

Dieses Buch ist eine praxisnahe Einführung in die Existenzanalyse. Wenn Sie als Leser den einzelnen Beiträgen folgen, so finden Sie Wege, wie Leben gelingen kann:

Wie kann man SEIN Leben finden, sein EIGENES leben, sodass man irgendwann einmal zurückschauen kann und sagen:

Ich habe wirklich *mein* Leben gelebt, *ich* war dabei bei meinem Leben und muß nicht noch warten, dass es hoffentlich bald einmal beginnen wird – ich habe GELEBT, es ist mein eigenes LEBEN.

Die Autoren sind existenzanalytische Psychotherapeuten, meist Lehrtherapeuten und mit unterschiedlichen Schwerpunkten in eigener Praxis tätig.

Dieses Buch stellt Beiträge zusammen, die in den vergangenen Jahren an verschiedenen Stellen publiziert wurden und hier nun als Sammlung leichter zugänglich gemacht werden.

GLE-Verlag Wien

das eigene leben – ein lesebuch zur existenzanalyse

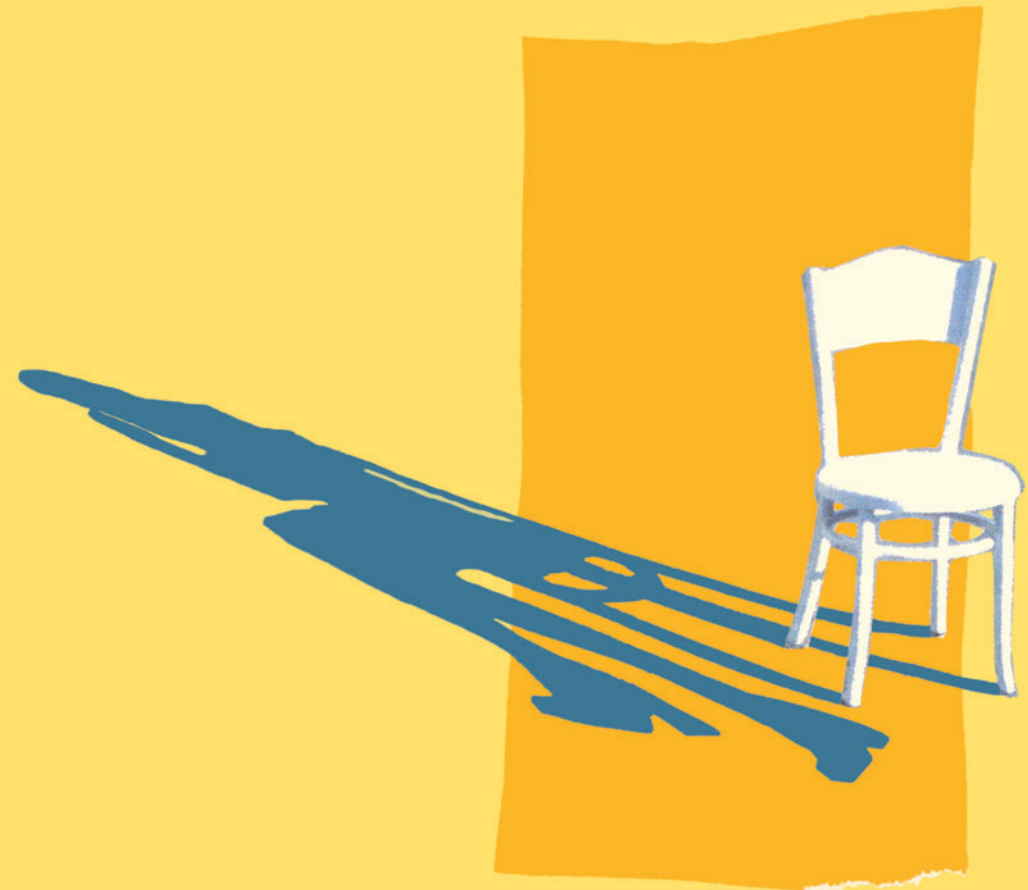
GLE

S. Längle, M. Sulz (Hg.)

silvia längle, martha sulz (hg.)

# das eigene leben

ein lesebuch zur existenzanalyse



Silvia Längle, Martha Sulz (Hg.)  
**das eigene leben – ein lesebuch zur existenzanalyse**



Silvia Längle, Martha Sulz (Hg.)

# **das eigene leben**

**ein lesebuch zur existenzanalyse**



GLE – Verlag, Wien

Der vorliegende Band enthält überarbeitete Beiträge zur Existenzanalyse, die zwischen 1999 und 2004 in der Zeitschrift EXISTENZANALYSE bzw. in den Tagungsberichten der GLE publiziert wurden.

Der Beitrag von A. Längle, Spiritualität in der Psychotherapie, war bisher in der GLE nicht veröffentlicht, und der Text „Anfänge leben“ entstammt dem Buch: Sinnspuren (NP 2000).

Medieninhaber, Hersteller und Verleger:  
INTERNATIONALE GESELLSCHAFT FÜR LOGOTHERAPIE UND  
EXISTENZANALYSE, Ed. Sueß-Gasse 10, 1150 Wien

2005

© by Internationale Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, Wien  
Umschlagillustration: Mag. Ruth Kathan–Windisch  
Layout: Arthur Längle  
Druck und Bindung: Druckerei Glos, Semily (CZ)

ISSN 0258-5391

# Inhalt

Vorwort .....	7
<i>Alfried Längle</i> Kann ich mich auf mein Gefühl verlassen? .....	9
<i>Christoph Kolbe</i> Sinn und Glück. Zur vitalen Bedeutung der Sinnfrage.....	27
<i>Alfried Längle</i> Spiritualität in der Psychotherapie? Zum Verhältnis von Immanenz und Transzendenz am Beispiel der Existenzanalyse .41	
<i>Christine Wicki</i> Zeitlichkeit als Herausforderung wahrhaften Existieren .....	57
<i>Helene Drexler</i> Schritte zum Sinn. Die Methode der Sinnerfassung .....	69
<i>Anton Nindl</i> Krise - Gefahr und Chance .....	81
<i>Silvia Längle</i> Angst - die Königsstraße zur Existenz. Was steckt hinter Grundangst und Erwartungsangst? .....	89
<i>Christian Probst</i> „Ich habe Angst aus dieser Welt zu fallen“ .....	101
<i>Karin Steinert</i> Der Weg zur inneren Bewegung. Eine existenz- analytische Psychotherapie zur Depression .....	109
<i>Rupert Dinhobl</i> „... und nach einem Suizid muß ich weiterleben!“ .....	119
<i>Lilo Tutsch</i> „Fröhlich sind doch nur die Dummen...“ .....	123
<i>Michaela Probst</i> Anna – das in seinen Grenzen verletzte Kind .....	139
<i>Astrid Görtz</i> Sandspieltherapie mit einem Scheidungskind .....	151
<i>Karl Rühl</i> Die Begegnung mit dem behinderten Menschen - Haltung und Erleben des Therapeuten .....	169
Anstatt eines Nachwortes	
<i>Alfried Längle</i> Anfänge leben .....	177
Hinweise:	
· Zur Person der Autoren .....	178
· Tagungsberichte der GLE .....	180
· Institute und Gesellschaften der GLE .....	181
· Home-page .....	183



## Vorwort

20 Jahre gibt es nun die GLE, die Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse.

Die GLE hat sich aus bescheidenen Anfängen zu einer eigenständigen Internationalen Bewegung entwickelt, deren Ursprung und Schwerpunkt im deutschsprachigen Raum liegt, deren Aktivitäten aber inzwischen viele Länder erreichen, wo die Existenzanalyse unterrichtet und praktiziert wird.

Dieser Zeitraum hat nicht nur für die Gesellschaft, sondern auch für die Existenzanalyse, so wie sie in der GLE gelehrt wird, wesentliche Veränderungen gebracht. Sie ist heute eine Richtung der Psychotherapie, die sich seit den Anfängen durch Viktor Frankl erweitert hat, sowohl in der Anthropologie, als auch im Verständnis der psychischen Erkrankungen und in der Methodik der psychotherapeutischen und beraterischen Behandlungsweise.

Dies waren 20 Jahre einer intensiven Entwicklung:

- In jedem der über 30 Kongresse und Fachtagungen wurden spezifische Einzelthemen und Fragestellungen theoretisch vertieft und in ihrer praktischen Umsetzung reflektiert. Die lange Liste der publizierten Tagungsberichte macht dies sichtbar.
- Das Interesse für die Existenzanalyse als Psychotherapierichtung ist hoch und wird durch die Wahl angehender Psychotherapeuten und Berater für diese Fachrichtung attestiert.
- Die vielen Standorte für Aus- und Weiterbildungen in den deutschsprachigen Ländern Österreich, Deutschland und Schweiz sowie in Tschechien, Rumänien, Russland, Israel, Australien, Mexiko, Argentinien, Chile, Kanada und USA sprechen für sich.

Was sind nun die Inhalte der Existenzanalyse? Wie geht man mit ihr vor in der Praxis, wie wendet man sich den Patienten zu? Welche Prozesse entwickeln eine Linderung oder Heilung des Leidens, welche Wege führen zu Lösungen in Krisen und Konfliktsituationen?

Auf solche Fragen wird in diesem Buch auf eine praxisnahe Weise eingegangen.

Gerade in der Existenzanalyse scheint es mir gut möglich, einen Einblick in das psychotherapeutische und beraterische Werkzeug zu geben, ohne daß



ein tieferes theoretisches Verständnis vorausgesetzt wäre. Der Grund liegt meines Erachtens darin, daß die Basis der existenzanalytischen Arbeit in einer phänomenologischen Haltung begründet ist. Das meint eine Haltung des Beraters<sup>1</sup> oder Therapeuten, in der er sich möglichst theoriefrei den Patienten zuwendet, um mit ihnen in eine Begegnung kommen zu können. Wesentlich dabei ist, dass der Patient in seiner Einzigartigkeit und Einmaligkeit wahrgenommen wird. Eine Begegnung im existenzanalytischen Kontext heißt, daß sich der Therapeut/Berater für sein Gegenüber interessiert, sich aufschließt für die Lebensbetroffenheit des Patienten. So geht auch der Therapeut/Berater empathisch verstehend mit, wenn die Patienten von ihren Erschütterungen und Ängsten zu sprechen beginnen, von den Leiden, die die Lebensfreude bedrücken, von den unsicheren, zweifelnden Gefühlen für sich selbst, von der Leidenschaftlichkeit oder vom Verlust des Sinnhorizonts.

Diese Offenheit in der Haltung ist verbunden mit der Genauigkeit eines geführten Prozesses auf dem Hintergrund des existenzanalytischen Menschenbildes. Dieses Buch soll sowohl in den allgemeinen Darstellungen als auch in den zahlreichen Fallbeispielen einen Eindruck dieses Vorgehens vermitteln.

Die Beiträge lassen also spürbar werden, in welcher Art es der Existenzanalyse darum geht, wie man *sein* Leben finden kann, sein *Eigenes* leben, so dass man irgendwann einmal zurückschauen kann und sagen:

Ich habe wirklich *mein* Leben gelebt, *ich* war bei meinem Leben dabei und muß nicht noch warten, dass es hoffentlich bald einmal beginnen wird – ich habe *gelebt*, mein *eigenes* Leben.

Wien, 26. März 2005

Silvia Längle

---

<sup>1</sup> Generisches Maskulinum – meint keine Geschlechtsdifferenz.

# Kann ich mich auf mein Gefühl verlassen?<sup>1</sup>

Alfried Längle

## Eine seltsame Frage

Die Frage, ob man sich auf seine Gefühle verlassen könne, ist in mancherlei Hinsicht ungewöhnlich. Haben Gefühle überhaupt eine nennenswerte Bedeutung? Spielen sie denn eine für das Leben wichtige Rolle – außer vielleicht in der Liebe, wenn sie einem nicht gerade „den Kopf verdreht“? – Sind Gefühle mehr als eine Begleiterscheinung, die manchmal angenehm ausfällt, wenn sie auf die Seite der Freude, Lust, Heiterkeit oder Glück fallen, die manchmal aber auch störend sein können, wenn es sich um Ärger, Wut, Eifersucht, Neid, Angst, Depression handelt?

Ob Nebensache oder nicht, für zahlreiche Menschen sind Gefühle jedenfalls „*reine Privatsache*“, über die man in der Öffentlichkeit nicht spricht. Sie werden darum oft als „Seelenkram“ abgetan, den man nicht allzusehr beachten sollte. Darum ist die Meinung so verbreitet, daß man Gefühle am besten bei sich behielte. Sie fielen im Leben „zwangsläufig“ an, wie Begleiterscheinungen oder „Nebenwirkungen“ des psychischen Lebens. So wie beispielsweise ein Motor durch seine Tätigkeit warm wird, so kämen eben auch die Gefühle auf und machten einen „heiß“, falls sie nicht durch den Verstand „gekühlt“ werden. *Cool* möchte man sein, d.h. überlegen, unberührt von der Situation. Gefühle haben von dieser Warte aus betrachtet keine weitere Bedeutung, als daß sie persönliche Neigungen und Schwächen aufzeigen. So betrachtet werden Gefühle als eine Art „Unterwäsche der Person“ angesehen. Sich in seiner Unterwäsche zu zeigen ist jedoch peinlich, könnte blamabel sein. Mit seinen Gefühlen muß der Mensch folglich alleine fertig werden. Kein Wunder, daß die Auffassung so verbreitet ist, daß man über Gefühle besser nicht spricht und auch nicht nach ihnen fragt.

Andere hingegen halten Gefühle für ein inneres Erleben, das durch äußere Einwirkung entstehe. Als *Produkt äußerer Reizeinwirkung* entstünden sie wie Wellen, die ein Stein aufwirft, der ins Wasser fällt. Gefühle sind für diese Menschen daher Fremdkörper, sind wie „Steine im Schuh“, die drücken oder – im günstigen Fall – vielleicht kitzeln. Wer dieser Auffassung anhängt ist daher bestrebt, Gefühle gleich beim Auftreten wieder loszuwerden. Wie macht man das?

---

<sup>1</sup> Nach einem Vortrag gehalten am 15. 4. 1994 in Feldkirch beim Jahreskongreß der GLE.

– Der Gefühlsdruck wird nach außen „abgeschoben“, die Wut, der Ärger, die Freude, alle Gefühle werden möglichst gleich ausgelebt. Nichts behält man bei sich. Denn gestaute Gefühle würden krank machen, glauben sie.

Wie aus diesen einleitenden Bemerkungen ersichtlich bestehen unterschiedliche, ja gegensätzliche Auffassungen über die Gefühle und in der Folge auch unterschiedliche Umgangsformen mit ihnen. Es erstaunt daher nicht, daß wir uns im täglichen Leben manchmal mit den eigenen und den Gefühlen anderer nicht auskennen. Es ist nicht immer leicht, sie zu verstehen und zu deuten. Dies ist oft ebenso schwierig, wie mit ihnen umzugehen, mit ihrer Heftigkeit, ihrer Kraft, aber auch mit der Verunsicherung, Betroffenheit oder Verletzung, die in ihnen gefaßt wird, zurechtzukommen. – Die eingangs gestellte Frage, ob man sich auf Gefühle verlassen könne und dürfe, ist daher verständlich.

Hinter diesen (vielfach nicht weiter reflektierten) „Vorstellungen *über* Gefühle“ stehen oft „Erfahrungen *mit* dem Gefühl“, die nicht sehr ermutigend waren. Man war beispielsweise verliebt, folgte seinem Herzen, und blitzte ab. Der Liebeskummer schmerzte. – Oder man glaubte Glück gehabt zu haben, heiratete seinem Gefühl folgend und fühlt sich nun ein Leben lang gestraft ...

Wen wundert es, daß so für viele Menschen nur noch *Fakten* als verlässlich gelten – Daten, Zahlen, Beweise, Argumente und logische Überlegungen. Sich nach solch negativen Erfahrungen, die dann gerne in saloppem und schnoddrigem Ton zum besten gegeben werden, noch auf seine Gefühle zu verlassen, ist das nicht weltfremd, das Verhalten eines eingefleischten Romantikers<sup>2</sup> oder unverbesserlichen Mystizisten? Dem „hardliner“ der Logik kommt das Beachten der Gefühle vor, wie wenn er seine Entscheidungen aus dem Kaffeesud ablesen sollte. Er ist mit seiner rationalen und konsequent logischen Strategie stark und erfolgreich. Mit ihr kann er sich durchsetzen. Die Karriere gibt ihm Recht.

## **Die Gefühle - eine bedeutsame Realität des Menschen**

Die Frage ist nun, ob sich die Gefühle auf Dauer wirklich übergehen lassen oder ob sie eine MACHT sind, die auch den „coolsten Typen“ gelegentlich erzittern läßt und sein Herz zum Klopfen zu bringen vermag. Verlangen die Gefühle doch Aufmerksamkeit?

Wenn man die Gefühle genauer betrachtet, findet sich, daß sie tatsächlich ein wesentlicher Bereich menschlicher Existenz sind. In ihnen spielt sich viel

---

<sup>2</sup> Der leichteren Lesbarkeit halber wird meist das generische Maskulinum verwendet.

von unserem Leben ab. Unser ganzes Leben ist von Gefühlen durchzogen, sie sind im Wachzustand ebenso da wie im Schlaf und im Traum. Das Kind kennt schon Gefühle, und auch der alte Mensch hat sie. Und sie fordern von uns, daß wir uns mit ihnen in einem gewissen Ausmaß beschäftigen. Es ist uns vielleicht gar nicht so bewußt, daß Gefühle alles Erleben, Denken, Fühlen, Handeln und Erinnern begleiten. Mehr noch: etwas erleben bedeutet, Gefühle zu etwas zu bekommen. Erst dann „erleben“ wir. Gefühle sind die Basis und die Kraft für die Motivation, tragen also das Beginnen und das Aufhören des Handelns. Wenn wir am Morgen wach werden, ist eines vom ersten, was wir bemerken, die Stimmung, in der wir uns befinden. Wir sind freudig oder traurig, glücklich oder gereizt, heiter oder ärgerlich gestimmt.

Der gesamte Wachzustand bis zum Schlafengehen ist getragen und durchzogen von Stimmungen. Als Stimmung und Motivation, als Kraft und als Erlebnishintergrund weben sich Gefühle immer in unser Leben ein. Die Biographie ist von Gefühlsmustern durchwoben und selbst unser Körper wird von ihnen mitgeformt. Gefühle prägen die Falten des Gesichtes, die Haltung des Kopfes, des Rückens – sie erzählen von den vorherrschenden Gefühlszuständen im Laufe unseres Lebens. Gefühle sind eine Macht, mit der zu rechnen ist. „Gegen die Gefühle ist der Verstand machtlos“, sagte mir eine Frau, die es wissen mußte. Zu diesem Zeitpunkt wurde sie bereits 35 Jahre von ihrer Angst terrorisiert. Gefühle auf längere Sicht zu leugnen führt letztlich dazu, daß sie ihre Macht im Körper „verstecken“ und mit der Verstärkung des Körpers – nun verschlüsselt – um so spürbarer zur Wirkung bringen. Sie melden sich dann über Schlafstörungen, Migräne, Magen- oder Atembeschwerden und psychosomatische Störungen wieder zu Wort.

