systeme bestehen und nach uns nach dem Recht des Stärkeren weiterentwickeln könnten. Er kommt zu dem Schluss, dass wir als Lebewesen ureigenst auf Kooperation ausgerichtet sind.

*(Joachim Bauer; Prinzip Menschlichkeit, Warum wir von Natur aus kooperieren, 2007)*

Resonanzbeziehungen sind also nicht nur ein **Bedürfnis** sondern auch eine **Notwendigkeit!**

Genau dieser Wunsch nach Lebendigkeit, nach Resonanz strebt nach Erfüllung. Und hier kommen wir dem Dilemma das von Hartmut Rosa ausgeführt wird nahe. Ich will etwas, was ich nicht (ausschließlich verfügbar) machen kann. Und dieses "begehrliche Wollen" kann dazu führen, dass Erleben von Lebendigkeit zurückweicht.

Die gesellschaftskritische Sicht und Intention von Verfügbarmachung unserer "modernen Zeit" habe ich bereits vielfach besprochen.

*Jetzt geht es konkret um die Bedeutung im therapeutischen Geschehen.*

Immer wieder erfahre ich die Not, wenn Leben "stumm" wird. Das Leid, wenn Resonanzbeziehungen nicht mehr nähren oder zugänglich sind, wenn ich mich bemühe immer wieder "aufzutanken" und dennoch nichts ins Fließen kommt. Wenn ich spürbar mit der Unverfügbarkeit in Beziehung komme und zutiefst erfahre, dass ich mir Lebendigkeit nicht erobern, erzeugen und erkämpfen kann und mir wirkliche Begegnung und Berührung mit dem Leben fern bleiben.

Aus Sicht der Therapeutin kann ich sagen, dass genau da wo ich zu viel "will", oder therapeutisches Arbeiten durch Technik und Methodik auf "Erreichbares" reduziert wird, die heilbringenden Räume verschlossen bleiben.

Es kann zwar "besser" werden aber nicht "heil" im Sinne von ganz.

In der Philosophie finden wir solche Überlegungen bei Schopenhauer wieder. Mit seinem berühmten Zitat:

Der Mensch kann zwar tun, was er will, aber er kann nicht wollen, was er will.

*(Arthur Schopenhauer; Die Welt als Wille und Vorstellung, 1819)*

Um zu verstehen, dass gelingende Resonanzbeziehung, keinem Reiz Reaktions Prinzip oder einem eindimensionalen Ursache Wirkprinzip folgen, müssen wir die Frage stellen:

Was genau diesen Schwingungsraum lebendig macht, sich heilsam auswirkt und Lebendigkeit schenkt?

Und hier findet sich die Unverfügbarkeit wieder.  
Die Offenheit, das Geheimnisvolle, das Unvorhersehbare, das Überraschende, das Lebendige, und alle Wörter die aus einer Berührung mit dem Unverfügbaren erwachsen.

All diese Bezeichnungen sind Sprachhülsen, die -so hoffe ich- das transportieren, was sich im Grunde nicht beschreiben lässt.

Auf erlebnismäßiger Ebene hat es Mihaly Csikszentmihalyi in dem, von ihm so bezeichneten flow Phänomen herausgearbeitet.

Mein "Wintersternenerlebnis" war so ein flow Erleben. Solches Erleben öffnet einen tiefen Zugang zur Lebensfreude, gleichsam einer Quelle. Wir können es auch als einen spirituellen Moment bezeichnen.

Wenn wir im Gegensatz dazu, Dinge erleben, deren Ausgang sicher ist, haben wir zwar vielleicht ein Erfolgserlebnis aber kein Resonanzerlebnis.

Die Kernelemente von Resonanzbeziehungen nach Hartmut Rosa sind hier nochmals zusammengefasst.

*(H. Rosa, Resonanz, eine Soziologie der Weltbeziehung, 2018)*

#### 1. *Das Moment der Berührung:*

Wir sprechen auch von Affizierbarkeit.

Um überhaupt in Resonanz zu kommen, braucht es etwas wie eine Empfänglichkeit. Susanne Pointner hat in ihrem Buch die Wiederentdeckung der Berührbarkeit auf sehr zugängliche Art von der Wichtigkeit emotional erreichbar zu sein geschrieben.

*(Susanne Pointner; Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit, 2018)*

#### 2. *Das Moment der Selbstwirksamkeit:*

Es genügt aber nicht nur die Berührung. Resonanz braucht auch eine Antwort. Diese gelingt nur dann, wenn das berührte Subjekt sich auch als eigenständig, selbstbewusst und wirksam erfährt. Dies bedeutet nicht Kontrolle über Prozess und Ergebnis einer Begegnung zu haben, sondern die Fähigkeit, etwas oder jemanden (mit offenem Ausgang) zu erreichen, sich einzulassen. Im Sinne der Existenzanalyse kann ich formulieren, dass Person einen Zugang zu sich haben muss, sonst ist da kein schwingungsfähiges Gegenüber.

#### 3. *Das Moment der Transformation:*

Wenn ich wirklich in Resonanz komme dann hat dies eine verwandelnde Wirkung. Wir bleiben nicht diejenigen, die wir waren, sondern verändern uns. Diese Transformation kann manchmal sehr eindrücklich und sichtbar sein, manchmal aber auch etwas sehr "leises". In diesem Sinne ist die Überschrift der Arbeit gemeint. Obwohl nichts Spektakuläres passiert, ist es anders.

#### 4. *Das Moment der Unverfügbarkeit:*

Resonanz lässt sich somit auch nicht erzwingen. Erfolg nicht herstellen und kontrollieren. Diese Offenheit finden wir in der phänomenologisch orientierten Haltung, des achtsamen unvoreinnehmenden Blickes wieder. Eine zutiefst treffende Bezeichnung findet sich in dem Ausdruck von A.Längle wieder, wenn er vom "unbewaffnetem" Blick schreibt.

#### 5. *Das Moment des entgegenkommenden Resonanzraumes:*

Zuletzt braucht es auch konkrete Räume. Nebst allem "Offenem und Unverfügbarem" eben auch "Verfügbares". Zeitliche, soziale, körperlich, geistige, seelische Begegnungsmöglichkeiten.

Zusammenfassend kann man also sagen, dass eine potentiell gelingende gute (therapeutische) Beziehung Grundelemente braucht, die sich zwischen Verfügbarem und Unverfügbarem bewegen. Dass sich Resonanz dann einstellt, wenn es gelingt in dieser Dualität zu schwingen. Wenn wir das Leben an sich betrachten finden wir diese Dualität auch vielfach in der Natur. In Tag und Nacht, Flut und Ebbe, Wärme und Kälte, usw.

Beide Elemente bergen Wichtiges und Wesentliches. Das Mass dieser Polarität ist entscheidend für Gesundheit und Vitalität, ob von Umwelt (Klima) oder von Menschen!

Wenn ich den Fokus auf das existenzanalytische therapeutische Geschehen lenke, dann geht es mir nicht nur um Resonanzräume an sich, sondern darum, wo diese auch ihr heilsames Potenzial entfalten. Und dazu braucht es mich, als auch den anderen als Person!

## 4.2. Was bedeutet Person sein

Um schlussendlich zu dem vorzudringen was heilsam ist möchte ich noch einen Begriff erläutern, der von Bedeutung ist.

Die "Adresse" existenzanalytischen Arbeitens ist sozusagen die Person.

Ziel ist es, der Person zu einem "freien Erleben, zu authentischer Stellungnahme und einem verantwortungsvollen Umgang mit sich und der Welt zu verhelfen".

(A. Längle, *Lehrskriptum Grundlagen*, S 24)

Wenn wir von Person sprechen, dann meinen wir das, was sich vom Psychophysikum abhebt. Dieses ist das Faktische, das Gegebene und Objektivierbare dem gegenüber ist Person im Verständnis der Existenzanalyse das Freie, Potenzialität und Vollzugswirklichkeit.

Person ist speziell, individuell, unteilbar und einzigartig. Da wo ich als Person meine Freiheit, meine Entschiedenheit ergreife bin ich spürbar, da zeige ich mich, habe ein Gesicht.

Person anzusprechen und zu verstehen bedeutet für mich einen Raum zu betreten, der wie "ein Heiligtum" anmutet. Ich weiß, dass dies durchaus etwas pathetisch klingt, aber es kommt in etwa dem nahe, was ich dabei erlebe.

Es gibt eine Kirche, die zu betreten mir so ein Gefühl von Kostbarem beschert. Es ist eine alte romanische, sehr einfache Kirche in Italien. Aus Sandstein gebaut, warm, einladend, mit einer Stille, die auch wenn andere Gäste da sind, dennoch wirkt. Ich bewege mich intuitiv mit einer vertrauten Sicherheit und gleichzeitig mit einer Wachsamkeit und offenen "Poren" um zu lauschen, was mir diese Kirche zu erzählen hat, die schon einige hundert Jahre alt ist.