Wegen ihrer ständigen Präsenz und ihres großen Einflusses auf den Menschen und sein Leben messen wir den Gefühlen in der Psychologie eine ebensolche Realität bei wie dem Körper. Sie zu übergehen ist wie eine ständige Mißachtung des Körpers. Was tut sich ein Mensch an, der seinem Körper nie Bewegung gibt, zuwenig schläft, schlecht ißt, unkontrolliert Alkohol trinkt und raucht? – Früher oder später wird sein Körper verbraucht sein, und er wird krank. Nicht anders geht es dem, der seine Gefühle ständig mißachtet, verdrängt, niederhält oder durch Medienkonsum und Ablenkung mit Arbeit, Action oder anderen Drogen übergeht.

Aber nicht nur die negativen Konsequenzen zeigen die Macht und Bedeutung der Gefühle. Die Gefühle sind vielmehr eine *positive Realität* im Leben des Menschen. Sie sind jene *Brücke, die Nähe schafft* - Nähe und Beziehung zu anderen

Menschen, Nähe zu Dingen und Sachen und auch Beziehung zu sich selber. Denn Gefühle sind gleichsam der *Körper des Erlebens*. Erst im emotionalen Mitschwingen „habe ich etwas“ vom Erlebten, Gesehenen, Gehörten, Gefühlten, vom Geschenk, vom Urlaub, vom Partner, von der Sexualität, vom Kind – was auch immer der Erlebnisinhalt ist. Ohne Gefühlsresonanz bleibt die Welt flach und stumm – die Musik hat keinen Klang, die Bilder haben keine Farbe, die Erinnerung ist blaß, nichtssagend. Durch die Gefühle kommt Leben herein. – Die Gefühle sind maßgebliche Gründe dafür, weshalb wir in ein gutes Restaurant gehen, einen Film besuchen, Menschen treffen. Wenn die Gefühle ihren Stellenwert verlieren, muß alles ausgefallener, exotischer und verrückter werden, damit ein Essen noch schmeckt, ein Film Gefallen findet und eine Begegnung wert ist.

So zentral diese Dimension des Menschen ist, so hat sie doch auch *etwas Unheimliches* an sich. Sie ist flüchtig, unfaßbar, nicht greifbar und somit ganz anderer Natur als der Körper. Da wir zur Sachlichkeit erzogen wurden, muten uns die Gefühle „gespenstisch“ an. Sie sind wechselhaft, launisch, labil, maßlos und rein subjektiv. Man kann sie nicht zählen, wägen, messen. Es verunsichert zu erleben, wie sich Gefühle ändern und wir oft nicht wissen, warum. Aus unbekanntem und unkontrollierbaren Tiefen steigen sie auf, halten eine Zeitlang an, um dann wieder zu verschwinden, ohne daß wir wissen wie. Es kann Angst machen, daß wir so wenig Kontrolle darüber haben und ihnen so ausgeliefert sind. Erschreckend ist dies deshalb, weil es uns nicht gleichgültig sein kann, was unsere Gefühle machen. Denn sie gehen nahe. Durch sie sind wir verletzlich und kränkbar, belastet, verunsichert, oder eben freudig, froh, heiter, lustig, glücklich.

\*

Ich möchte Ihnen hier die Geschichte eines Mannes erzählen, der mit diesem Problem in meine Ordination kam. Er war 67 Jahre und schon 10 Jahre in Pension wegen eines schweren Herzinfarktes. Er suchte mich für eine Kontrolle des Blutdrucks auf, weil er Angst hatte, neuerlich einen Herzinfarkt zu bekommen. Der Anlaß waren eine große Unruhe und Anspannung, die sich eingestellt hatten, weil seine Frau sich scheiden lassen wollte. Damit hatte er nicht gerechnet, obwohl er seit kurzer Zeit ein Verhältnis zu einer gleichaltrigen Witwe eingegangen war. Er war zum ersten Mal in seinem Leben verliebt. Mit einem Scheidungsgedanken habe er bei seiner Frau nicht gerechnet, weil sie ständig Außenverhältnisse hatte. Bisher hatte es ihn wenig gekümmert, es war ihm nicht einmal richtig bewußt geworden. Nun aber ergriff die Frau die Gelegenheit, um sich – wie es scheint aus finanziellen Gründen – zu trennen.

Anlaß für die Konsultation war für den Mann keineswegs die seelische Not, nicht der Schmerz, nicht seine Angst vor der Zukunft, seine Sorgen, seine Verunsicherung. Das war ihm zu wenig greifbar, zu wenig real. Er wollte den Körper behandeln lassen! Gefühle waren für ihn Nebensache. Dieses Verhalten ist sehr verbreitet und typisch für Menschen, die mit der Realität der Gefühle nicht zurecht kommen.

Nach der Blutdruckkontrolle sprach ich ihn auf seine Angst an. Die Angst vor einem neuerlichen Herzinfarkt sei verständlich, doch hätte ich den Eindruck, so sagte ich, daß seine Angst tiefer sitze und nicht nur Angst vor einem Herzinfarkt sei. Er bestätigte, daß er seit der Kindheit in Angst lebe. In seinem Beruf habe er immer Angst gehabt, anderen Mitarbeitern zu vertrauen. Es sei immer die Angst da gewesen, enttäuscht zu werden. Im Zusammenhang mit seiner Angst vor Enttäuschung fiel ihm ein Satz ein, den seine Mutter oft wiederholt hatte. Seine Mutter, eine sehr energische Frau, ging zu einem renommierten Wiener Psychotherapeuten in Therapie, als er knapp 1 Jahr alt war. Der habe ihr gesagt: „Man muß die unbeschreiblich aktiven Weiber von den Kindern fernhalten, aus Angst, daß sie sie erdrücken.“ Seine Mutter habe diesen Satz oft vor Gästen und Freunden zitiert. Und sie habe in der Folge ihre Kinder nie liebkost oder zu sich genommen. Ob sie je wußte, was dies für den kleinen Buben bedeutete? Er wurde in der Entfaltung seines Gefühlslebens behindert und in seinem Urvertrauen verunsichert.

Der folgende Gesprächsabschnitt verdeutlicht seinen unachtsamen Umgang mit Gefühlen und die fatale Auswirkung auf sein Leben.

Da er dies alles, was wir über Gefühle besprachen, für nebensächlich hielt, fragte ich ihn schließlich direkt, um ihm sein Gefühl erlebbar zu machen, ob hinter der Beziehungsschwierigkeit mit seiner energischen Frau vielleicht auch noch die Sehnsucht nach seiner energischen Mutter eine Rolle spielen könnte? Da wurde der 67jährige Mann etwas rot im Gesicht und sichtlich bewegt. Nach ein paar nichtssagenden Worten faßte er sich wieder und meinte dann ganz sachlich, daß es damals eben so gewesen sei und man heute ohnehin nichts mehr machen könne. Er empfinde deswegen keine Trauer. Das Ganze habe ihn nur abgehärtet und für das logische Denken zugänglicher gemacht, wofür er seiner Mutter dankbar sei.

Etwas später fragte ich ihn, ob er sich für seine Gefühle schäme? Er meinte:

P: „Solche Gefühle zu haben, das bringt ja nichts. Das ist nur wie Selbstmitleid haben.“

- Th: „Selbstmitleid, meine ich, könnte vielleicht das sein, was Sie sich anstelle der Mutter nun selbst geben: daß Sie Gefühle haben für sich, daß Sie für sich mitfühlen.“
- P: „Das möchte ich nicht.“
- Th: „Damit schieben Sie sich einen Riegel vor, mit dem Sie sich viele Gefühle versperren.“
- P: „Man sagt auch, ich hätte wenig Freude... Das kann schon sein, daß das mit einer Angst vor Gefühlen zusammenhängt.“
- Th: „Da schlummern viele schmerzliche und traurige Gefühle...“
- P: „Chaotische Gefühle, würde ich sagen, und viel Empfindlichkeit... Gedanken kann ich kontrollieren, aber Gefühle? Darum habe ich mich immer in der Gedankenwelt aufgehalten. Meine Frau ist oft verrückt geworden wegen meiner logischen Analysen. Ich habe immer Schwierigkeiten gehabt, meine Gefühle zu leben. Ich habe immer die Gefühle als mich störend empfunden.“
- Th: „Vielleicht haben Sie diese Gefühle weniger ausschalten können als Sie dachten, und die Gefühle haben letztlich Sie kontrolliert?“
- P: „Das ist schon möglich, daß diese distanzierte Grundstimmung, der Pessimismus und die Angst daher rühren. Und daß ich immer das Gefühl hatte, daß meine Gefühle enttäuscht werden.“

Ich war von der Begegnung mit dem Mann bewegt. Es stimmte mich traurig, ihn mit seinen 67 Jahren, einem Herzinfarkt und einer seit Jahrzehnten kaputten Ehe mit so viel Angst zu sehen. Trotz seines Alters und seiner Tüchtigkeit war er innerlich das einsame und verlassene Kind von damals geblieben, als er ein, zwei oder vier Jahre alt war. Wenn er doch früher Gelegenheit gehabt hätte, sich auf seine Gefühle verlassen zu können! Wenn er seine Sehnsucht nach der Mutter als Gefühl hätte annehmen können, wenn er hätte weinen können! Ich dachte unwillkürlich bei mir, daß sein Leben wahrscheinlich einen anderen Verlauf genommen hätte. Die Beziehung zu seiner Frau, zu sich selbst und zu seinem Körper wäre nicht so distanziert gewesen. – Was ihm fehlte, war ihm in Wahrheit nie fremd gewesen. Er hatte es von Kindheit an gespürt, und heute noch wird er ob der verheimlichten Gefühle rot. Wer hat ihm eingeredet, daß er die Gefühle, die Sehnsucht, die Trauer, die Angst nicht haben darf? Wie viel hätte ihm jemand helfen können, der daran interessiert gewesen wäre, was der Kleine damals fühlte und spürte?

Damit wir den Mut haben, uns auf unsere Gefühle zu verlassen, brauchen wir bisweilen den Beistand und die Ermutigung von Menschen, die uns verstehen. Wer alleine bleibt mit seinen Gefühlen, wird sie bald von sich schieben

müssen, um nicht von ihnen überschwemmt zu werden. – Da jedoch nie erlebte, daß jemand von seinem Seelenzustand Notiz nahm, glaubte er, daß es im Leben wichtig sei, Gefühle beiseite zu stellen. Um so mehr lernte er es, weil er ein Bub war und ein Mann werden sollte.

Das Beispiel dieses Mannes zeigt aber auch, daß man sich mit seiner Seelennot allein arrangieren kann. Das ist wichtig für Situationen, wo es keinen anderen Ausweg als diesen gibt, um sie überstehen zu können. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben! Seine Krankheit, der Verlauf seiner Ehe und die späte Verliebtheit sind Hinweise darauf, daß sich „sein Leben“ damit nicht zufriedengab. Durch seine Beschwerden und seine Angst wurde er auf etwas aufmerksam gemacht, was er aus seiner Gefühlsdistanz heraus selber nicht mehr verstand. Das leitet über zum nächsten Kapitel.

## **Gefühle als Hinweisschilder: Gefühlszustände und Stimmungen als Wahrnehmung der Lebensbedingungen**

Wenn wir über den Wert der Gefühle sprechen, ist es auch wichtig, die *Grenzen* ihrer Bedeutung zu sehen. Wir sind nicht immer gut beraten, wenn wir den Gefühlen blindlings Folge leisten. Wir müssen die Gefühle „ein wenig“ verstehen, um zu wissen, was sie bedeuten.

In dem vorangegangenen Beispiel tat der Mann gut daran, seinen Ängsten nicht nachzugeben. Er schlug sie ein Leben lang in den Wind. Er hätte nicht leben können, wenn er der Angst und dem Mißtrauen Folge geleistet hätte. Er hätte weder eine Familie gründen noch einen Beruf ausüben können. Mit seiner emotionalen Ausstattung machte er aus seinem Leben wahrscheinlich das Beste, was ihm auf sich allein gestellt möglich war. Er schaffte es, weil er seinen Gefühlszuständen mißtraut und sich nur auf seinen Verstand verlassen hat. Das war in seiner Situation richtig, denn seine vorherrschenden Gefühle von Angst und Mißtrauen waren abgeleitete Gefühle. Sie waren eine Folge seiner unterdrückten Sehnsucht nach der Mutter, die er nie zum Ausdruck gebracht hatte. So verlor er mit der Zeit den Bezug zu dem, was ihm wichtig war. Beides, der Verlust des inneren Bezugs zu sich selbst und der fehlende Mutterkontakt entzogen ihm den Boden unter seinen Füßen. In der Folge war sein Leben umstellt von Angst, Unsicherheit und einem „Grundgefühl von Mißtrauen“, wie er sagte. Seine ursprünglichen Gefühle von Sehnsucht, Einsamkeit und Hilflosigkeit verloren sich allmählich unter der Decke von Angst und Mißtrauen.



Gefühlszustände und Stimmungen wie beispielsweise Angst, generelle Unsicherheit, Mißtrauen, Selbstwertzweifel, Traurigkeit und Einsamkeitsgefühle meinen nicht, daß wir ihren Impulsen blind Folge leisten sollen. Zurecht sagt das Sprichwort, daß die Angst ein schlechter Ratgeber sei. Solche Gefühlszustände haben einen anderen Sinn: Sie sind *Hinweis- und Warnschilder*, die uns auf etwas aufmerksam machen möchten. Sie sind Wahrnehmungen über den Körperzustand und die biographischen Vorerfahrungen. Sie geben Auskunft darüber, wie es einem selber geht, sind wie „Kontrollampen“ des eigenen Befindens. Wenn ich mich z.B. nicht mehr richtig freuen kann, so kann das ein Hinweis auf körperliche Übermüdung oder auf eine traurig belastende Lebenszeit sein, an die ich mich emotional erinnert fühle. Der Sinn solcher Gefühlszustände und Stimmungen ist, daß wir ihnen beizeiten nachgehen, daß wir ihren Grund aufspüren, um sie zu verstehen.

Der Mann in unserem Beispiel hätte sich fragen können, woher seine Ängste und sein Mißtrauen kämen? Da er seine Gefühle von sich ferngehalten hatte, hatte er natürlich ihren Sinn nicht verstehen und auch nicht nach ihrer Herkunft fragen können. So paradox es klingen mag: Er, der voller Mißtrauen war, war dadurch oft zu leichtgläubig gewesen, hatte zuwenig Mißtrauen gehabt, wo es angebracht gewesen wäre. Er hätte allen Grund zu mehr Mißtrauen gehabt.

Da beißt sich die Katze schließlich in den Schwanz: das andauernde Übergehen der Gefühle hat nämlich zur Folge, daß sich ihre Macht ungehindert auswirken kann. Um so mehr müssen die Gefühle dann wieder abgeschottet werden und muß man sich vor ihnen verpanzern, je mehr man sie übergeht und je weniger man sie versteht als verlässliche Hinweisschilder auf tiefere Sehnsüchte, Defizite oder Verletzungen des eigenen Lebens.

Wie kann man diese Gruppe der Gefühle *erkennen*? Es sind Gefühle, die über das körperliche Befinden und die seelische Verfassung Auskunft geben. Sie können in unmittelbarem Austausch mit der Situation stehen und z.B. eine Wahrnehmung der drückenden Schwüle eines Raumes sein. Sie haben dann den Sinn, auf die Optimierung der situativen Bedingungen zu achten, weil sie Voraussetzung für eine gute Lebensführung sind. Die Gefühle können aber in der gleichen Art in ganz unterschiedlichen Situationen auftauchen. Dann sind sie von der äußeren Situation weitgehend entkoppelt. Dennoch sind sie Hinweisschilder. Sie verweisen auch auf Bedingungen, nun aber auf Bedingungen, die nicht in der gegebenen Situation liegen, sondern von früher stammen und die es erst zu suchen und zu verstehen gilt. Diese Bedingungen, auf die sich das wiederholte Gefühl oder die gleichbleibende Stimmung beziehen, liegen in der Person. Sie außerhalb zu suchen, lenkt von ihnen ab. Sie sind oft störend in

der Situation und unverständlich – dennoch haben diese Gefühle ihren Wert und ihre Bedeutung. Sie sind zu beachten, denn sie beinhalten eine wichtige Information, besonders wenn sie sich wiederholen. In der konkreten Situation ist ein distanzierter Umgang mit ihnen meist besser geeignet, um die Situation bewältigen zu können. Ein solches Gefühl, das nicht mit der Situation zu tun hat, sondern quasi „eingeschleppt“ wurde, ist z.B. eine Angst, die einen unvermutet auf der Straße, zu Hause und in der Arbeit befällt. Eine solche Angst hat also mit mir zu tun, mit meiner körperlichen Verfassung oder mit einer neurotischen Störung. Auch Mißtrauen kann ein solches „Hinweisgefühl“ sein, wenn z.B. kein konkreter Mitarbeiter Anlaß zu Mißtrauen bietet. Wenn dies der Fall ist – oder wenn wir nur generelle Antworten wie beispielsweise „man kann nie wissen“ finden, dann verweist das Gefühl auf innere, alte Lebensumstände. Denen sollten wir beizeiten nachgehen, um der Herkunft des Gefühls auf die Spur zu kommen.

Ein anderes Beispiel ist das wiederkehrende Gefühl: „Alle anderen sind besser als ich.“ Auch das ist ein Gefühlszustand, nach welchem wir uns nicht ausrichten sollten. Er würde uns lähmen. Es ist wichtig, zu einem solchen depressiven Gefühl in eine gewisse Distanz zu kommen, um sich lebensfähig zu halten. Doch unbeschadet der vorübergehenden Distanzierung ist es als ein Hinweisschild zu werten. In einer stillen Stunde allein oder besser noch in einem Gespräch mit einem verständigen Menschen, einer Freundin oder allenfalls mit einer Psychotherapeutin – einem Psychotherapeuten – sollte ihm auf seinen Grund hin nachgegangen werden.

Aber leider: Wer ein solches Gefühl hat, daß alle anderen besser seien, glaubt meistens im Innersten selbst daran. Dennoch hofft er, daß es sich nicht bestätigt, und er wehrt sich mit allen Kräften dagegen. Er bekämpft das Gefühl, indem er sich typischerweise bis zur Erschöpfung für andere aufopfert. In der Meinung, sich dadurch vor dem Gefühl retten zu können, wird das Leben mit großer Anstrengung und gewaltigem Engagement geführt. Das ist verständlich, denn es ist oft zu schmerzlich, dem Ursprung eines solchen Gefühls alleine nachgehen zu müssen und vielleicht auf tiefe Verletzungen zu stoßen, die es verursacht haben. Wie oft wurde ein solcher Mensch mit Mitschülern, Geschwistern, Nachbarn verglichen, an Normen und Ansprüchen gemessen, wurden sein Bemühen und seine Leistungen entwertet? Wie oft wurde diesem Menschen von den Eltern das Gefühl vermittelt (oder sogar gesagt), daß sein Leben eine Belastung und eine Beschweris für sie sei? Wie kann da noch etwas gut sein, was er tut, wenn er das Gefühl in sich trägt, daß es schlecht sei,

daß es ihn gibt? - So tief und so weitreichend können Gefühle sein. Und so ist dann auch in ihrer Behandlung bis in diese Tiefe nachzugehen.