So ähnlich ergeht es mir mit Menschen, mit denen ich arbeiten darf.

Da gibt es eine Einladung und auch ein Vertrauen, da braucht es die Gewißheit und Vereinbarungen wie wir uns in diesem (Resonanz)Raum bewegen wollen und dann braucht es eine Sprache, die erhellt und vermittelt.

Dies sind die kostbaren Erlebnisse und Erfahrungen, die ich mit Menschen schon teilen durfte. Immer wieder erfahre ich es als ein Geschenk, wenn es gelingt in so einen Raum einzutreten und zu erleben wie es "ganz" wird.

Auch wenn Heilsames in diesem Verständnis nicht erzeugbar ist, wenn wir darüber nicht verfügen können ist es dennoch nicht zufällig.

Das worin ich mich üben kann, wonach ich mich ausrichten kann ist meine innere Haltung mit der ich der Welt und mir begegnen möchte. Diese ist mehr als "nur eine therapeutische Herangehensweise", es ist eine Art geistiges Rückgrat an dem ich mich orientiere und immer wieder ausrichte.

Das Werkzeug hierfür ist der Dialog und diesen gilt es immer wieder zu verfeinern. Der dialogische Austausch in der Existenzanalyse ist dessen Herzstück, eine *conditio sine qua non*, wie Alfried Längle schreibt.

### 4.3. Was bedeutet Dialog in der Existenzanalyse?

In Anlehnung an Paul Watzlawicks Kommunikationstheorie:

Ich kann nicht nicht kommunizieren

*(Don D. Jackson, Janet H. Beavin und Paul Watzlawick; Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen und Paradoxien, 1967)*

kann man es in der Existenzanalyse so ausdrücken:

Der Mensch kann nicht „nicht – Beziehung“ haben.

*(A.Längle, Lehrbuch für Existenzanalyse, Grundlagen, 2013, 41)*

Was ist damit gemeint?

Längle führt im Lehrbuch zur Existenzanalyse - Grundlagen sehr schön aus, dass es hier nicht um irgendeinen Austausch geht, sondern um einen dialogischen. Sehr vereinfacht kann ich sagen, dass jedes Lebewesen und sei es ein Einzeller in irgendeiner Form von Austausch steht. Auf basaler Ebene sind auch wir in ständigem Austausch mit unserer Umgebung. Unzählig viele Informationen werden in unüberschaubar vielen Prozessen jede Sekunde unserer Lebenszeit moduliert. Der dialogische Austausch als Grundmodell für die existenzielle Situation ist aber mehr noch als bloßes Hin und Herreichen an Luft, Wärme, Licht usw.

Das Basistheorem von Existenzanalyse und Logotherapie beschreibt das Eingebundensein des Menschen in seine Welt und die zweifache dialogische Beziehung die sich daraus ergibt: die dialogische Beziehung nach außen zur Welt und nach innen zu sich selbst.

*(A.Längle, Lehrbuch für Existenzanalyse, Grundlagen, 2013, 40)*

Spürbar und greifbarer wird es durch diese Formulierung:

Eine erfüllende Existenz – ein „gutes Leben“ – hat der Mensch nicht allein aus sich heraus, aber auch nie ohne sich.

Ein dialogischer Austausch meint, dass man sich des anderen bzw. der Welt nicht zu bemächtigen versucht, sondern in Offenheit und Achtsamkeit eine partnerschaftliche Position einnimmt und aus ihr heraus einen wertschätzenden Umgang mit allem „anderen“ pflegt.

*(A.Längle, Lehrbuch für Existenzanalyse, Grundlagen, 2013, 54)*

Hier ist Dialog im Verständnis der Existenzanalyse gefasst.

Der Begriff Dialog an sich entstammt dem altgriechischen Substantiv διάλογος dialogos. Dia: (hin)durch und logos: das Wort, Rede.

Sehr schön könnte man auch vom “Fließen der Worte” sprechen.

Damit Worte gleichsam fließen können, braucht es einen Resonanzraum, indem sie – symbolisch gesprochen – tatsächlich lebendig werden können.

## IV Conclusio

Zum Ende meiner Ausführungen wird hoffentlich deutlich , dass diese großen Themen wie Heilung Resonanz Person Dialog Unverfügbares immer in irgendeinerweise in Bezug zueinander stehen.

Dass sie einander bedingen und nur miteinander verstehbar werden.