Oft schon war ich beeindruckt und bewegt, wenn ich in Gesprächen Zeuge davon werden konnte, welch enorme Leistungen Menschen im Kampf gegen den Einfluß solcher Gefühle und innerer Abgründe vollbracht haben. Manchmal haben sie schon seit Jahren und Jahrzehnten ihr Leben über die Runden getragen, ihre Arbeit und Freizeit, ihr Weinen und Verzweifeln gelebt, bis es dann nicht mehr weiterging und sie fremde Hilfe in Anspruch nahmen. Meistens hätte ich ihnen gewünscht, daß sie viel früher in Therapie gegangen wären. Doch kann ich ihr Bemühen achten, das Leben selbst zu versuchen – und sich in einen lebensfähigen Abstand zu den belastenden Gefühlen zu bringen.

Wenn jemand diesen lebensfähigen Abstand zu belastenden Hinweisgefühlen ganz alleine geschafft hat, so geschieht das zumeist um den Preis einer ablehnenden Haltung seinen Gefühlen gegenüber und damit häufig auch gegen die Psychotherapie. Denn im Kampf gegen das Gefühl ist man nicht interessiert, das Gefühl zu verstehen, darüber zu sprechen, ihm nachzugehen und ihm auf den Grund zu kommen. Die Angst vor dem Gefühl ist zu mächtig. Das Hinweischild wird nur als Bedrohung gesehen und dadurch verkannt. Wohl ist es eine Bedrohung, und für eine gewisse Zeit seiner Behandlung kann es recht stark und schmerzhaft werden. Aber als unbekannte und unverständene Bedrohung ist ein solches Gefühl belastend, gefährlich und unberechenbar. Denn es drängt danach, verstanden und in die Lebensbezüge eingebaut zu werden. Es will die Person zur Stellungnahme und zu einem lebendigen Umgang damit auffordern. Das ist der Sinn eines solch anhaltenden, wiederkehrenden, belästigenden Gefühlszustandes.

## Hilfe im Umgang mit Gefühlszuständen

Meistens sind die Gefühlszustände allerdings nicht so schwerwiegend, daß Fremdhilfe vonnöten wäre. In vielen leichteren Fällen kann man sich selbst helfen, die Orientierung im „Schilderwald der Gefühle“ wiederzufinden. Es gibt eine einfach anzuwendende *Methode*, um sich von Gefühlen, die einen blockieren und die immer wiederkommen, ein Stück weit zu lösen, vorausgesetzt, sie sind nicht zu stark. Das kann durch drei Stellungnahmen geschehen, die eine eigene Position dem Gefühl gegenüber schaffen:

1. Zuerst wird eine **Position nach außen** bezogen, gegen die Welt, die da bedroht, bedrückt oder beengt. Wir schauen also zuerst gar nicht auf das

Gefühl! Als erstes schauen wir auf die Situation. Wir „checken ab“, inwieweit sie mit dem Gefühl zu tun hat.

Wenn sich z.B. das Gefühl einstellt, daß alle anderen „eh“ besser sind, besteht die Position nach außen darin, sich zu fragen: „Stimmt das auch? – Woran erkenne ich das?“ Oder wenn sich Mißtrauen einschleicht, stellt sich ebenfalls die Frage: „Stimmt das auch? – Ist es hier angebracht?“

Nachdem wir die Augen aufgetan haben und wieder in die Welt schauen, wenden wir uns nach innen, dem Gefühl selbst zu.

2. Die Auseinandersetzung mit dem Gefühl führt nun zum Beziehen der **Position nach innen**, zum Beziehen einer Stellung zu sich selber, zum eigenen Gefühl. Wir wollen uns über die Konsequenzen klar werden, die es hätte, wenn das Gefühl stimmte. – Könnten wir es aushalten? Was würde real passieren?

Die Position nach innen, also zum eigenen Gefühlszustand, geht mit der Frage einher: „Und wenn das so wäre, was hätte das für Folgen?“ – Wenn die anderen jetzt beim Schifahren und am Abend beim Kartenspiel besser wären als ich, was hätte das für konkrete Auswirkungen? Was würde *mir* dadurch verloren gehen? Könnte ich das heute aushalten? – Oder, im anderen Fall: Kann ich für einen Tag, für diese Arbeit das Mißtrauensgefühl ertragen?

3. Nachdem wir uns von außen wie von innen freigemacht und soweit abgesichert haben, wird die eigene Position auf der sachlichen Ebene gefestigt. „Worum geht es mir jetzt?“ ist die Frage, für die ich durch die beiden ersten Schritte frei geworden bin. Es geht um das Beziehen der **Position zum Positiven**. „Geht es mir jetzt darum, daß ich gut bin und kein anderer besser als ich, oder geht es mir ums Schifahren?“ – „Geht es mir darum, frei von Mißtrauen zu sein, oder darum, daß diese Arbeit gemacht wird?“ Durch die Zuwendung zum Positiven, um das es einem eigentlich geht, bekommt man wieder einen festeren Grund, einen festeren Boden unter die Füße.

Da diese Methode zum Ziel hat, die innere Haltung als Person wiederzufinden, nennen wir sie „**Personale Positionsfindung**“ (Längle 1994, 6-21).

Wir haben bisher von einer Gruppe von Gefühlen gehört, die Hinweise beinhalten, was wir benötigen und wie wir mit uns selbst umgehen – ob wir gut auf uns achten oder unser Leben vernachlässigen. Die Gefühlszustände sind aber keine Grundlage und bieten keine Orientierung für weiterreichende Entscheidungen. Sie stammen aus uns selbst, haben mit uns und nicht mit dem

Sinn der Situation zu tun. Sie sind ein Spiegel des körperlichen, vitalen Zustands und der lebensgeschichtlichen, „biographischen“ Verfassung. Es sind Gefühle, die uns nicht loslassen, weil sie zu uns gehören. Ihre Aufgabe besteht darin, uns an unseren Körper und an unsere Geschichte anzubinden und einen Bezug zu den Lebensbedingungen der äußeren Situation herzustellen. Sie haben darum *Verweiskarakter*. Sie fordern uns auf, ihnen nachzugehen und zu verstehen, was sie bedeuten. Sie zu verstehen bedeutet, sich selbst besser zu verstehen. – Da diese Gefühle aber nicht immer unmittelbar mit der Situation in der Arbeit, in der Familie, mit dem Gespräch, das wir gerade führen, zu tun haben, ist es wichtig, daß wir uns von ihnen auch in einer gewissen Distanz halten können. Unser Leben würde zerfahren, wenn wir jeder Verstimmung, jedem Ärger, jeder Wut, jeder Enttäuschung, jeder Lust unbesehen nachgehen würden. Eine gewisse Distanz zu ihnen schützt auch vor kitschiger Gefühlschwelgerei oder vor pathologischem „Baden im Seelenschmerz“. Denn Sentimentalität ist logischerweise das Resultat, wenn wir Gefühlszustände nicht als Hinweisschilder, sondern als Ziel-Zustand, in dem wir bleiben wollen verstehen.

### **Das Gefühl als Fährte: Das „Gespür“ für das Wesentliche (Richtige)**

Daneben gibt es noch eine andere Gruppe von Gefühlen. Sie klingen in uns an wie ein Ton, wenn wir uns *einem Menschen oder einer Sache zuwenden*. Eigentlich ist uns das sehr vertraut. Dieser Gefühlston ist bei allem da, was wir tun oder aufmerksam verfolgen. Er wird allerdings oft nicht bemerkt, wird übersehen oder in einen Topf mit den Gefühlszuständen geworfen und beiseite gestellt. Doch dieser Gefühlston hat einen anderen Ursprung als die erste Gruppe von Gefühlen. Er entsteht durch die reale, äußere Situation. Sie läßt ihn in uns anklingen. Dieser Gefühlston ist wie die Begleitmusik zur äußeren Realität, wie ein *inneres Bild von der äußeren Wirklichkeit*.

Da dieses Bild den Ursprung außen hat, stellt es sich „neben“ den Gefühlszuständen ein, die den Ursprung innen haben. So können wir z.B. einen ängstlichen Gefühlszustand haben, und dennoch beim Essen darauf achten, was wir empfinden und es uns schmecken lassen. Wir können uns bis zu einem gewissen Grad von einem Buch fesseln lassen, ein Konzert genießen, einem Vortrag mit Interesse folgen oder uns von einem Film packen lassen unabhängig davon, mit welchen Gefühlen wir gekommen sind. Wenn die Erlebnisse spannend sind, lassen sie uns sogar ein Stück weit vergessen, wie es uns geht. Da schauen wir dann nicht auf unsere Gefühlszustände, sondern z.B. auf den Film

und wie das ist, was wir erleben. Wir fühlen nicht mehr uns, sondern wir *erfühlen* die Geschichte, wir spüren, was *dort* los ist.

Weil dieser Vorgang so wichtig ist, um das Leben voll, wertvoll, erfüllt zu erleben, möchte ich das, was dabei vor sich geht, im Detail betrachten. Was tun wir, wenn wir beispielsweise ins Kino gehen und einen Film anschauen? Wir hören, schauen, denken mit. Dabei geschieht schon sehr viel: Wir sind mit etwas beschäftigt, das nicht wir selbst sind. Wir wenden uns anderem zu und bringen uns selbst in einen Zustand der *Offenheit*: Augen und Ohren sind offen, manchmal sogar der Mund ... Wie beim betrachtenden Auge durch die Öffnung der Pupille das Licht eindringt, so dringt durch die seelische Offenheit der Zuwendung (zu etwas) und des Interesses (z.B. an einer Sache, einem Film, einem Buch) etwas in uns ein. – Was ist das? Das, was uns in dieser Offenheit zu erreichen vermag, was uns berührt und bewegt, sind die *existentiellen Werte*. Wir spüren, daß uns die Geschichte packt, interessiert, ergreift, nahegeht. Wir spüren dies mehr oder weniger stark; wir spüren, daß es von Passage zu Passage wechseln kann. Wir spüren, was gut ist und was schlecht ist, was wichtig ist fürs Leben und was uns davon entfernt. – In einer Begegnung mit einem anderen Menschen können wir z.B. erspüren, wie er zu mir steht (wie ich zu ihm stehe, ob ich ihn mag oder er mich, wie es uns momentan miteinander geht).

Es ist erstaunlich, was wir alles durch Sprache, Bild und Ton hindurch erspüren können. Aber nicht nur die Qualität und die Spannung nehmen wir wahr, sondern wir spüren noch mehr. Wenn wir uns dabei uns selbst gegenüber öffnen, dann spüren wir auch unsere innere Stellungnahme dazu. Ich spüre z.B., was ich davon halte, was ich ablehne und was ich bejahen kann. Wir spüren das alles zuerst emotional, und dann erst setzen wir uns denkerisch damit auseinander. Wir spüren noch weitere, innere Stellungnahmen und erste Anleitungen zum Handeln, z.B. wie wir uns zu dem Menschen verhalten, ob wir bleiben oder aus der Situation gehen, was wir eigentlich sagen oder tun sollen bzw. wollen usw.

Diese zweite Art von Gefühlen läßt uns dessen gewahr werden, *worauf es jetzt ankommt*. Sie *durchschauen die Situation auf ihren existentiellen Wert* hin. Was wir da zu spüren bekommen, ist das, worauf es ankommt, ist das, was jetzt zählt, was jetzt „Sinn macht“. Darum sind diese Gefühle eine persönliche Orientierung für das, was zu tun ist - was jetzt „richtig“ ist. Sie sind „*richtungsweisend*“. Denn diese Gefühle sind viel feinfühligler als der Verstand an Scharfsinn hervorzubringen vermag. So deutete Frankl den Satz von Pascal: „Das Herz hat

seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“. Das wirklich Wichtige ist für das Auge und für den Verstand nicht sichtbar. „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“, meinte Antoine de Saint Exupéry im „Kleinen Prinzen“ (1998, S. 72). Was wir mit dem fühlenden Herzen wahrnehmen und spüren können, geht weit über den Verstand hinaus. Deshalb tun wir uns auch so schwer mit diesem „sechsten Sinn“, weil es manchmal wie Hellschere aussieht, was das Gespür erahnt, längst bevor es eintritt.

Da kämpft beispielsweise eine Frau mit dem Gedanken, mit ihren zwei Kindern wegzuziehen. Sie spürt, daß es für sie und für die Kinder nicht länger gut ist, zu Hause zu bleiben. Der Mann zeigt kein Verständnis für ihr Problem. Er geht auf ihr Gefühl und ihre Überlegungen nicht ein. Die Frau fühlt sich von den Umständen immer mehr bedrängt, doch der Mann meint, daß sie keinen Grund habe, sich bedrängt zu fühlen oder gar wegzuziehen. Es sei doch alles in Ordnung und sie und die Kinder seien gut versorgt und aufgehoben. Es stimmt, sie sind gut aufgehoben. Doch ihr Gefühl, daß sie unter diesen Umständen bald nicht mehr leben könne, wird immer stärker. Darum zieht sie weg. Sie nimmt die Kinder mit. Der Mann bleibt zu Hause zurück. Sie spürt, daß sie das Richtige tat, obwohl sie in große Not kommt und zweifelt, fast verzweifelt. War es der größte Fehler, den sie begehen konnte? Es kostet sie die letzten Kräfte durchzukommen. Es sind Jahre bitterster Not und Anstrengung. Mit ihrem Mann kommt sie nie mehr zusammen. – Die Frau hat ihrem Gefühl Folge geleistet. Sie hatte genau gespürt, daß es notwendig war zu gehen. Und sie hatte den Mut, sich auf ihr Gespür und damit auf sich selbst zu verlassen. – Das war 1938. Sie war Jüdin. Sie ging nach England. Ihre Schwester kam im KZ um. Der Mann war Österreicher. Ihr Name war Anna Lambert. Sie beschreibt es im Buch mit dem bezeichnenden Titel: „Du kannst vor nichts davonlaufen“.

Es verlangt manchmal viel Mut, sich auf sein Gespür so zu verlassen wie diese Frau. Wer es schafft, in Übereinstimmung mit seinem Gespür zu leben, lebt eine biographische Meisterleistung. Diese muß nicht spektakulär sein, und sie kann, wie im vorangegangenen Beispiel, von großer Mühe und Sorge begleitet sein. Doch immer dann, wenn wir es schaffen, dem zu folgen, was wir als richtig, wichtig und notwendig empfinden, immer dann, und nur dann leben wir *unser Leben*. – Können wir uns selber treu bleiben, wenn wir gegen unsere eigene Wahrnehmung leben?

Wo aber lernt man, sich auf sich zu verlassen? Wer sagte mir als Kind und wer unterstützte mich darin, daß ich auf das zu schauen hätte, was ich selber

spüre? Wir sollten unsere Erziehung und Pädagogik überdenken und Formen suchen, die das eigene Gespür im Wahrnehmen und Respektieren fördern. Eine Erziehung zum Wohle des Kindes verweist den Menschen auf den Wert des eigenen Spürens. *Wer nicht gelernt hat zu leben, was ihm wichtig ist, hat nicht leben gelernt, sondern gehorchen!* Wer nicht spürt, was ihm wichtig ist, und sich nicht auf dieses Gefühl verlassen kann, wird sich selber fremd. Denn wenn ich mich nicht auf mein eigenes Gefühl verlassen kann, wonach richten sich dann meine Entscheidungen? Wer sagt mir dann, in den unzähligen Situationen des Lebens, wo es lang gehen soll? – Um sich am eigenen Leben orientieren zu können, ist es notwendig, sich auf sein Gefühl verlassen zu können. Oder man ist angewiesen auf Vorschriften, Autoritäten, Moden, die einem sagen, was man zu tun hat.

### **Sich selber leben – ein Beispiel**

Im Alltag passiert es leicht, daß wir unser Gespür zu wenig beachten. Man folgt schnell einmal dem, was man gelernt hat, was öffentliche Meinung ist, was jemand uns aufträgt oder wie unsere Ängste, Befürchtungen und scheinbaren Ausweglosigkeiten es vorzeichnen. Männer sagen oft, daß sie mehr den sachlichen und beruflichen Zwängen folgen, „wie es eben der Verstand vorgibt“. Von Frauen höre ich oft, daß sie eher den Erwartungen an sie und den gesellschaftlichen Konventionen Folge leisten würden.

Ein typisches Beispiel dafür ist Klara. Sie ist 37 Jahre alt, überall gern gesehen, umgänglich, verheiratet und hat zwei Kinder. Alles paßt. Niemand würde denken, daß sie ein Problem hat. Aber ihr Leben ist innerlich leer, obwohl es äußerlich reich an Aktivitäten und Geselligkeiten ist. Sie hält sich selbst für oberflächlich, ist mit sich unzufrieden und es ist ihr, als ob sie bisher in einer Traumwelt gelebt hätte. Da sie immer das Gefühl hat, ihre Gefühle hätten unrecht, paßt sie sich den Forderungen der Umwelt an. So verlor sie die Beziehung zu ihren Gefühlen. Sie verhält sich so, daß sie den anderen gefällt. Denn was sie selbst ist, ist ihr zuwenig. Was sie will, weiß sie meist nicht. Dafür spürt sie um so genauer, was man von ihr will. Ihr Leben ist geprägt von Leistung, Anpassung und Funktionieren.

Das empfand sie schon als Kind so. Bei ihren Eltern fanden nur Bestleistungen in der Schule Beachtung. Für das, was sie selbst gemacht hatte, was sie im Spiel oder in der Phantasie hervorgebracht hatte, bekam sie keine Anerkennung. Lob und Tadel galten den anderen Geschwistern. Klara war unauffällig



– sie war brav, tüchtig und unbescholten. Sie paßte sich so gut an – daß sie übersehen wurde.

Nun lebt sie mit einem Gefühl, als ob sie „neben ihrem Leben daher lebe“. Selten, daß sie Entscheidungen trifft oder Stellung bezieht. Sie kann nicht sagen: „Das ist gut“. Ihre Äußerungen sind überwiegend negativ, wodurch sie sich bedeckt halten kann. Wenn ihr etwas gefällt, sagt sie: „Es ist nicht schlecht.“ Wenn etwas „nicht schlecht“ ist, dann hat sie die Gewißheit, daß sie sich nicht festgelegt hat und die weiteren Meinungen anderen leichter anpassen kann, als wenn sie sagt: „Es ist gut, es gefällt mir!“. Eigentlich geht sie den Weg des geringsten äußeren Widerstandes. „Aber ich verliere mich selbst dabei“, sagt sie, „denn ich nehme mich nicht mehr ernst“. Haushalt, Kinder sind ihr langweilig, sind nur Pflicht. Aber sie kann das niemandem sagen, weil sie das Gefühl hat, ihre Gefühle lägen falsch. Sie hält sich darum an die Klischee-Vorstellungen vom Frausein: Eine richtige Frau wäscht mit Begeisterung Wäsche, freut sich, wenn die Kinder aus der Schule kommen und sie mit ihnen Aufgaben machen kann. Dann, meint sie, könnte sie sich selber als Frau ernst nehmen.

Sie hat nun jahrelang versucht, sich zu freuen und diesen Anforderungen zu entsprechen. Aber trotz langen Bemühens kam keine Freude auf. Je mehr sie sich bemühte, desto weniger achtete sie darauf, was sie selber mochte und was ihr wichtig sei. Ihr eigenes Gespür für das Richtige ging unter den Pflichten, Vorgaben, Erwartungen und Ansprüchen verloren. Sie empfand ihr Leben zunehmend als sinnleer trotz der vielen Beschäftigungen.

Erst als sie ein wenig lassen konnte von dem, „was einer Frau wichtig zu sein hat“, und als sie anfang, mehr darauf zu schauen, was sie selber mochte, was sie für gut und richtig empfand, begann ihr Leben spannend zu werden. Spannend im doppelten Sinn: interessant und spannungsreich. Sie mußte erst lernen, ihr Gespür zu entdecken, es wahrzunehmen und ihm Raum zu geben. Dann begann sie allmählich, nach ihm zu leben, gleichgültig ob sie dafür Anerkennung bekam oder nicht, ob es als Leistung angesehen wurde oder nicht. Das führte natürlich zu Spannungen mit der Familie, die eine angepaßt funktionierende Frau gewöhnt war und sich nun in manchem umstellen mußte. Und es ist nur zu verständlich, daß auch sie selber oft Ängste bekam und unsicher war bei ihren Versuchen, sich selbst und ihr Leben zu leben. Doch trotz dieser Gefühlszustände begann sie immer häufiger so zu leben, wie sie es mochte: mit den Kindern, in ihrer Partnerschaft, in der Freizeit.

Ihre Methode war, sich immer zuerst zu fragen: „*Mag* ich das auch tun, oder tue ich es nur wegen der anderen? Um der Anerkennung willen? Nur, um reibungslos zu funktionieren? Nur, weil es verlangt wird?“ Mit 37, 38, 39 Jahren lernte Klara allmählich, ihr eigenes Leben zu leben. „Ihr Leben“, das ist das, was sie selbst als das Richtige, Wichtige und Wertvolle empfindet. Entsprechend einem Hauptsatz der Existenzanalyse stellte sie sich auch im Alltag öfters die Frage: „Mag ich so leben, wie ich gerade lebe?“ Und wenn nicht: „Was kann ich *heute* tun/lassen, damit ich *morgen* so leben mag?“

## Ausblick

Was wir in diesen Ausführungen verdeutlichen wollen, gilt gleichermaßen für Mann und Frau. Natürlich bestehen in der Emotionalität zwischen Männern und Frauen wie auch zwischen den Menschen Unterschiede. Das muß so sein, wenn Gefühlszustände Wahrnehmungen der inneren Wirklichkeit, vor allem des Körpers und seiner Verfassung und darüber hinaus natürlich der Lebensgeschichte sind. Was den Geschlechtsunterschied angeht, so liegt der im Körper begründet (nur dort läßt er sich eindeutig fassen). Die innere, gefühlsmäßige Wahrnehmung des Körpers fällt daher geschlechtsgebunden etwas verschieden aus.

Was aber die zweite Gruppe der „spürenden Gefühle“ angeht, so sind keine Unterschiede imerspüren des situativ Wichtigen zu erwarten. Tatsächlich konnte in einigen Untersuchungen (vor allem in einer groß angelegten von Christa Orgler 1990) kein Unterschied zwischen den Geschlechtern festgestellt werden. Anders formuliert läßt sich sagen: Männer wie Frauen sind gleich gut im Spüren und emotionalen Erfassen des Sinnvollen in einer Situation.

Diese Unterscheidung der Gefühle, wie sie hier vorgenommen wurde, wird selten getroffen. Doch macht es einen erheblichen Unterschied aus, ob mich ein Gefühl als Hinweisschild an das Befinden und an Vergangenes anbindet oder ob es mir als Wahrnehmung einer gegenwärtigen Situation eine Entscheidungsgrundlage bietet und die Richtung für weiteres Leben weist. Die Trennung der beiden Gefühlsbereiche hat dafür eine fundamentale Bedeutung.

Wer seine Entscheidungen von den *Gefühlszuständen* abhängig macht, ihnen stets die Priorität gibt und sie ungehindert auslebt, wird an einer erfüllten Existenz vorbeigehen. Er gerät auf einen „Egotrip“, in welchem er schließlich sich selbst genauso unerträglich wird wie den anderen. Für die Entscheidungen und die Wahl künftigen Lebens halten wir das fühlende Schauen, das „Gespür für das Richtige“ für die letzte und vertrauenswürdige

Grundlage. Auf das Gespür sollten wir uns verlassen oder wir leben ein fremdes Leben. Wir haben die Wahl. Doch die Konsequenzen haben uns.

Übergehen wir dabei aber die zuständlichen Gefühle nicht! Wenn wir sie nicht in ihrem Grund zu verstehen versuchen, bleiben wir immer mehr in unserer eigenen, ungeborenen Geschichtlichkeit hängen. Die Gefühlszustände beginnen, den Blick für die Welt zu verstellen und die spürenden Gefühle zu trüben. Gefühlszustände gehören zum Körper der Lebenskontinuität und des Erlebenshintergrundes. Sie brauchen Sorge und Verständnis.

Sie kennen das Sprichwort: „Wer nicht hören will, muß fühlen“. Nun, nach diesen Ausführungen könnten wir das Sprichwort ein wenig abwandeln und das Verhältnis der beiden Gefühlsarten zueinander so ausdrücken: „Wer nicht spüren will, muß fühlen“. Wer nicht offen ist für das situativ Wertvolle, der wird alsbald die Leere fühlen, die auch das Befinden und die Stimmung „bedrückt“.

Wer sich jedoch auf sein Gefühl verlassen kann, ist nie verlassen. Er hat zumindest einen Menschen bei sich: sich selbst.

#### **Literatur:**

- Lambert A. (1992) Du kannst vor nichts davonlaufen. Wien: Picus
- Längle A. (1992) Ist Kultur machbar? Die Bedürfnisse des heutigen Menschen und die Erwachsenenbildung. In: Kongreßband „Kulturträger im Dorf“, Bozen: Auton. Provinz, Assessorat für Unterricht und Kultur, 65-73
- Längle A. (1993) (Hrsg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag
- Längle A. (1993) Wertberührung. In: Längle A. (Hg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag, 22-59
- Längle A. (1993) Glossar zu den Emotionsbegriffen, ebd. 161-173
- Längle A. (1994) Personale Positionsfindung. In: Bulletin der GLE 11, 3, 6-21
- Orgler Ch. (1990) Die existenzanalytische Anthropologie als ätiologischer Erklärungsbeitrag für psychopathologische Prozesse. Die Existenz-Skala – eine Validierungsstudie im Gesundheitsbereich. Dissertation an der Universität Wien
- Saint-Exupéry A. (1998) Der kleine Prinz. Zürich: Arche

# Sinn und Glück

## Zur vitalen Bedeutung der Sinnfrage

Christoph Kolbe

*Jeder Mensch hat die Sehnsucht, Glück in seinem Leben zu erfahren. Und es ist ein besonderes Geschenk, wenn wir sagen können: „Ich bin glücklich!“ Es scheint, dass die Glückserfahrung die Sinnerfahrung vitalisiert.*

*Neben einer Verhältnisbestimmung von Sinn und Glück soll es in diesem Vortrag vor allem um die inneren Bedingungen und Haltungen des Menschen gehen, die es dem Glück möglich machen, uns aufzusuchen. Und es lohnt ein Blick auf die äußeren Lebensbedingungen und ihre unser Glück fördernden und behindernden Wirkungen.*

Wenn man sich mit den Erkenntnissen der Glücksforschung beschäftigt, macht man als Existenzanalytiker eine interessante Erfahrung: Die Lebenseinstellungen und Haltungen der Menschen, die von sich sagen, sie seien glücklich, entsprechen in weiten Teilen der existenzanalytischen Anthropologie. Die Ergebnisse der Glücksforschung kommen einem deshalb recht bekannt vor. Mit dem Unterschied, daß innerhalb der Existenzanalyse und Logotherapie diese Erkenntnisse insbesondere im Hinblick auf die Sinnfrage formuliert sind.

So scheint es zumindest hinsichtlich der *Haltungen und Voraussetzungen*, die ein Mensch zur Welt einnimmt, in der Sinn- und Glückserfahrung eine hohe Affinität zu geben. In diesem Sinne sollen die folgenden Ausführungen ein Anstoß sein, mit der fokussierten Frage nach dem Glück im Leben auch die Frage nach dem Sinn im Leben nochmals zu verlebendigen, zu vitalisieren.

Beginnen wir mit einigen persönlichen Fragen:

Wann waren Sie zuletzt richtig glücklich? Ist das schon lange her, oder war das erst vor kurzem? Und: Was hat Sie glücklich gemacht?

Und um es ein wenig zu kontrastieren: Ist das Sinnvolle, das Sie in Ihrem Leben und Alltag beschäftigt, auch etwas, was Sie glücklich macht? Oder ist es zwar sinnvoll, aber mit Glück hat es schon lange nichts mehr zu tun? Vielleicht eher mit Dankbarkeit oder Ruhe oder gar Notwendigkeit?

Vielleicht kann es Ihnen möglich sein, am Ende dieser Ausführungen das möglicherweise etwas fade Sinnvolle aus dem Blickwinkel des Glücks in neuer Qualität zu sehen. Und vielleicht erleben Sie sich in Ihrem Leben dann insgesamt lebendiger, frischer und belebter – jedenfalls mit mehr Zugang zu diesen spezifisch „gehobenen Emotionen“.

Es gibt ein chinesisches Sprichwort (vgl. auch Ernst 1997, 21) zum Thema „Glück“, das lautet:

Wenn Du für eine Stunde glücklich sein willst, betrinke Dich.  
Willst Du für drei Tage glücklich sein, dann heirate.  
Wenn Du aber für immer glücklich sein willst, werde Gärtner.

In diesem Sprichwort wird sehr schön sichtbar, daß es verschiedene Arten des Glücks gibt. Es gibt das kurzfristige Glück, das uns alles um uns herum für einen Augenblick vergessen läßt. - Manchmal zieht es einen Katzenjammer nach sich.

Dann gibt es die großen, herausragenden Ereignisse des Lebens - die Hochzeit mit anschließender Hochzeitsreise, das bestandene Examen, die ersehnte, neue Arbeitsstelle o.ä. Ereignisse, die uns für eine längere Zeit beeindrucken, uns eine Weile vor Glück schweben lassen, bis wir nach und nach wieder im Alltag landen.

Ja, und dann gibt es die Erfahrung eines etwas stilleren Glücks, das eine langanhaltende Glückserfahrung möglich macht: Wenn wir uns eingebettet wissen in die Gesetzmäßigkeiten des Lebens. So, wie es den Frühling, den Sommer, den Herbst und den Winter gibt, so gibt es Zeiten, in denen wir den Acker unseres Lebens bestellen, in denen wir säen, in denen wir das Wachstum begleiten und in denen wir ernten. Und das alles findet in jeder Lebenszeit mit unterschiedlichen Aufgaben und Themen statt. Ein Gärtner lebt im Einklang mit diesen Rhythmen, weiß, was wann zu tun ist, und freut sich auf den jeweiligen Abschnitt. Leben wir auch mit unseren Lebensrhythmen im Einklang, können wir sie bejahen? Oder sind wir deren Gegner, reiben wir uns an ihnen?

Über den produktiven Umgang mit diesen Gesetzmäßigkeiten für das Erleben von Glück soll es in den folgenden Ausführungen gehen.

Manche mögen kritisch einwenden: Ist die Frage nach Glück nicht das Abdriften in einen egozentrischen Individualismus?

Demgegenüber läßt sich fragen: Entspringt die Frage nach Glück nicht vielmehr einer tiefen Sehnsucht eines jeden Menschen?!

Und weil wir das Glück so selten erleben oder so oft als gefährdet erleben, verbannen wir die Frage in den Raum idealistischer Träumerei und nennen uns dann lieber abgeklärt Realisten. Aber ehrlich: Dieser Realismus ist dann die Rationalisierung des uneingestandenem Leidens am Unglücklich- und Unerfülltsein!

Außerdem: Ist Glück nicht eine viel zu spontane, zufällige und unkalkulierbare Erscheinung? Und: Ist uns das Glück eher verdächtig, weil es nämlich so

weh tut, wenn es uns wieder verläßt?

Und doch sehnen wir Menschen uns im tiefsten danach, Glück erleben zu dürfen, glücklich sein zu können. Vielleicht sind wir viel zu unwissend und verletzbar mit diesem Thema, mit dieser Sehnsucht.

Wir alle haben Erfahrungen mit dem Glück. Die Hintergründe dieser Erfahrungen, die Haltungen, die der Glückserfahrung zugrunde liegen, möchte ich mit Ihnen reflektieren. Wir könnten also fragen: Kann man etwas dafür tun, glücklich zu sein? Kann man es gar lernen, glücklich zu werden?

In dieser Frage steckt die *provokante These, daß wir Einfluß darauf haben, ob sich das Glück gerne bei uns beheimatet oder nicht!* Ich stelle mir in diesem Zusammenhang das Glück wie jemanden vor, der eine Heimat sucht und dort, wo es gut ist, sich auch gerne niederläßt - einfach weil es dort gut ist zu sein.

Ich glaube also, daß wir Menschen etwas dafür tun können, um Glückserfahrungen zu machen! Somit gilt dann auch andersherum: Wenn wir's falsch machen, vertreiben wir das Glück.

Nicht, daß ich Ihnen endgültig sagen kann und will, wie es richtig geht! Das schiene mir eine Anmaßung zu sein. Aber es gibt immerhin einige Einsichten, die - wenn der Mensch sie beherzigt - es ermöglichen, daß sich das Glück bei ihm beheimatet.

Wir können bis hierher zunächst festhalten: Glück hat scheinbar zwei wesentliche Aspekte.

1. *Es hat den Charakter, daß es uns zufällt.* Es kommt quasi von außen durch die Tür in unser Leben herein. Es ist unverfügbar. Das ist der passive Teil der Glückserfahrung.

2. *Wir können uns dem Glück öffnen, wenn es uns begegnen will.* – Sören Kierkegaard hat einmal gesagt: „Die Tür zum Glück geht nach außen auf.“ Mit anderen Worten: Wir können etwas dafür tun, daß das Glück zu uns kommt und in unserem Leben etwas los ist.

Wie aber können wir die Tür unseres Lebens öffnen, wenn das Glück anklopft? Beginnen wir zunächst grundsätzlich mit der Frage:

## Was ist Glück?

Glück, so sagen es die Wissenschaftler, gehört in das *Stimmungsfeld der „gehobenen Emotionen“*, für die Mehrheit der Menschen ist Glück ein ausgeprägtes positives Gefühl (vgl. Kast 1997, 16-23), ähnlich dem Gefühl der Freude, der Hoffnung oder der Begeisterung. Diese Gefühle schenken uns Kraft und geben uns Vitalität.

Darüber hinaus ist das Glücksgefühl jedoch mehr als ein psychisches Be-

dürfnis! Es ist vielmehr das *Ergebnis einer bestimmten Erfahrung und Lebenshaltung*.

Glück, so findet man es definiert, ist die „anhaltende Wahrnehmung des eigenen Lebens als erfüllt, sinnvoll und angenehm.“ (David Myers in Ernst 1997, 22) Es ist eine Stimmung, in der man sich leicht fühlt, freudig, bewegt und vitalisiert. Wir sagen auch, wir könnten die ganze Welt vor Glück umarmen. Oder wir könnten vor Glück in die Luft springen.

Diese Beschreibung des Glückserlebens kommt einer Sicht, wie sie in der Existenzanalyse vertreten wird, sehr nahe. Dort werden für das persönliche Erleben eines jeden Menschen zwei grundlegende Dimensionen unterschieden: Einmal die Dimension bestimmter Gefühle, aufgrund derer wir etwas im Leben als angenehm oder unangenehm erleben, die sog. psychische Erlebensdimension. Darüber hinaus gibt es eine existentielle Dimension, in der wir das, was wir tun oder erleben, als stimmig, als gut oder als für uns richtig erfahren. Ein typisches Beispiel für diese Differenzierung ist die allgemeine Erfahrung, daß man einem Menschen etwas Wichtiges sagen möchte, obwohl das Herz klopft und ein wenig Angst im Spiel ist – man ist bspw. mit etwas nicht einverstanden. Das psychische Erleben ist dann ängstlich, aber ein inneres Wissen zeigt an, daß etwas anderes wichtig oder wahr ist und deshalb trotz Angst angesprochen wird. Frankl nennt diesen Sachverhalt den „*psycho-noetischen Antagonismus*“ (Frankl 1984, 148). In der Glückserfahrung scheint nun die Tatsache des als stimmig, gut und wichtig Erlebten mit der Erfahrung des Angenehmen und Schönen in besonderer Weise verbunden zu sein. Selbst dann sprechen manche Menschen von Glück, wenn sie das für sie Richtige und Wichtige so erfüllt, daß sogar eine stimmungsmäßige Beeinträchtigung dieses grundsätzlich Stimmige nicht rauben kann.

Glück im Verständnis der Existenzanalyse braucht deshalb *Gründe* (Frankl 1982, 20), damit es sich einstellen kann. Es ist nicht allein eine Stimmung an sich, sondern ist vielmehr an etwas gebunden, das dieses Glück auslöst (vgl. auch Kast 1997, 47f.). Wie übrigens auch die Sinnerfahrung.

Es scheint nun, daß die Frage nach Glück die Sinnfrage vitalisiert. Die Sinnfrage wird somit lebendiger, reicher, voller, wenn sie im Horizont der Glückserfahrung erlebt wird. Sie bleibt vor allem nicht im Abstrakten, Prinzipiellen oder rein Kognitiven – abgekoppelt von der Emotion. Gerade dieser Aspekt hat ja insbesondere zur Weiterentwicklung der Existenzanalyse im Verständnis der GLE geführt: die Rückbesinnung auf die emotionale Verfaßtheit des Menschen, wenn er der Welt und seiner Frage nach Sinn begegnet.

In der herkömmlichen Logotherapie Frankls stellt sich das Verhältnis von Sinn und Glück als gespannt dar: „Gerade wer krampfhaft bemüht ist, glück-

lich zu werden, versperrt schon dadurch sich selbst den Weg zum Glück. So erweist sich zum Schluß alles Streben nach Glück ... als etwas schon in sich Unmögliches.“ (Frankl 1985, 53) An anderer Stelle hält Frankl es für ein zu überwindendes Vorurteil, „daß der Mensch im Grunde darauf aus sei, glücklich zu sein“ (Frankl 1982, 20). – Muß man sich also nun absonderlich vornehmen, wenn man in sich die Sehnsucht nach wenigstens ein bißchen Glück für das eigene Leben entdeckt? Ist es im Verständnis der Logotherapie womöglich ein Zeichen psychischer Unreife, einfach einmal glücklich und unbeschwert leben zu wollen?