So wie ich einen Text lesen kann, indem ich Buchstaben und Wörter kenne, sich mir die Geschichte dahinter aber erst durch das Ganze erschließt.

In der Existenzanalyse als therapeutische Richtung ist die offene dialogische Begegnung zwischen Person und Person das was einen Kondensationskeim für Heilsames ermöglicht. Das therapeutische Gespräch ist gleichsam eine Anleitung zum inneren Sprechen. Heilsames entsteht dann, wenn der Mensch eine Anbindung an die Kraft des Lebens, an seinen Ursprung erfährt.

Heilsames liegt im Sich Berühren lassen vom Leben.

*(A.Längle , Heilsames in der Begegnung, 36/2019 , S 73)*

Längle beschreibt, dass dieses "Berühren lassen von Leben" sich unserer Kontrolle und Machbarkeit entzieht und eine spirituelle Erfahrung ist.

Als Therapeutin geht es darum mich diesem offenen Dialog zu widmen. Das ist mein Auftrag, mich ganz in den Dienst dieses Prozesses zu stellen. Da zu sein, wach zu sein, klar zu sein, unvoreingenommen und aufmerksam. Darin übe ich mich und darin fühle ich mich auch verpflichtet, den PatientInnen und mir gegenüber. Dies ist mir eine Herzensangelegenheit.

Daher ist Existenzanalyse für mich mehr als nur eine therapeutische Richtung. Im existenzanalytischen Verständnis öffnet sich eine Lebenshaltung, eine Ausrichtung, die über meine Tätigkeit hinaus reicht.

Und hier schließt sich ein Kreis den ich am Beginn dieser Arbeit beschrieben habe. Lebendig wird es *in* der Berührung und *durch* die Berührung mit dem Unverfügbaren, mit dem, was aus der Tiefe des Seins ganzheitlich erwächst.

Mit dem Leben an sich. Wenn ich Leben so in Empfang nehme, dann geht es gut, dann gibt es Kraft und ist lebendig. Daraus schöpfe ich auch die Freude an diesem Beruf!

Zuletzt möchte ich noch einige wenige Elemente hinzufügen, die diese Anbindung an Lebendigkeit stärken können. Vielleicht scheint es paradox nun doch aufzuschreiben was den Zugang zur Unverfügbarkeit möglich machen könnte. Das Anliegen ist, den Zugang zu öffnen, nicht ihn zu beherrschen.

Es gibt vieles mehr, worüber es lohnt zu schreiben.

Folgende möchte ich aufgreifen:

## 5.1. Achtsamkeit

Auch wenn dieser Begriff fast inflationär in Gebrauch zu stehen scheint, möchte ich ihn hier herein nehmen. Es gibt unzählig viel Literatur zu diesem Thema. Eine Beschreibung die ich persönlich sehr zutreffend finde ist diese:

*Achtsamkeit ist die Kunst der Vergegenwärtigung.*

Darin liegt ein Fokus auf der Gegenwart und einer auf der Kunst. Dass Achtsamkeit etwas mit dem Hier und Jetzt zu tun hat ist einleuchtend. Das Thema der Zeit möchte ich anschließend ebenfalls beleuchten. Zuvor noch zur Kunst. Kunst als definierter Begriff meint im weitesten Sinn eine entwickelte Tätigkeit, die auf Wissen, Übung, Wahrnehmung Vorstellung und Intuition gegründet ist. Kunst hat auch etwas mit Handwerk zu tun, mit einem Üben und Verfeinern von Fähigkeiten. Das finde ich das Schöne an der Kunst der Vergegenwärtigung. Sich darin auch zu üben, jetzt hier zu sein!

*Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir aufmerksam sind. Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich.*  
(Jon Kabat-Zinn, *Achtsamkeit für Anfänger*, 2013)