Frankl darf hier nicht mißverstanden werden. Vielleicht sollte man ihn aber auch von einem etwas rigoristischen Verständnis befreien, das seine Aussagen nahezu legen scheinen. Natürlich hat Frankl recht, wenn er sagt, der Mensch suche eigentlich einen *Grund*, um glücklich sein zu können, weil das Wesen des Glücks darin bestehe, daß es sich aufgrund von Gründen einstellt. Hier ist die Analogie zur Freude wie auch zum Sinn zu sehen. Wir freuen uns bspw. über etwas oder an etwas. Dies darf jedoch nicht zu einer Mißachtung des Bedürfnisses oder der Strebung nach Glück führen. Wenn wir also von Glück reden, dann ist damit ein intentionales Streben gemeint. Weniger der reine Glückszustand. Das deckt sich übrigens mit den Erkenntnissen der Glücksforschung, die den Eigenschaftsmodus und den Zustandsmodus des Glücks unterscheiden.

Etwas zugespitzt formuliert kann man sagen: Zwar kann der Mensch sein Glück nicht direkt anpeilen (eben weil es Ergebnis einer Werterfüllung ist), aber er kann viel dafür tun, daß es sich einstellt oder in seinem Leben sich ‚beheimatet‘, wenn er dem Glück aufgrund seiner Lebenshaltungen eine Chance gibt. Dann ist das Leben nicht nur sinnvoll, sondern auch noch reich, erfüllt und glücklich dazu.

Im folgenden Teil der Ausführungen sollen deshalb verschiedene Voraussetzungen und Haltungen für persönliches Lebensglück beschreiben werden, die sich interessanterweise mit den anthropologischen Grundannahmen der Existenzanalyse in hohem Maße decken.

## **Voraussetzungen und Haltungen für persönliches Lebensglück**

Anders gefragt: Wodurch unterscheiden sich glückliche von weniger glücklichen Menschen? Welche Merkmale kann man finden, wenn man das Erleben der Menschen, die von sich sagen, sie seien glücklich, näher untersucht? Es lassen sich verschiedene grundlegende Charakteristika (vgl. zum Folgenden auch Ernst 1997, 22-24) benennen:



**1. Glückliche Menschen sehen sich als Gestalter**, mehr noch: als Urheber ihres Lebens. Das Gute und das Schlechte widerfährt diesen Menschen nicht einfach schicksalhaft. Sie erleben sich vielmehr als *Handelnde innerhalb ihrer Bedingungen*. Insofern erleben sie sich als Urheber und Meister ihres Lebens. Das Leben geschieht ihnen nicht einfach, sie empfinden nicht primär, dem Leben schlichtweg ausgeliefert zu sein. Vielmehr erkennen sie ihre Gestaltungsmöglichkeiten und ihren Spielraum, innerhalb von Bedingungen zu gestalten, zu verändern oder sich einzurichten. Sie leben von der Grundbewegung des aktiven Sich-Einbringens. In der Existenzanalyse beschreiben wir diese Haltung als *Handeln – im Unterschied zum Reagieren*.

Der handelnde Mensch ist der Mensch in einer produktiven Bewegung. Er gestaltet, ist aktiv, erlebt sich als frei und selbstbestimmt. Im Grunde genommen zeigt sich hier ein tiefes Geheimnis des menschlichen Lebens: Wir erleben uns immer dort angesprochen, vitalisiert und lebendig, wo wir in diese Bewegung des Handelns, des Antwortens, wie Frankl sagt, hineinkommen. Denn nur dann kommt es auf uns an. Dann erleben wir uns existentiell. Demgegenüber wird unser Leben blaß und unbedeutend, ja langweilig, wenn wir uns nur noch auf die Gegebenheiten reagierend erleben. Im Grunde geht es dann ja nicht mehr um unsere spezifische Antwort, um unsere individuelle Art, mit den Gegebenheiten umzugehen, sondern um ein Funktionieren, das eigentlich von jedem anderen Menschen auch erledigt werden könnte.

Psychische Störungen sind deshalb maßgeblich davon gekennzeichnet, daß in ihnen ein Reaktionsmuster abläuft. Auf einen Auslöser reagieren wir mit einer ganz bestimmten Verhaltensabfolge. Die Frage ist also, ob wir uns bspw. in unserer täglichen Arbeit als Reagierende erleben, weil schon wieder der Schreibtisch voll ist, der Chef etwas angeordnet hat, die Kinder Hunger haben. Sie spüren vielleicht, wie in diesen Formulierungen schon sichtbar wird, daß das innere Erleben während dieser Tätigkeit passiv ist, selbst wenn man viel tut. Die gleichen Tätigkeiten lassen sich jedoch auch handelnd und gestaltend erledigen. Dann ist das innere Erleben aktiv und ich-haft: Ich setze diese Tat. Ich will etwas tun. Und nicht: Ich muß etwas tun. Es scheint zur Lebenskunst zu gehören, zu dieser Haltung zu finden. Probieren Sie das doch das nächste Mal aus, wenn Sie bspw. das Treppenhaus fegen oder putzen müssen. Oder wollen?

Eine Untersuchung bestätigt diese Erfahrung noch von einer anderen Seite. Man hat festgestellt, daß sog. „blindes Glück“ (Zufall, z.B. Lottogewinn) nur relativ kurze Zeit in Hochstimmung versetzt. Schon wenige Wochen, spätestens nach einem Jahr sind diese Menschen auf ihr normales oder gar sub-normales Glücksniveau zurückgefallen.

**2. Glückliche Menschen wollen das, was sie kriegen,** oder andersherum: „Glück bedeutet nicht, das zu kriegen, was wir wollen, sondern das zu wollen, was wir kriegen“ (Ernst 1997, 22).

In dieser sehr schönen spitzfindigen Formulierung steckt ein weiteres tiefes Lebensgeheimnis, dem wir uns oftmals gar nicht gerne stellen. Die meisten Menschen leben mit der Haltung, daß sie einen Anspruch auf die Erfüllung ihrer Wünsche an das Leben erheben. Sie sagen: Wenn ich das und das bekomme, dann kann ich zufrieden oder glücklich sein. Natürlich können wir alle möglichen Erwartungen an das Leben haben, aber mit jeder Erwartung liefern wir uns immer mehr aus. Das Leben wird immer enger, weil es nur noch so sein darf, wie wir es uns wünschen. Wo aber steht geschrieben, daß wir ein Recht auf die Erfüllung unserer Wünsche haben? Es ist gefährlich, sich selbst den eigenen Wünschen gegenüber auszuliefern. Und es hat mit der fehlenden Kunst des Loslassens zu tun und des Hinwendens zu dem, was ist.

Ein *Beispiel* für das Problematische der Erwartungshaltungen: Sie haben einen vollen Arbeitstag hinter sich, freuen sich auf einige Stunden der Muße, hoffen, daß der Partner zu Hause etwas Schönes gekocht hat, ein wenig Zeit hat zum Gespräch und sie beide verdienstermaßen die Muße miteinander genießen können. Stattdessen schallt Ihnen beim Öffnen der Haustür die Stimme Ihres Partners oder Ihrer Partnerin aus dem Kinderzimmer entgegen: „Hallo Schatz! Übrigens, es muß noch eingekauft werden. Überleg mal, was wir heute zu Abend essen könnten, ich habe noch mit den Kindern zu tun.“ – Wie geht diese Szene bei Ihnen zu Hause weiter? Oder passiert so etwas erst gar nicht, weil alle sich an die meist unbewußt gestellten Erwartungen angepaßt haben? – Dann lassen Sie eben die Kinder noch ein wenig älter werden...

Oder *ein anderes Beispiel*, das Sie sicher alle kennen: Sie wollen in Ihren Jahresurlaub fahren und hoffen auf gutes Wetter, um schöne Unternehmungen machen zu können. Sie kommen im Urlaubsort an, und es regnet. Und dabei bleibt es erstmal. Wie reagieren Sie in solchen Situationen normalerweise? – Unsere These lautet immerhin: Glückliche Menschen wollen das, was sie kriegen!

Wenn Sie sich einstellen können auf derart unverhoffte Ereignisse und Situationen, dann ist ein Moment der Freiheit da. Die Erwartung ist noch nicht zur Erwartungshaltung fixiert. Erwartungen werden im Zusammenleben mit Menschen und in der Begegnung mit der Welt immer dann zum *Problem*, wenn sie dem anderen keinen Spielraum mehr lassen. Sie engen dann ein und schreiben vor, wie etwas zu sein hat. Eben das scheint so schwer zu sein, es auszuhalten, daß etwas ist, wie es ist. Und doch gehört gerade das zur Lebenskunst. Erwartungen haben wir im Grunde alle immer wieder, aber *es ist*

wichtig, Erwartungen auf die Herausforderungen veränderter Situationen abstimmen zu können, ohne ständig einen Verlust beklagen zu müssen. Und es ist wichtig, Erwartungen nicht zu Erwartungshaltungen werden zu lassen.

Als Psychotherapeut weiß ich wohl, daß es nicht immer leicht ist, von Erwartungen zu lassen – vor allem dann, wenn Menschen in ihrer Kindheit erhebliche Verzichtserfahrungen machen mußten. So können sich legitime menschliche Bedürfnisse für den erwachsenen Menschen in den Charakter der *Bedürftigkeit* verwandeln. Und dann ist es um so schwerer, von Wünschen und Erwartungen zu lassen. Dort jedoch, wo wir uns gut versorgt und hinreichend gesichert wissen, können wir gelassener das, was ist, so annehmen.

Ich möchte Ihnen in diesem Zusammenhang eine kleine *Übung* verraten, die helfen kann, mit Erwartungen umzugehen: Legen Sie beim nächsten Mal, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen und sich einen gemütlichen Abend wünschen, eine kleine Pause ein, während Sie die Türklinke in der Hand halten. Vergewenwärtigen Sie sich währenddessen Ihre Wünsche, Hoffnungen und Vorstellungen für den Abend. Und sagen Sie sich dann: „Vielleicht wird alles auch ganz anders.“

Das Ergebnis der Glücksforschung geht im Grunde noch einen Schritt weiter: Nicht nur Erwartungen zu verlassen, sondern auch „Ja“ zu sagen zu dem, was ist, bildet die Haltung für mögliche Glückserfahrung. Ist diese Aussage nicht eine ungeheure Zumutung? Und doch finden wir anders keinen Frieden. Warum?

Indem wir wollen, was wir kriegen, geben wir unsere innere Einwilligung zur Welt. In diesem Akt der Einwilligung bringen wir unsere menschliche Freiheit zum Ausdruck, es ist die Freiheit zur Stellungnahme. *Die Folge ist ein Leben in innerer Übereinstimmung mit dem, was ist.*

Dieses Ja zu dem, was ist, meint nicht dasselbe wie eine kritiklose Ergebnisheit, es meint auch nicht den Verzicht auf das Eigene. Es meint - viel bescheidener – erst einmal die Annahme dessen, was ist. Es meint also nicht, alles, was ist, toll zu finden, es gut finden zu müssen. Es heißt zunächst nur, es gelten zu lassen. Im Einzelfall mag es heißen: „Ja, auch dieses Schwere gehört zu meinem Leben.“ Oder: „Ja, auch diese belastenden Erfahrungen meiner Geschichte, vielleicht meiner Kindheit, gehören zu meinem Leben.“ Dies fällt natürlich leichter, wenn man sich im Grunde nicht mehr gefährdet weiß.

Wenn man also nun gelten läßt, was ist, lautet die nächste Frage dann: Was mache ich mit dieser Situation? Wie will ich mit ihr umgehen? Auf diese Weise lebt man nicht mehr im permanenten Widerstand gegen das Leben. Natürlich ist das Ja zu dem, was ist, kein einmaliger und dann endgültiger Entschluß eines Menschen. Er ist im Grunde eine ständige Herausforderung, die uns Menschen unterschiedlich stark beansprucht.

3. Ein etwas weiterführender Gedanke präzisiert die eben beschriebene Zuspitzung nochmals: „**Glück ist das komplizierte Wechselspiel zwischen dem, was wir haben - und dem, was wir wollen**“ (Ernst 1997, 23).

Das heißt: Glück entsteht aus einer gelungenen *Balance zwischen unserem Wollen und unseren Möglichkeiten*. Eine Balance, die vorwiegend in der Gegenwart geleistet werden muß!

Im Grunde sind wir mit dem, was wir wollen, uns immer schon ein wenig voraus. Auf diese Weise entsteht Zukunft, es wartet etwas auf uns, wir erleben Überraschungen. Das Leben wird spannend. Ein Beispiel: Vielleicht wollen Sie in den nächsten Tagen oder Wochen in Urlaub fahren. Sie machen sich ihre Vorstellung, wie das Land, die Stadt oder die Gegend sein wird, die Sie besuchen möchten. Oder Sie überlegen, wofür Sie Ihre freie Zeit besonders nutzen wollen usw. Und so fangen Sie an, sich auf das Kommende zu freuen. Natürlich ist es klug, wenn diese Gedanken, das also, was Sie fasziniert und reizt und herausfordert, im Bereich realistischer Möglichkeiten liegt. Dann finden Sie zu einer Übereinstimmung zwischen dem, was Ihren Möglichkeiten gemäß ist, und dem, was Sie wollen. In der Existenzanalyse sagen wir deshalb, *daß das Wollen immer an die Möglichkeiten, die ein jeweiliger Mensch tatsächlich hat, gebunden bleiben muß*, sonst wird ein Wollen zum unrealistischen Wunsch. Sie kommen dann gar nicht bis in das Land, das Sie eigentlich besuchen wollten, weil Ihnen vorher bereits das Geld ausgegangen ist. Oder Sie sind innerlich mit so vielen anderen unerledigten Themen beschäftigt, daß Sie die freie Zeit gar nicht genießen können, weil Sie an all das denken, was noch getan werden müßte.

Zu diesem Wechselspiel zwischen dem, was wir haben, und dem, was wir wollen, gehört also ein gesunder Realismus. Glück braucht die realistische Einschätzung eigener Ziele und Möglichkeiten. *Der glückliche Mensch vermag entweder seine Ansprüche abzusenken oder seine Anstrengungen zu intensivieren*. Er erkennt jeweils, welche Strategie die beste ist.

Um das an unseren *bisherigen Beispielen* nochmals deutlich zu machen: Entweder haben wir die Fähigkeit unsere Ansprüche abzusenken, indem wir erkennen, daß ein Urlaub derzeit nicht drin ist, weil nicht genügend Geld da ist. Oder wir intensivieren unsere Anstrengungen, indem wir gezielt sparen oder auf Bestimmtes verzichten, um reisen zu können. Jedenfalls gibt es keine Regel, die hier für alle gleichermaßen stimmt. Jeder entscheidet für sich selbst, wie wichtig und wertvoll etwas für ihn ist und was er dafür zu geben oder zu lassen bereit ist. – Es gibt ja Menschen, die ständig jammern und klagen über das, was sie gerade nicht haben. Diese Menschen befinden sich in einem Zustand des Ausgeliefertseins. Sie erleben sich als Opfer und sind gerade nicht bereit, entweder ihre Ansprüche abzusenken oder ihre Anstrengungen zu akti-

vieren. Sie vergleichen sich ständig vom Defizit her. Eine produktivere Möglichkeit wäre es ja, viel häufiger positive Vergleiche zu ziehen.

Ein weiterer Aspekt (vgl. Ernst 1997, 24) dieses gesunden Realismus für das, was wir haben, und das, was wir wollen, zeigt sich in einer guten Mischung aus kurzfristigen und langfristigen Interessen, aus kurzfristigen und langfristigen Wünschen oder Lebenszielen. Die Mischung also zwischen den kleinen Glücksspendern des Alltags (Musik, Geselligkeit, leibliche Genüsse) und eher langfristigen Zielen muß stimmen, sonst wird das Leben entweder lau (nur augenblicksabhängige Genußorientierung) oder der Mensch vergißt, im Hier und Jetzt zu leben (er hat sich nur für ein großes Ziel aufgespart).

**4. Ein landläufiges Wissen findet durch die Glücksforschung ebenfalls Bestätigung: Ideale Voraussetzungen für das Lebensglück haben erstaunlich wenig Einfluß darauf.**

Zum Beispiel Geld oder Reichtum: Es mag beruhigen, genügend Geld zur Verfügung zu haben, aber Geld macht noch nicht automatisch glücklich. - Übrigens: Hier gilt das Gesetz des abnehmenden Grenznutzens. Wenn bestimmte Mindestbedürfnisse befriedigt sind, bringt jeder weitere Zuwachs immer geringere emotionale Rendite. Dies gilt auch für körperliche Schönheit, für Intelligenz und selbst für Gesundheit. Es liegt daran, daß wir uns sehr schnell an einen Zustand gewöhnen und ihn dann für normal halten.

Mehr noch: Menschen können selbst dann glücklich sein, wenn ihnen ein großes Unglück zugestoßen ist.

Die Untersuchungen zur Glücksforschung sprechen in diesem Zusammenhang von der *Anpassungsfähigkeit der Psyche*, die ihr Anspruchsniveau entsprechend der objektiven Lebensumstände reguliert (vgl. Ernst 1997, 22f.). In der Existenzanalyse gehen wir davon aus, daß der Mensch die Fähigkeit hat, zu den Sachverhalten seines Lebens *Stellung zu beziehen*. Dies ist Ausdruck seines Personseins. Voraussetzungen, und wenn sie noch so günstig sind, ersetzen diese Notwendigkeit, personale Stellung zu beziehen, nicht. Deshalb sagt der Volksmund: Geld allein macht nicht glücklich.

Ein Spezialgebiet der Existenzanalyse, die Logotherapie, widmet sich in einem entscheidenden Teilbereich der anspruchsvollen Frage, wie Menschen *Sinnerfahrungen angesichts unveränderbarer Schicksalsschläge* machen können. Wir sprechen hier von der Möglichkeit, Einstellungswerte zu realisieren.

Im weiteren möchte ich einige wichtige Gedanken etwas kürzer benennen.

**5. Manche mögen es kaum glauben, aber: Arbeit ist eine Glücksquelle.**

Das liegt daran, daß wir in der Arbeit sog. schöpferische Werte realisieren.

Demgegenüber ist Freizeit für viele Menschen eher eine Quelle von Streß, Langeweile und enttäuschten Erwartungen. Das hängt insbesondere damit zusammen, daß Freizeit nicht ebenfalls als von persönlich bedeutsamen Werten getragen erlebt wird. In der Freizeit muß der Mensch ohne die Vorgabe der Arbeit sich vielmehr selbst Werte setzen. Wenn diese aber nicht personal bedeutsam sind oder lediglich Wunschhaltungen entspringen, dann sind existentielle Frustrationen die Folge.

Indem der Mensch jedoch Werte verwirklicht, macht er Sinnerfahrungen. Dies führt zum Erlebnis der Erfüllung und somit der Erfahrung von Glück.

**6.** In diesem Zusammenhang ein weiteres Merkmal: **Glückliche Menschen sind aktive Menschen.** Sie gehen auf in dem, was sie tun. Es wird ein Grad von Selbstvergessenheit erreicht, der in der Glücksforschung als „Flow-Zustand“ beschrieben wird (Csikszentmihalyi 1987, 58f.). Psychische und körperliche Fähigkeiten sind aufs äußerste gefordert. Unterforderung erzeugt Langeweile, Überforderung macht Angst und frustriert. Das Meistern anspruchsvoller Aufgaben jedoch erhöht das Selbstwertgefühl - und macht glücklich. Insbesondere dann, wenn der Mensch nicht nur bis an die Grenzen seiner Fähigkeiten geht, sondern sie zu überschreiten sucht. Anspruchsvoll meint in diesem Zusammenhang natürlich keine allgemeine Leistungsvorgabe, es ist gänzlich individuell zu verstehen: Etwas, was für den einzelnen Menschen eine Herausforderung darstellt. Diese Aktivität ist gekennzeichnet von Intentionalität, es ist kein blinder Aktivismus, keine leistungsorientierte Pflichterfüllung.