## 5.2. Zeit

Für mich ist Zeit immer schon ein faszinierendes Thema gewesen. Zeit an sich ist nahezu ein Universum, darin sich zu orientieren kann unter Umständen schwierig werden. Allein die Physiker und Philosophen habe hier schon ihre liebe Not. Also bleibe ich bei dem, was mir am zugänglichsten erscheint. Nämlich das, was ich in meinem Erleben als Zeit in den Qualitäten von chronos und kairos verorten kann. Jeder kennt solche Momente, wo Zeit still steht . Auch wenn es klar ist, dass Zeit sich vor allem durch die Qualität dessen was und wie wir etwas erleben zeigt, möchte ich grundsätzlich auch die verfügbare Seite von Zeit ansprechen. Dass ein Therapiegespräch eine Stunde dauert und nicht 5 Minuten ist ein Faktum, und wir sollten in dieser so beschleunigten Welt diesem Faktum Rechnung tragen. Auch wenn es scheint, dass unsagbar viele Prozesse sich in potentiell gesteigerter Beschleunigung abspielen braucht Beziehung Zeit, auch in quantitativer Hinsicht. Im Vorbei gehen gibt es keine Beziehung. In diesem Sinne, ist es wichtig sich Zeit zu nehmen. Sich selbst darin zu kennen, wieviel Zeit notwendig ist um überhaupt in Resonanz zu kommen. Ein Zeit-Fenster sozusagen zum Schauen und Öffnen!

## 5.2. Stille

Der Weg zu allem Großen geht durch die Stille. (*Friedrich Nietzsche*)

In der Stille öffnen sich mir immer wieder ungeahnte Resonanzräume, die Lebendigkeit in sich bergen. In einer lärmenden Welt ist es zunehmend schwer Leben in diesem ursprünglichen Sinn als Quelle in Empfang zu nehmen. Vielleicht kommt auch daher die zunehmende Suche nach stillen Räumen, ob im Kloster oder der Natur. Das Gedicht von *Henry David Thoreau* beschreibt diese intensive Sehnsucht.

*Ich ging in die Wälder, denn ich wollte wohlüberlegt leben; intensiv leben wollte ich.  
Das Mark des Lebens in mich aufsaugen, um alles auszurotten was nicht Leben war.  
Damit ich nicht in der Todesstunde inne würde, dass ich gar nicht gelebt hatte.*

Aus diesem Gedicht mag vielleicht auch eine Weltabgewandtheit mitschwingen, daher ist es mein Anliegen allen diesen Elementen von Achtsamkeit, Zeit, Stille noch eines hinzuzufügen.

## 5.3. Handeln

Bei allem Wissen, und dieses Wissen ist nicht neu sondern so alt wie die Menschheit, braucht es tatsächlich noch etwas um sich den Quellen von Lebendigkeit zu öffnen.

Dass wir auch lernen uns der Achtsamkeit, der Stille tatkräftig zu zuwenden. Diese Resonanzräume tatsächlich zu pflegen und die Möglichkeiten aktiv in die Hand zu nehmen.

In diesem Sinn kann ich sagen, dass die Berührung mit Leben sich auch nicht im darüber Reden oder Schreiben eröffnet.

Sondern darin, den inneren und äußeren Dialog zu pflegen, zu lauschen und zu staunen was Unverfügbarkeit in sich bergen kann!

## Literaturliste:

- Bauer J.*, Prinzip Menschlichkeit, Warum wir von Natur aus kooperieren, 2007  
*Bauer J.*, Schmerzgrenze; vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt, 2013  
*Buber M.*, Du und Ich, 1923  
*Don D. Jackson, Janet H. Beavin und Paul Watzlawick*; Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen und Paradoxien, 1967  
*Frankl V.E.*, Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, EA 1946  
*Grawe K.*, Neuropsychotherapie, 2004  
*Heidegger M.*, Sein und Zeit 1927  
*Kabat Zinn J.*, Achtsamkeit für Anfänger, 2013  
*Kandel E.*, Neurowissenschaften, Eine Einführung, 1995  
*Längle A.*, Lehrbuch zur Existenzanalyse Grundlagen 2013  
*Längle A.*, Lehrskriptum Grundlagen  
*Längle A.*, Lehrskriptum 3. Grundmotivation, 2014  
*Längle A.*, Lehrbuch zur Existenzanalyse und Logotherapie ,Skriptum 2013  
*Längle A.*, Heilsames in der Begegnung, 36/2019  
*Nietzsche F.*, Götzen Dämmerung, Sprüche und Pfeile, 1888  
*Pointner S.*, Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit, 2018  
*Probst Ch.*, Heilsames in der Begegnung, 36/2019  
*Rilke R.M.*, Die frühen Gedichte, 1899  
*Rosa H.*, Unverfügbarkeit, 2019  
*Rosa H.*, Resonanz, Eine Soziologie der Weltbeziehung, 2018  
*Rosa H.*, Beschleunigung, Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne, 2016  
*Schmidtkunz R.*, Himmlisch Frei, Warum wir wieder mehr Transzendenz brauchen, 2019  
*Schopenhauer A.*, Die Welt als Wille und Vorstellung, 1819