Manes Sperber hat es so ausgedrückt: „Glück ist eine Überwindungsprämie“ (vgl. in Ernst 1997, 23).

Noch ein weiterer Aspekt der Selbsttranszendenz, wie sie im Flow-Zustand erlebt wird, ist bedeutsam: die Verbundenheit mit etwas anderem als es der Mensch selbst ist. Er erlebt sich verbunden mit der Welt oder mit anderen Menschen in der Welt, indem er in seiner Tätigkeit aufgeht. Die Trennung zwischen ihm und der Umwelt oder Mitwelt wird nicht oder kaum erlebt. Dabei wird ein Paradoxon erlebt: Trotz Selbstvergessenheit stellt sich ein hohes Maß an Selbstgewißheit ein (vgl. auch Kast 1997, 53). Frankl bezeichnet dies als ein Hauptmerkmal der Selbsttranszendenz: Der Mensch findet in der Hingabe zu sich selbst.

**7.** Und: Glückliche Menschen sind auch in der Lage, **loszulassen und zu entspannen**, weil sie das Geheimnis von Anspannung und Entspannung kennen. Es ist deshalb gut, die Fähigkeit zur Kontemplation und zum Tagträumen

zu entwickeln. In der Existenzanalyse sprechen wir in diesem Zusammenhang von der Realisation sogenannter Erlebniswerte.

**8.** „Glückliche Menschen **finden und stiften** in ihrem Leben viele kleinere **Anlässe, sich wohlzufühlen und sich zu freuen** - und dies tun sie kontinuierlich“ (Ernst 1997, 23).

Wann haben Sie bspw. zuletzt gemütlich für sich und Ihren Partner gekocht, weil es schön ist miteinander? Oder: Wenn ich ein Fest feiern möchte, muß ich auch einladen. Somit ist die Gelegenheit zum Feiern geschaffen. Sie kennen wahrscheinlich auch den Spruch: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

Glück ist für glückliche Menschen weniger ein erklärtes Ziel als eine bestimmte Haltung. Man spricht darum auch vom *Eigenschafts-Modus des Glücks* (im Unterschied zum Zustands-Modus, wie z.B. dem Rausch). Glück ist eine *Art, in der Welt zu leben* und die zahlreichen Glücksmöglichkeiten am Wegesrand zu sehen.

Genaugenommen, und nun komme ich nochmals auf Frankl zurück, strebt der glückliche Mensch gar nicht nach Glück, weil es im Grunde nicht geht. Das liegt daran, *daß Glück einen Grund braucht*, damit es sich einstellen kann. *Nur die Menschen sind glücklich, die sich auf etwas anderes als ihr Glück konzentrieren, könnte man sagen.* Sobald man sich fragt, ob man glücklich ist, hört man auf, es zu sein. Es ist wie bei der Sinnfrage: Man stellt sich nicht die Frage, ob das, was man tut oder erlebt, sinnvoll ist. Wenn man diese Frage stellt, hat man den Sinn schon meist bereits verloren. Oder nehmen Sie die Freude: Ich kann mich nicht freuen wollen. Freude braucht einen Grund, damit ich sie erlebe.

*Glückliche Menschen erleben die Seiten des Lebens, die ihnen Freude bringen und Erfüllung schenken und nehmen sie mit, anstatt sie zum Ziel zu machen.* Dies bedeutet, daß zum Glück die Aktivität des Menschen gehört, das Gute, Geglückte, Frohe und Inspirierende in sich aufzunehmen, es sich zuinnerst zu machen. Sonst bleiben die vielen Glückserfahrungen passager. Wer so lebt, daß er das Glück aufnimmt, gewinnt eine Haltung: Er wird zum Glückspilz. Mir scheint, daß zu dieser Haltung ebenfalls die Erfahrung tiefer Dankbarkeit gehört, denn der Glückliche weiß, daß er kein Recht auf dieses Glück hat. Und doch ist es da!

**9.** Glückliche Menschen investieren viel **Zeit und Energie in Beziehungen** zu Menschen, die ihnen wichtig sind. Dabei gehen sie davon aus, daß andere Menschen sie schätzen und mögen.

Und: Gehobene Emotionen streben nach Verbundenheit. Deshalb feiern Menschen im Glück ein Fest nicht alleine, sondern mit Freunden.

**10.** Den goldenen Schlüssel zum Glück haben wir bisher aber noch nicht erwähnt. Er schließt uns das Leben in der tiefsten Erfahrung des Glücks auf: es ist **das innere Wissen, geliebt zu werden**. Das ist mehr als die Erfahrung, liebenswert zu sein. Wer diese Erfahrung, geliebt zu sein, in sich trägt und anzunehmen vermag, ist ein Glückspilz.

Erinnern Sie sich doch einmal zurück, wie es zur Zeit Ihrer ersten Liebe war.

Vielleicht ist deshalb religiöse Erfahrung zutiefst auch mit dieser Erfahrung des Geliebtseins verbunden. Etwas oder jemandem ist es nicht gleichgültig, daß es mich gibt. Ich bin ungeheuer wichtig! Ein Kind erfährt das, wenn es in die Augen seiner Mutter schaut.

Und noch ein Gedanke ist bedeutsam: Der Mensch, der sich geliebt weiß, weiß auch um die Möglichkeit und Kraft seiner Liebe und die Fähigkeit, selbst lieben zu können. Dieser Fähigkeit kann er sogar dann in Selbstachtung verbunden bleiben, wenn seine Liebe nicht erwidert wird.

### **Abschließende Bemerkung**

Lassen Sie mich mit ein paar nachdenklichen Worten zum Ende kommen:

Glück kann nicht erzwungen werden. Es setzt die Fähigkeit der Gelassenheit voraus. Dies ist konträr zu einer Haltung, die in der Schnelligkeit der Bedürfnisbefriedigung das Maß des Glücks sieht. Glück hat vielmehr mit der Fähigkeit zu tun, verzichten zu können, warten zu können und sich nicht unablässig als Nabel der Welt zu sehen - in dem Vertrauen darauf, daß wir Enttäuschung und Schmerz aushalten können, weil Liebe auf lange Sicht stärker sein wird als Haß und weil es das Leben gut mit uns meint.

#### **Literatur**

- Csikszentmihalyi M. (1987) Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile. Stuttgart: Klett-Cotta
- Ernst H. (1997) Wer ist glücklich? Psychologie Heute 24, 3, 20-27
- Frankl V. (1985) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt/Main: Fischer, 52f.
- Frankl V. (1982) Der Wille zum Sinn. Bern; Stuttgart; Wien: Huber, 20f.
- Frankl V. (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern; Stuttgart; Toronto: Huber, 52-54
- Kast V. (1997) Freude, Inspiration, Hoffnung. München: DTV
- Kolbe C. (2000) Was ist es, das den Menschen glücklich macht? Vortragsskript





# Spiritualität in der Psychotherapie?

Zum Verhältnis von Immanenz und Transzendenz  
am Beispiel der Existenzanalyse

Alfried Längle

*Psychotherapie ist zu verstehen als Behandlung von seelischen Krankheiten, Blockaden, Problemen oder Konflikten durch Mobilisierung von psychischen und geistigen Kräften. Als Inventar dienen spezifische Methoden und Techniken. - Hat hier Spiritualität einen Platz? – Anhand der existenzanalytischen Strukturtheorie (Theorie der Existenz) wird eine Annäherung an die spirituelle Tiefendimension versucht.*

Die Auseinandersetzung mit dem Verhältnis zwischen Psychotherapie, Religion und Spiritualität ist in der klinischen Psychotherapie nicht üblich. Diese hält sich lieber von ihrer „Konkurrenz“ und „Vorläuferin“, der religiösen Seelsorge, fern. Die eigenen transzendentalen Bezüge und (unbewußten, impliziten) spirituellen Fundamente und Axiome sind daher selten Thema. Die Beschäftigung mit Spiritualität kann unversehens zur „Gretchenfrage“ der Psychotherapie werden, weil die Unterschiede der einzelnen Psychotherapie-Richtungen zu einem guten Teil im impliziten spirituellen Bezug begründet sind, aber meistens verdeckt bleiben.

## Einführung

Wer zum Psychotherapeuten geht, sucht ein *spezifisches Angebot*: Problemlösung, Konfliktbearbeitung, Heilung von seelischen oder psychosomatischen Leidenszuständen.

Der Mensch in *seelischer* Not und – fast noch schlimmer – in *geistiger* Verzweiflung ist von seinem Leiden so durchdrungen, daß ihn nichts anderes mehr beschäftigt als die notgedrungene Auseinandersetzung mit seiner Existenz – mit dem Grund seines Daseins und den Mitteln, es einigermaßen bewältigen zu können, so daß es zumindest erträglich wird und vielleicht noch etwas Sinn abwirft. Seelisches und geistiges Leid ist das *unerträglichste Leid* und besetzt den Menschen inmitten seiner Ich-haftigkeit. Darum hat es einen höchst *imperativen* Charakter, endlich etwas zu ändern, es endlich los zu werden.

In der „Notgedrungenheit“ des Leidens widerfährt dem Menschen etwas Neues: er wird für eine gewisse *Zeit aufgebrochen*, geöffnet für alles, was ihm

helfen könnte. Wir sollten das aber nicht unbedingt in einer hohen Geistigkeit angesiedelt sehen, denn durch den imperativ-existentiellen Charakter des Leidens ist der Mensch zurecht und sinnvollerweise sehr *pragmatisch*: nämlich offen für alles – vorausgesetzt es hilft.

Erst wenn eine solche Möglichkeit nicht in Sichtweite kommt, wenn man glaubt, nichts ändern zu können, versucht man, den Leidensgrund mehr zu verstehen, und ist bereit, die *Haltung* zum Leben zu revidieren: man beginnt mit dem Leben abzurechnen, es aufzugeben, es fahren zu lassen, zu resignieren oder, im glücklichen Fall, man findet zu einer neuen, vertieften Beziehung zur Existenz. Darum kann seelisch-geistiges Leid im besonderen Maße den Menschen *brechen* oder aber *vertiefen*. Seelisch-geistiges Leid ist existentiell.

Wenn nun der Patient, der in Psychotherapie kommt, eben solche pragmatische Hilfe sucht wie der Asthmatiker oder der Herzranke Hilfe beim Arzt, dann stellt sich die Frage, ob Spiritualität oder gar Religion neben solcher Pragmatik in diesem Beruf überhaupt eine Rolle spielt? Hat diese Dimension Platz im heilenden Beruf – oder ist sie im Gegenteil vielleicht stärker darin eingebunden, als uns bewußt ist? Ist vielleicht ein spiritueller oder religiöser Psychotherapeut ein besserer Helfer? – Ist Psychotherapie letztlich vielleicht doch spirituell oder religiös?

Doch gleich drängen sich andere Fragen auf: *Darf* diese Dimension im Rahmen der Psychotherapie überhaupt implementiert werden? Könnte das nicht als eine unstatthafte, weltanschauliche Beeinflussung aufgefaßt werden - oder als Mißbrauch der religiösen Bedürfnisse des Menschen durch eine Disziplin, die aus eigenen Mitteln heraus nicht jene Heilung zuwege bringt, die sie verspricht und verkauft (vgl. auch Scharfetter 1999)?

Nun ist auch dagegen wieder zu fragen: Liefe es nicht auf eine Spaltung und Zertrennung der Ganzheitlichkeit des Menschen hinaus, wenn die spirituelle und religiöse Dimension außer acht gelassen würde, auch wenn sie nicht explizit, sondern nur implizit eingebracht wäre? Würde nicht die Existenz des Menschen derart verkürzt, daß er den fruchtbaren Spannungsbogen nicht mehr aufzubringen vermöchte, der ihn aus der reinen physischen Bedingtheit und vitalen Faktizität in den wachen, offenen und akthaften Dialog mit sich und der Welt bringt, die jeder psychischen Gesundheit und geglückten Geistigkeit des Menschen zugrunde liegt?

## **Was kann Psychotherapie?**

Psychotherapie ist eine wissenschaftlich fundierte und empirisch überprüfte Vorgangsweise, die den Menschen bei psychischen, psychosomatischen und

sozialen Problemen oder Leidenszuständen mit psychologischen Mitteln Hilfe anbietet (z.B. Kriz 2001; Strotzka 1984; Stumm 1994, 2000; §1 des Österreichischen Psychotherapie-Gesetzes). Die Vermittlung von Spiritualität ist daher nicht ihre Aufgabe und auch nicht ihr Ziel. Was Ziel und Mittel anlangt, unterscheidet sich Psychotherapie klar von jeder religiös fundierten Hilfestellung.

Zu dem, was Psychotherapie tatsächlich vermag, gibt es zahlreiche Untersuchungen, die sich mit der Wirksamkeitsforschung befassen (z.B. Eckert 1996; Eckert et al. 1996; Frank 1981; Grawe et al. 1994; Garfield & Bergin 1986; Lang 1990). Was sie per definitionem können muß, ist Hilfestellung im Umgang mit psychischen Problemen und Leid zu geben. Hier ist die *Abgrenzung zu Seelsorge und Religion*, aber auch zu Sekten und Ideologien vorzunehmen. Psychotherapie ist keine Verheißung und kein Weg zur Erlösung von den leidvollen und tragischen Bedingungen der Existenz. Psychotherapie stellt kein Heilsversprechen dar, sondern kennt nur statistische Häufungen von Besserungen, um es einmal kraß zu formulieren; sie bezieht sich nicht auf Transzendenz, sondern auf Methoden und subjektive Ressourcen; sie verheißt kein Leben nach dem Tod, sie verlangt Arbeit, die mitunter schmerzlich und leidvoll sein kann. Psychotherapie kann also kein *Heil* vermitteln, sondern nur *Heilung* anregen, um auf eine traditionelle Differenzierung zurückzugreifen (vgl. Frankl 1959, 704). Zur Vermittlung von Heil ist Psychotherapie weder befähigt noch befugt. Jeder Versuch einer expliziten oder impliziten Heilsvermittlung ist als geistiger Mißbrauch der Hoffnung des Patienten anzusehen, Verkehrung und Benützung seines religiösen Suchens und Strebens. Psychotherapie kann Religion nicht ersetzen und sollte es auch nicht versuchen, da sie in religiöser Hinsicht die Qualität der Aussagen und Anleitungen der Religionen nicht erreichen kann. Außerdem: keine Psychotherapie hat einen göttlichen Heilsauftrag. Psychotherapie ist ein von Menschen geschaffenes Handwerk. Als solches vermag sie einen Weg zu eröffnen, aber kein Ziel zu verheißen.

Eine andere Vorstellung von Psychotherapie, die den Boden dieser Sachlichkeit verläßt, ist zu entmystifizieren, weil sie Schaden anrichtet. Psychotherapie vermag nur soviel, wie auch der Patient an Ressourcen beisteuern kann und wie gut er das Problem in der Therapiesituation fühlen und erleben kann (Grawe 1995, Grawe et al. 1994). – Die *Indikation von Psychotherapie* ist durch ihre Vorgangsweise und Instrumente vorgegeben und begrenzt.

In diesem Kontext steht der spezifische Ansatzpunkt *existenzanalytischer* Arbeit. Da die Existenzanalyse explizit mit der personal-geistigen Dimension des Menschen arbeitet, ist diese Richtung besonders geeignet, ihre implizite

Beziehung zur Spiritualität zu untersuchen. Die praktische Arbeit mit dieser Dimension gibt eine Beschreibung der existenzanalytischen *Zielsetzung*: Menschen zu helfen, mit *innerer Zustimmung* zu handeln und leben zu können. In der Zustimmung kommt die *Authentizität*, die persönliche Echtheit, zum Ausdruck. Sie ist Realisierung der *Freiheit* der Person, die in einem ständigen inneren „Ja“ zum eigenen Handeln gefühlsmäßig mitläuft (Längle 2002).

## Was ist Existenz? - Die vier konstitutiven Bereiche der Existenz

In Kurzform könnte Existenz als *Vollzug des Personseins* bezeichnet werden. Frankl (1981) hat als anthropologische Voraussetzungen für diesen Vollzug die „Selbst-Distanzierung“ und die „Selbst-Transzendenz“ angegeben, um den Anfragen der Welt antworten zu können. Um also zur Existenz zu gelangen, muß der Mensch einerseits zu sich selbst auf Distanz kommen können, was ihn offen macht, um andererseits über sich hinausgehen zu können und sich der Welt mit ihren Aufgaben und Angeboten hingeben zu können. Als drittes konstitutives Element für Existenz sah Frankl den Sinn an, den „Anruf der Stunde“, das, was unter den gegebenen Umständen als „zu tun“ wahrgenommen wird.

Damit gibt der Mensch auf die Anfragen des Daseins Antwort. Dialogische Offenheit und *dialogischer Austausch* mit der Innenwelt und Außenwelt ist somit das Medium, durch das Existenz zum Vollzug gelangt.

Die personale Basis der Existenz wird in der Existenzanalyse in der *Entschiedenheit gesehen*, somit in der Aktualisierung des freien Willens, der sich in einem Leben mit innerer *Zustimmung* manifestiert, wie oben ausgeführt.

Als charakteristisch für die Existenz gilt, daß alles, was der Mensch wahrnimmt und erlebt, als *Anfrage* an ihn gesehen werden kann, die ihn herausfordert, persönlich dazu Stellung zu nehmen.

Alle Gegebenheiten, mit denen der Mensch zu tun hat, lassen sich in *vier Kategorien* zusammenfassen, die den bereits genannten Horizonten entsprechen:

- Die *Welt* und ihre Bedingungen und Möglichkeiten
- Das eigene *Leben*, also meine Natur in ihrer ganzen Vitalität
- Das eigene *Personsein*, das Selbst-Sein
- Die *Zukunft* mit der damit verbundenen Aufforderung zum Handeln, zum aktiven sich einbringen zum aktiven Sich-Einbringen in die Zusammenhänge, in denen man steht und die von einem geschaffen werden<sup>1</sup>.

Es handelt sich dabei um die vier *fundamentalen Dimensionen, die Existenz begründen*:

Die ontologische, vital-axiologische, ethische und praktische. Sie umfassen die Existenz hinreichend bezüglich einer *erfüllenden* Lebbarkeit (vgl. Längle 1992a; 1994c; 1997a, b; 1998).

Weltbezug, Lebensbezug, Selbstbezug und Zukunftsbezug – gelten in der Existenzanalyse als die vier *Grundkategorien der Existenz*. Wenn sie adäquat gelebt werden können, wozu auch gehört, daß sie in ihrer Tiefe erspürt werden, stellen sie die *Grundbedingungen erfüllter Existenz* dar. Als solche durchziehen sie stets und ständig unser Dasein in allen Bereichen bis in die *Motivation* (z.B. Längle 1992b) hinein. Stets ist der Mensch damit beschäftigt, diese Grundbedingungen möglichst im Gleichgewicht zu halten, sie möglichst gut zu erfüllen, ihnen möglichst zu entsprechen und sie zu beantworten. Darum stellen diese vier Grundbedingungen der Existenz auch gleichzeitig die vier existentiellen *Grundmotivationen* des Menschen (vgl. Längle 1992a; 1998; 2002) dar:

1. Die Motivation zum *physischen* Überleben und zur geistigen Daseinsbewältigung, d.h. zum *Sein-Können*;
2. Die Motivation der *psychischen* Lebenslust und zum Werterleben, d.h. zum *Leben-Mögen*;
3. Die Motivation zur *personalen* Authentizität und zur Gerechtigkeit, d.h. zum *So-Sein-Dürfen*;
4. Die Motivation zum *existentiellen* Sinn und zur Entwicklung des Wertvollen, d.h. zum *Handeln-Sollen*.

Wenn „Können, Mögen, Dürfen und Sollen“ gegeben sind, handelt es sich um ein echtes, persönliches, existentielles „**Wollen**“.

## **Transzendente Verweise in der Existenzanalyse**

Diese Grundbedingungen erfüllter Existenz stellen das *Strukturmodell* der heutigen Existenzanalyse dar, das als Grundlage für die Diagnostik, Therapie und Krankheitslehre dient (z.B. Längle 1992a; 2002). Geht man diesem Strukturmodell in der Tiefe nach, so findet sich, daß alle vier „Grundbedingungen erfüllter Existenz“ in einen *transzendentalen Bezug* übergehen, der psychologisch-subjektiv fühlend erahnt werden kann. „Das Sein bleibt für uns *ungeschlossen*; es zieht uns nach allen Seiten ins Unbegrenzte“ formulierte Jaspers

(1974, 13) in klarer Prägnanz dieses Erleben. Und führt dann weiter aus: „Das Umgreifende ist das, was sich immer *nur ankündigt* – im gegenständlich Gegenwärtigen und in den Horizonten –, das aber *nie Gegenstand* wird. Es ist das, was nicht selbst, sondern worin uns alles andere vorkommt. Es ist zugleich das, wodurch alle Dinge nicht nur sind, was sie unmittelbar scheinen, sondern transparent bleiben.“ (ebd. 14) Der Wert, den das Bewußtsein dieser Weite hat, liegt darin, daß dieses Umgreifende „*die eigene Möglichkeit* wach erhält“ (ebd. 23). Denn „das Denken des Umgreifenden, indem es den Raum weitet, öffnet die Seele zur Wahrnehmung des Ursprungs.“ (ebd.)<sup>2</sup>

Diesen fühlend-ahnenden Bezug herzustellen stellt eine Abrundung und jedenfalls eine Vertiefung existenzanalytischer Arbeit dar, weil erst dann die Voraussetzungen für den inneren wie äußeren Dialog *verankert* sind: für den Weltbezug, für den Lebensbezug, für den Selbstbezug und für den Zukunftsbezug. In diesen Dimensionen in einem offenen Austausch zu stehen ist Grundlage seelischer Gesundheit und existentieller Erfüllung.

Von *jeder Psychotherapie* ist zu erwarten, daß sie implizit Bezüge zu Nachbargebieten und somit auch zur Spiritualität herstellt, weil sie den Menschen als ganzheitlich Leidenden vor Augen hat. Sonst wäre sie nicht „Therapie“, sondern Psychotechnik.

Gehen wir nun den Bezügen nach, welche die Existenzanalyse zur Spiritualität herstellt, und sehen wir zu, wo ihr Wirkfeld endet und wo sie an die Transzendenz grenzt.

## **Die erste Grundbedingung der Existenz: das Sein-Können**

*Die erste Bedingung* entsteht aus dem banalen Faktum, auf der Welt zu sein. Das stellt uns vor die *Grundfrage der Existenz*: „*Ich bin – kann ich sein?*“ Die Frage zielt darauf ab, ob wir unter diesen Bedingungen und mit diesen Möglichkeiten in „unserer Welt“ überhaupt Platz nehmen können? Dafür braucht der Mensch *Schutz, Raum und Halt*. Fehlen diese, entstehen Unruhe, Unsicherheit, Angst. Durch die Erfahrung von Schutz, Raum und Halt erhalten wir Vertrauen in die Welt, aber auch in uns selbst, vielleicht sogar in einen Gott. Die Summe dieser Vertrauenserfahrungen macht das *Grundvertrauen* aus, das letzte Vertrauen in das, was wir als letzten Halt in unserem Leben spüren.

Versuchen wir einmal die Tiefenstruktur dieser Dimension, das Grundvertrauen, näher zu betrachten. Wenn wir es in einen existentiellen Bezug nehmen, stellt uns dieses Thema vor Fragen wie: Wenn alles brechen sollte, worauf ich vertraue - Partnerschaft, Beruf, Gesundheit... - welchen Halt hätte ich da noch? Hätte ich da noch so etwas wie „Vertrauen“, ein „letztes“ Vertrauen,

ein „Grundvertrauen“, das mich bis in den Tod begleiten würde - oder wäre da nichts mehr? Würde ich mich wie „im freien Fall“ fühlen?

Worauf stützt sich mein Vertrauen letztlich:

- auf mich selbst?
- auf andere Personen?
- auf etwas Größeres, das allem zugrunde liegt (z.B. Strukturen)?

Die Ahnung eines umfassenden Gehaltenseins können wir als „SEINSGRUND“ bezeichnen: das Gefühl, daß da etwas ist, worauf man sich verlassen kann, selbst wenn man stirbt. Der Seinsgrund ist im psychologischen Erleben ein Aufgehoben-Sein in jedem Fall. Es spielt dabei keine Rolle, ob es sich beim Seinsgrund um ein Sein oder ein Nichts handelt (entweder geht es nach dem Tod weiter oder es ist nichts mehr – wenn es als „Seinsgrund“ empfunden wird, fühlt man sich darin aufgehoben, das ist entscheidend). Wenn wir in dieses letzte, empfundene Sein unsere *Einwilligung geben*, entsteht das Grundvertrauen. Im Grundvertrauen haben wir das Sein als Ganzes angenommen, weil wir uns zugehörig fühlen und uns in ihm letztlich aufgehoben fühlen. Es ist dies die *ontologische Grunderfahrung* dessen, daß „da immer etwas ist“, das Halt gibt und das größer ist als man selbst - eine Welt, eine Ordnung, ein Kosmos, ein Nichts, ein Gott. Der Seinsgrund vermittelt das *Gefühl*: „Wenn das Angstmachende anhält, so kann ich es annehmen, sogar wenn ich daran sterbe, weil ich mich letztlich aufgehoben fühle“. Die Erfahrung des Seinsgrundes führt zur Haltung der *Gelassenheit* und ist Voraussetzung für die *Entwicklung* des Grundvertrauens.

Diese tiefste und letzte Erfahrung von Gehaltensein erlaubt das volle „Ja zur Welt“ mit seinen Bedingungen zu geben – also mit einer Akzeptanz der Fakten zu leben und das, was schwer ist, letztlich *aus-halten* zu können.

Der Seinsgrund ist wie der Boden, in dem die Wurzeln des Baumes (d.i. das Grundvertrauen) stecken (das Bild stammt von Heidegger 1979). Wir können den Seinsgrund nicht umfassen – wir können nur immer wieder Bezug zu ihm aufnehmen, wie von außen ihn antasten und wie Wurzeln aus dem Boden die Nahrung aufsaugen und sie aus der Tiefe in die Höhe schaffen, in die „Lichtung des Seins“.

Der Seinsgrund ist ein *psychisch* faßbares Phänomen, das *erlebnismäßig* angebar ist, aber auch philosophisch reflektierbar oder theologisch-religiös beschreibbar, und im Glaubenserleben eine tragende Rolle spielt.



## Die zweite Grundbedingung der Existenz: Leben-Mögen

Hat der Mensch den Raum in der Welt, dann stellt sich *Leben* darin ein. Es genügt nicht, einfach dazusein; dieses Dasein soll auch *gut* sein. Dasein ist mehr als ein Faktum; es läuft nicht mechanisch ab, sondern wird erlebt und erlitten. Lebendig sein heißt, zu weinen und zu lachen, Freude und Leid zu empfinden, Angenehmes und Unangenehmes durchzumachen, Glück und Pech zu haben, auf Wert und Unwert zu stoßen. Es ist keineswegs ausgemacht, daß wir mit dieser Art von Leben und Leiden einverstanden sind.

So stellt uns das Dasein vor die *Grundfrage des Lebens*: „*Ich lebe – mag ich aber leben?*“ Ist es *gut*, dazusein? Es sind nicht immer nur die Belastungen und Leiden, die die Lebensfreude nehmen. Oft sind es die Flachheit des Alltags und die Unachtsamkeit der Lebensführung, die das Leben schal machen. Um das Leben mögen zu können, um es lieben zu können, brauchen wir wiederum dreierlei: *Beziehung, Zeit und Nähe*. – Fehlen Nähe, Zeit, Beziehungen, so entstehen erst Sehnsucht, dann Kälte, schließlich Depression. Das Erleben von Nähe, Zeit und Beziehung bringen ein Schwingen mit der Welt und mit sich selber, in der die Tiefe des Lebens spürbar wird. Diese Erfahrungen bilden den *Grundwert* des Daseins, das tiefste Gefühl für den Wert des Lebens. In jedem Erleben schwingt dieser Grundwert mit, färbt die Emotion und die Affekte ein und stellt die Folie dar für das, was wir als „Wert“ empfinden.

In der Tiefe dieser Zuwendung geht es um das *letzte und tiefste Berührtsein* vom Leben selbst, das uns in den alltäglichen Formen von Berührtsein entgegenkommt, in den Beziehungen, in der Musik, in allen Formen von Gefühlen. Im Berührtsein stellt sich natürlich auch Leidvolles, Ärgerliches, Schmerzliches ein. Dieses Fühlen stellt uns vor die *Grundfrage des Lebens*: Wie ist das für mich ganz persönlich, daß ich da bin und lebe? Wie fühlt sich dieses mein Leben an mit seinen Jahren vor mir, hinter mir, mit seinen Verletzungen und Schmerzen, mit dem Leid, der Gewalt, seiner Lust und Freude, seinem Herzen, das schlägt? – Wie „lautet“ es in mir – was wird in mir laut, wenn ich mein Leben so anfühle?

Es geht darum, sich innerlich zu *öffnen* für diese innerste Bewegung, für diese persönlichste, innerste Beziehung zum eigenen Leben, für dieses Berührtsein vom Sein, und das, was sich dabei einstellt, offen und unvoreingenommen in Empfang zu nehmen.

Diese innere Erfahrung von Leben läßt den „Wert des Lebens an sich“ erahnen, wie er sich in der eigenen Biographie zeigt (und im Zuschauen auch in

der Biographie und in den Schicksalen anderer Menschen). Das Leben hat uns über unzählige Einzel-Erfahrungen Kunde davon gegeben, welchen Wert es hat. Es lädt uns ein, uns „auf es“ einzulassen.

Was sich hier in der Tiefe des Spürens einstellt, ist eine Ahnung des Wertes, den das Leben als solches hat. Ähnlich wie die Tiefe des Seins uns zum Seinsgrund geführt hat, sind wir hier am „GRUNDWERT“ angekommen, am grundlegenden Wert, der sich in allen Werterfahrungen widerspiegelt. In der Erfahrung des Wertes des Lebens erfahren wir wieder etwas, was uns übersteigt, erfahren wir, daß dieser Wert nicht von uns abhängt und nicht von uns gemacht ist, sondern uns zukommt. Wir entdecken ihn, staunend vielleicht, schmerzlich berührt oder still, dankbar.

### **Die dritte Grundbedingung der Existenz: das Selbst-Sein-Dürfen**

Bei aller Verbundenheit mit dem Leben und den Menschen empfindet sich jeder Mensch auch als *anders*, als verschieden. Als Person ist er durch eine *Einzigartigkeit* gekennzeichnet, die ihn zum „Ich“ macht und von allen anderen abgrenzt.

Dies stellt ihn vor die *Grundfrage des Personseins*: „*Ich bin ich – darf ich so sein?*“ - Habe ich das Recht, so zu sein, wie ich bin, und mich so zu verhalten, wie ich mich verhalte? - Es ist die Ebene der Identifikation, der Selbstfindung und der Ethik. Um sie zu bewältigen, braucht der Mensch *Beachtung, Rechtfertigung und Wertschätzung*. - Fehlt ihm dieses, so entstehen Einsamkeit, sich Verstecken hinter der Scham, und es entwickelt sich Hysterie. Hat der Mensch diese drei Bedingungen, dann findet er zu seiner Authentizität, zu Trost und Selbstrespekt. Die Summe dieser Erfahrungen bilden seinen *Selbstwert und sein Personsein*, den tiefsten Wert seines Ichs.

In der Tiefe steht der Mensch vor sich selbst als einer „*Unfaßlichkeit*“: Wer ist dieses „Ich“? – Wo kann dieses „Ich“ festgemacht werden? –

Dem Grund seines „Ichs“ nähert sich der Mensch an, wenn er das aufgreift, was sich in ihm zu Wort meldet, gefühlsmäßig anmeldet. „*Es*“ sagt etwas in ihm – und es sagt es zu „*mir*“. Dieses innere „Laut-Werden“ ist begleitet von einem Gefühl des *Gemeintseins*.

Wenn das Ich dieses „es“, d.h. das, was in der Person zu „sprechen“ beginnt, aufnimmt, ist der Mensch authentisch. Personsein heißt im Grunde: sich in *Empfang nehmen*, als sich *Anvertrauter* sich gegenüber treten. Der „Ort“ der Begegnung der Person mit sich selbst (des „ich mit mir“), dort wo sie mit

sich selbst zusammentrifft, ist der Ort ihrer *Intimität*. Es ist der Ort der „Keimschicht“ der Person. – Personsein bedeutet im Grunde, ständig von sich selbst beschenkt zu werden.

Auch hier stehen wir wieder vor dem *Geheimnis*, vor dem Unfaßlichen, zu dem wir in einem intimen Kontakt stehen: denn nichts ist uns näher als unser Innerstes, als unsere Identität, als unser Ich – und doch erleben wir es in der Tiefe als etwas, das uns zufließt, das sich unserer Verfügungsgewalt zwar entzieht, aber das in uns zur Erscheinung kommt und auf das wir uns beziehen können. In der Formulierung von Jaspers (1984, 48):

„Wir sind nicht frei durch uns selbst, sondern wir werden in unserer Freiheit uns geschenkt und wissen nicht, woher. Nicht durch uns selbst sind wir, sondern es liegt so, daß wir unsern Willen nicht wollen können, daß wir, was wir selbst in unserer Freiheit sind, nicht planen können, daß vielmehr der Ausgang all unseres Planens und Wollens das ist, worin wir uns geschenkt werden. (...) wie wir uns nicht selbst geschaffen haben, so ist diese Freiheit nicht durch uns selbst, sondern wird uns geschenkt (...) Woher kommt das? Offenbar nicht aus der Welt.“

## **Die vierte Grundbedingung der Existenz: das Handeln-Sollen**

Wenn man dasein kann, das Leben mag und sich darin finden kann, dann fehlt zur Erfüllung der Existenz noch der Bezug zur Wandelbarkeit, zur Veränderung, zum Werden und zur Entwicklung, die den Horizont darstellen, in welchem wir stehen. Es genügt uns nicht, einfach dazusein und sich gefunden zu haben. Wir wollen, daß der Augenblick Bestand hat; wollen unser Dasein transzendieren, möchten uns *übersteigen* und erkennen, *worum* es im Leben gehen soll. Jeder Mensch ist darauf angelegt, in etwas anderem aufzugehen. Wir möchten fruchtbar werden. Sonst wäre es, als lebten wir in einem Haus, in das niemand auf Besuch kommt.

So stellt uns die Vergänglichkeit des Daseins vor *die Sinnfrage der Existenz*: „*Ich bin da – wofür ist es gut?*“ Dafür braucht der Mensch dreierlei: *ein Tätigkeitsfeld, einen Strukturzusammenhang und einen Wert in der Zukunft*. - Fehlt uns dies, so entstehen Leere, Lebensfrustration, sogar Verzweiflung und nicht selten eine Sucht. Ist es da, ist man fähig zur Hingabe und zum Handeln, schließlich zu einer Form von Religiosität. Die Summe dieser Erfahrungen machen den existentiellen *Sinn des Lebens* aus, führen zur Lebenserfüllung.

Es genügt aber nicht, in einem Tätigkeitsfeld zu stehen, sich in einem Zusammenhang zu wissen und Werte in der Zukunft zu haben, sondern es braucht

dazu wiederum eine *phänomenologische Haltung*. Sie ist der existentielle Zugang zum Dasein: die Haltung der Offenheit, in der es darum geht, sich *anfragen* zu lassen von der Situation (Frankl 1987). „Was will diese Stunde von mir, worauf soll ich antworten?“ Es geht also nicht nur darum, was *ich* vom Leben erwarten kann, sondern getreu dem dialogischen Grundmuster der Existenz geht es ebenso darum, was das Leben *von mir* will, was die Situation *von mir* erwartet, was *ich* jetzt tun kann und tun soll für andere Menschen wie auch für mich. Mein aktives Zutun ist in dieser Haltung der Offenheit: mich in *Übereinstimmung* zu bringen mit der Situation, zu prüfen, ob es auch gut ist, was ich tue: für die anderen, für mich, für die Zukunft, für die Welt, in der ich stehe. Und so erfüllt sich meine Existenz, indem ich danach handle.

Viktor Frankl (1987, 315) hat den *Sinn* als „eine Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit“ bezeichnet. Mit etwas anderen Worten würde ich ihn definieren als „die *wertvollste* Möglichkeit der Situation“. *Existentieller Sinn* ist somit das, was hier und jetzt, auf dem Boden der Tatsachen und der Realität möglich ist, *mir* möglich ist, was von mir jetzt gebraucht wird, was jetzt das Dringlichste, das Wertvollste, das Interessanteste ist. Für diese komplexe Aufgabe haben wir ein inneres Gespür, das diese Komplexität zu reduzieren und lebbar zu machen vermag. Neben diesem existentiellen Sinn beschreibt die Existenzanalyse einen *ontologischen Sinn*, den Sinn des Ganzen, in dem der Mensch steht und der nicht von einem selbst abhängt. Es ist der philosophische und religiöse Sinn, der Sinn des Schöpfers, dem ich ahnend und glaubend begegnen kann (vgl. zur Differenzierung der beiden Sinnbegriffe: Längle 1994b). So stoßen wir auch in dieser Zukunftsdimension wieder auf das *Umgreifende*, auf das Mysterium, auf den Glauben. In der ontologischen Sinnsuche wird Spiritualität wieder unverzichtbar, drängt das Spüren nach mehr Wissen und Erkenntnis, nach religiöser Ausformulierung und Benennung.

## **Spiritualität aus einer existenzanalytischen Sicht**

Wenden wir uns nach diesen Ausführungen zum Abschluß noch einer *Reflexion* des Verhältnisses zwischen Existenzanalyse und Spiritualität zu.

Es ließe sich das Ergebnis folgendermaßen zusammenfassen:

### *1. Die anthropologische Bestimmung: Der Mensch als geistiges Wesen.*

Der Mensch als Person ist in seinem Wesen geistig, d.h. Materie und vitale Natur übersteigend. Er ist akthaft in Perzeption, Stellungnahme und Wirken. Das ist „spirituell“ im Sinne von „geistig“ und im Gegensatz zu „materiell“,

jedoch nicht „pneumatisch“ im Sinne der Tradition von Paulus im Sinne des Beseeltseins vom Hl. Geist.

## 2. *Die existentielle Bestimmung: Geistigkeit als Grund der Existenz.*

Der Mensch ist als geistiges Wesen (als Person) in seinem Lebensvollzug im Austausch mit der Welt auf ein geistiges Erfassen der Gegebenheiten angewiesen, um mit ihnen seinem eigenen (geistigen) Wesen gemäß umgehen zu können. Seine grundsätzliche Bezogenheit (auf Andersheit und auf sich selbst) kann als „spirituelle Anlage“ des Menschen angesehen werden. Diese „existentielle“ Geistigkeit besteht im Durchdringen der Gegebenheiten der Existenz auf ihren Grund, auf das, was die „Gegebenheiten“ „geben“. Das hat eine Art „phänomenologische Offenheit“ und ein Sich-berühren-Lassen zur Voraussetzung, um zu dieser „Logoshaftigkeit“ des Gegebenen vordringen zu können. Zu diesem darin „Vernommenen“ (Noema) entwickelt der Mensch eine *Haltung* bzw. eine Lebensgestimmtheit (die ja als eine ursprüngliche Form von Haltung, eine Vorform der geistigen Ausdifferenzierung angesehen werden kann).

Zur menschlichen Realität gehört aber auch, daß diese Tiefenschau durch die Geschäfte des Alltags immer überlagert ist. Es gehört zum Wesen der Existenz, immer wieder abgelenkt zu werden und sich verlieren zu können. So ist es nicht verwunderlich, daß sowohl „Vernehmen“ als auch die Ausbildung der Haltung dem Menschen zumeist nicht bewußt ist, aber auf der Grundlage dieser geistigen Prozesse vollzieht er spontan sein Leben, hat er Gefühle und Stimmungen und trifft seine Entscheidungen.

*Spiritualität* wird also hier verstanden als eine *erlebende, geistige Offenheit* für eine den Menschen und seine Existenz in allen vier Grundbezügen übersteigende *Größe* oder tragende Schicht, die er als *Ursprünglichkeit* für das eigene Personsein und für die eigene Existenz empfinden kann und in der er seine letzte Geborgenheit spürt. Sofern diese Bezüge auch bewußt werden, versteht sich der Mensch auch als darin begründet. – Spiritualität kann zusammenfassend bezeichnet werden als „*Geist erfahren* inmitten des *Lebens*“.

Solche Spiritualität ist *Grunderfahrung* für *jede Religiosität*. Religiosität, die nicht auf ihr beruht, ist hohl, ist ohne Fleisch und Blut. Seelsorge sollte nicht gegen und nicht ohne solche Spiritualität betrieben werden, keine Verkündigung darf auf diese Spiritualität verzichten, weil sie sonst den Menschen in seiner Geistigkeit außer acht läßt und damit an seinem Wesen vorbei spricht. Seelsorge kann erst dann als Seelsorge bezeichnet werden, wenn sie sich

dieser Sorge des Erschließens der geistigen Zusammenhänge im Erleben und Leben annimmt. Wirkliche Seelsorge erschließt dem Menschen somit existentielle Spiritualität.

Der *Erfahrungsbezug* von Glaube wurde aber gegenüber dem *Vermittlungsbezug* (Lehramt, Kirche, Bibel) lange vernachlässigt oder sogar als minderwertig abgetan. Aus existentieller Sicht gibt es aber keine Überlegenheit der Vermittlung von Religiosität gegenüber der Erfahrung von Glaube: es handelt sich um zwei Wege, die sich ergänzen, die einander voraussetzen und brauchen und die darum zusammengehören.

Solche erfahrene und selbst erschließbare Spiritualität hat nichts mit *Selbsterlösung* zu tun. Basale Glaubenserfahrung ermöglicht ein Existieren, mehr nicht. Sie ist nicht Erlösung im religiösen Sinn. Solche Glaubenselemente, die der Mensch selbst erfüllen, erleben und finden kann, für die er nicht auf Verkündigung angewiesen ist, sind *Erlebnisgrundlage* jeder Religiosität. **Religion** nun vermag durch ihr ganz anderes Wissen, durch die göttliche Botschaft, das Erlebte zu *interpretieren*, *auszuformulieren*, *auszudeuten*, in einen noch größeren Zusammenhang zu stellen, den der Mensch aus sich heraus nicht mehr wissen kann. Darin gründet religiöse Verheißung, darin wird dem Menschen ein Heil, das ihm nur als Gnade widerfahren kann, die ihm die Hoffnung gibt, die gegen alle menschliche Hoffnungslosigkeit hoffen läßt.

So kann am Ende der Untersuchung festgestellt werden, daß der Existenzvollzug per se auf Spiritualität beruht<sup>3</sup>. Denn als Person vollzieht der Mensch seine Existenz in einer nie zur Gänze verschließbaren Offenheit für das Umgreifende, Größere, Umfassendere. In dieser dialogischen Bezogenheit auf das andere, aber auch auf sich selbst – es läßt sich in dieser Tiefe nicht mehr wirklich trennen – hat ein Glaube seinen Ursprung, der als unausweichlicher „*existentieller Glaube*“ noch vor der religiösen Ausformung anzusehen ist, d.h. vor der aktiven Suche und vor der näheren Bestimmung dieses Seins.

Dieser „*existentielle Glaube*“ vermittelt eine tiefe Erfahrung letzter Beheimatung, ja mehr noch – und zum Schluß noch einmal: des letzten *Gehalten-seins*; des unbedingten *Wertes*; der unergründlichen Tiefe der *Person* und der Gerechtigkeit jenseits allen Rechnens; und schließlich des Sich-Wiederfindens in einem alles umfassenden *Zusammenhang*, in welchem wir uns zeitlebens mit jedem Akt und allem Wollen und Ringen um Sinn bemüht haben.

## Literatur

- Bauer E. (2000) Wenn die Sinnhaftigkeit des Sinns in Frage steht. In: Existenzanalyse 17, 2, 4-13
- Eckert J. (1996) Schulenübergreifende Aspekte der Psychotherapie. In: Reimer Ch., Eckert J., Hauzinger M., Wilke E. (Hrsg) Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen. Berlin: Springer, 324-339
- Eckert J., Hauzinger M., Reimer Ch., Wilke E. (1996) Grenzen der Psychotherapie. In: Reimer Ch., Eckert J., Hauzinger M., Wilke E. (Hrsg) Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen. Berlin: Springer, 525-535
- Espinosa N. (1998) Zur Aufgabe der Logotherapie und Existenzanalyse im nachmetaphysischen Zeitalter. In: Existenzanalyse 15, 3, 4-12
- Frank J.D. (1981) Die Heiler. Wirkweisen psychotherapeutischer Beeinflussung: Vom Schamanismus bis zu den modernen Therapien. Stuttgart: Klett-Cotta
- Frankl V. (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V., v. Gebattel V., Schultz J.H. (Hrsg.) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München, Wien: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 663-736
- Frankl V (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber
- Frankl V. (1987) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt: Fischer
- Garfield S.L., Bergin A.E. (Eds.)(1986) Handbook of psychotherapy and behavior change. New York: Wiley
- Grawe K., Donati R., Bernauer F. (1994) Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe
- Grawe K. (1995) Grundriß einer allgemeinen Psychotherapie. Psychotherapeut 40, 130-145
- Heidegger M. (1979) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer
- Helf F. (2000) Psychotherapie und Spiritualität – östliche und westliche Wege zum Selbst. Zürich: Patmos
- Jaspers K. (1952) Vernunft und Widervernunft in unserer Zeit. München: Piper
- Jaspers K. (1956) Philosophie. 3 Bände. Berlin: Springer, 3. Aufl.
- Jaspers K. (1965) Wahrheit und Leben. Ausgewählte Schriften. Deutsche Buch-Gemeinschaft
- Jaspers K. (1974) Existenzphilosophie. Berlin: de Gruyter
- Jaspers K. (1984) Chiffren der Transzendenz. München: Piper
- Jaspers K. (1986) Einführung in die Philosophie. München: Piper
- Kriz J. (2001) Grundkonzepte der Psychotherapie. Weinheim: Beltz, 5°
- Lang, H. (1990) (Hrsg.) Wirkfaktoren in der Psychotherapie. Berlin: Springer
- Längle A. (1984) Das Seinserlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung. In: Frankl V.E. Sinn-voll heilen. Herder, Freiburg, 47-63
- Längle A. (1992a) Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. Vortrag bei der Jahrestagung der GLE in Zug/Schweiz. Publiziert unter dem Titel: Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 16 (1999), 3, 18-29
- Längle A. (1992b) Ist Kultur machbar? Die Bedürfnisse des heutigen Menschen und die Erwachsenenbildung. In: Kongreßband „Kulturträger im Dorf“, Bozen: Auton. Provinz, Assessorat für Unterricht und Kultur, 65-73
- Längle A. (1994a) Sinnvoll leben. St. Pölten: NÖ Pressehaus, 4°
- Längle A. (1994b) Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellem Sinn in der Logotherapie. In: Bulletin der GLE 11, 2, 15-20
- Längle A. (1994c) Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. Bulletin der GLE 11, 1, 3-8

- Längle A. (1995) Ontologischer und existentieller Sinn – eine weitere Stellungnahme. In: Existenzanalyse 12, 1, 18-21
- Längle A. (1996) Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst. In: Existenzanalyse 13, 2, 4-12
- Längle A. (1997a) Das Ja zum Leben finden. Existenzanalyse und Logotherapie in der Suchtkrankenhilfe. In: Längle A, Probst Ch. (Hrsg.) (1997) Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 13-33
- Längle A. (1997b) Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung. In: Längle A, Probst Ch. (Hrsg.) (1997) Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 149-169
- Längle A. (1997c) Burnout - Existentielle Bedeutung und Möglichkeiten der Prävention. In: Existenzanalyse 14, 2, 11-19
- Längle A. (1998a) Viktor Frankl. Ein Porträt. München: Piper
- Längle A. (1998b) Lebenssinn und Psychofrust - zur existentiellen Indikation von Psychotherapie. In: Riedel L. (Hrsg.) Sinn und Unsinn der Psychotherapie. Basel: Mandala, 105-124
- Längle A. (1998c) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1, 16-27
- Längle A. (1998d) Ursachen und Ausbildungsformen von Aggression im Lichte der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 2, 4-12
- Längle A. (2000) (Hrsg.) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle A (2002) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: Fundamenta Psychiatrica 16,1, 1-8
- Scharfetter Ch. (1999) Der spirituelle Weg und seine Gefahren. Stuttgart: Thieme
- Strotzka H. (1984) Psychotherapie und Tiefenpsychologie. Ein Kurzlehrbuch. Wien: Springer, 2<sup>o</sup>
- Stumm G., Wirth B. (Hrsg.) Psychotherapie. Schulen und Methoden. Wien: Falter, 2<sup>o</sup>
- Stumm G. (2000) Psychotherapie. In: Stumm G., Pritz A. (Hrsg.) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 569-570

#### Anmerkungen:

<sup>1</sup> Karl Jaspers (1965, 19f.) scheint einen ähnlichen Ansatz zu haben, wenn er in dem Artikel „Über meine Philosophie“ von 1941 (erstmalig erschienen in „Logos“, 1941, Bd. 24) schreibt: „In jeder Gestalt seines Seins ist der Mensch auf ein Anderes bezogen, als Dasein auf seine Welt, als Bewußtsein überhaupt auf Gegenstände, als Geist auf die Idee des jeweiligen Ganzen, als Existenz auf Transzendenz.“ Zwar beschreibt Jaspers in diesem Absatz primär die Ganzwerdung des Menschen durch die Bezogenheit auf anderes, aber interessanterweise unterscheidet Jaspers vier verschiedene Seinsgestalten, denen unterschiedliche Inhalte zugeordnet sind. Dieselbe Denkfigur liegt auch beim Konzept der Grundmotivationen vor, allerdings mit einer anderen Einteilung, die nur eine entfernte Verwandtschaft hat.

<sup>2</sup> Für Jaspers sind die Erfahrung von Leid, Schuld, Tod, Kampf und Zufall Grundsituationen des Daseins, denen der Mensch nicht entkommen kann, die wir nicht ändern können, und die er deshalb „Grenzsituationen“ nennt (Jaspers 1986, 20f.). Sie sind dazu angetan, das Subjekt in seinem Dasein radikal zu erschüttern und dadurch zur Existenz zu erwecken (1956, I, 56). Die einzig sinnvolle Reaktion auf Grenzsituationen ist nicht der Versuch, sie zu überwinden, sondern ihnen offen entgegenzutreten, damit die in uns mögliche Existenz werden kann. „Grenzsituationen erfahren und Existieren ist dasselbe.“ (1956, II, 204)

Das Konzept der Grundmotivationen könnte in seiner Tiefe auch als Erfahrung einer Grenze bezeichnet werden, allerdings hat diese Tiefe nicht den (für die Existenzphilosophie so typischen) tragischen Charakter. Aber die „Grenzerfahrung“ in den Grundmotivationen führt ebenso zur Fundierung der Existenz, wie es Jaspers für die Grenzsituationen beschreibt. Ich vermute, daß die Erfahrung der Grenzsituationen zu jenen Inhalten führt, die in den Grundmotivationen beschrieben sind, und so zur Weckung der Existenz führen.



<sup>3</sup> Ähnlich formuliert es Karl Jaspers (1975, 17):

„Existenz ist das Selbstsein, das sich zu sich selbst und darin zu der Transzendenz verhält, durch die es sich geschenkt weiß, und auf die es sich gründet.“ Oder in religiöser Formulierung: „Gott ist für mich in dem Maße, als ich eigentlich existiere.“ (1986, 51)

Eine Nähe zu den Ausführungen über die Grundmotivationen scheint mir auch in der folgenden Textstelle vorzuliegen: „Aber es zeigt sich immer wieder: Für uns ist die Gottheit, wenn sie ist, doch nur, wie sie uns in der Welt erscheint, wie sie zu uns spricht durch die Sprache des Menschen und der Welt. (...) Nur in Weisen, die dem Menschen faßlich sind, kommt die Gottheit zur Erscheinung.“ (Jaspers 1965, 20f.)

Oder: Der Mensch „verdankt sich sich selbst und weiß doch nicht, wie er dazu fähig war. Er sieht die Grenze seiner Freiheit, daß er erst wollen kann, wenn er frei ist, aber nicht die Freiheit wollen kann. Daher weiß er sich selbst gleichsam geschenkt, ohne zu wissen, zu erfahren, durch irgendein verlässliches Erlebnis zu spüren, daß er einer anderen Macht sich verdankt. Er weiß sich selbst geschenkt, ohne den Ursprung zu wissen – ein Geschenksein, das den Charakter hat, sich darin sich selbst zu verdanken, voll Anspannung, Offenheit, guten Willen fordernd.“ (Jaspers 1952, 42)

# **Zeitlichkeit als Herausforderung wahrhaften Existierens**

Christine Wicki

*Die Frage nach der zeitlichen Verfaßtheit menschlicher Existenz wird von jedem Menschen mehr oder weniger eindringlich erfahren. Daß der Mensch sich aber als ein Wesen in der Zeit vorfindet, steht außer Frage, ja - dies ist ein Grundphänomen menschlicher Seinsweise.*

*Ausgehend von diesem Tatbestand werden einige existentielle Gesichtspunkte zur Zeitstruktur menschlichen Daseins herausgearbeitet. Weiters wird der Frage nachgegangen, ob und wie der Mensch mit dieser vorgegebenen Zeit(-struktur) umgehen kann.*

*Diese allgemein existenzphilosophischen Überlegungen werden durch ein Fallbeispiel illustriert.*

## **Zeit als wesentliche Grundlage menschlicher Existenz**

Dem Phänomen, daß die Zeit als lang oder kurz, zähflüssig oder schnell vergehend usw. empfunden wird, ist oft nicht die nötige Beachtung geschenkt worden. Was meist alleine zählte, war die objektiv meßbare Zeit und die subjektiv erlebte, die häufig von der objektiv meßbaren Zeit abweicht, wurde nicht ernst genommen; sie wurde nur insofern vermerkt, als daß es am richtigen Zeitgespür fehle. Erst mit - soviel ich weiß - Henri Bergson hat diese Unterscheidung an Bedeutung gewonnen, und seitdem hat die Frage nach der zeitlichen Verfaßtheit menschlicher Existenz mehr Aufmerksamkeit bekommen. Es ist unumstritten, daß das Bewußtsein und das Erleben von Zeit wesentlich mit unserer Art des Lebens, des Existierens zusammenhängen: Menschliches Existieren bezeichnet immer einen Prozeß, eine Entwicklung, die in der Zeit verläuft und ihren Bedingungen unterworfen ist. Das Existieren, dieses Aus-sich-Herausgehen, das In-der-Welt-Sein erfolgt immer innerhalb eines gewissen Horizontes: der Zeit. Das, was wir (all)gemeinhin 'Zeit' nennen, ist also eine wesentliche Grundlage menschlicher Existenz. Zeit ist ein entscheidender Faktor allen Werdens und Vergehens; Zeit ist ganz eng mit jedem Aspekt unserer Existenz verwoben.

Die Zeit stellt ein Phänomen dar, das alle Wissenschaften, aber darüber hinaus eigentlich jeden einzelnen Menschen betrifft.

So vermerkt denn Heidegger, der (ja) zu diesem Thema ein grundlegendes Werk, nämlich 'Sein und Zeit' geschrieben hat: „Das Medium, in welchem sich das Menschsein im Sinne von Existenz vollzieht, ist primär die Zeit. In ihr entfaltet der Mensch sein Wesen, das in den Bezügen zur Zeit und zur Welt erst konkrete Gestalt annimmt. Die Zeit ist der immer schon vorgegebene Horizont, in dem das Dasein, als In-der-Welt-sein [sic!] verstanden, jeweils zum Vollzug gelangt, ...“ (Heidegger 1984, 54). Und Bollnow meint: „Es handelt sich darum in der Frage nach der Zeitlichkeit um die Frage nach dem Wesen des Menschen selbst.“ (Bollnow 1979, 165)

Wir können uns nicht von der Zeit lösen; die zeitliche Verfaßtheit gehört untrennbar zur menschlichen Existenz. Die große Tragweite dieser Tatsache, die Bedeutung der Zeitlichkeit menschlicher Existenz erfährt jeder mehr oder weniger intensiv. Die Zeit läßt sich nicht manipulieren; wir können nicht 'die Uhren zurückstellen', die Zeit 'stehenbleiben lassen' usw. Unsere Lebenszeit schreitet unaufhörlich - von uns nicht beeinflussbar - voran. Unsere Zeit macht uns die Unwiederbringlichkeit gewisser Situationen, verpaßter Möglichkeiten usw. deutlich. „Das ist der Ernst der Tatsache, daß das personale Leben sich in der Zeit abspielt. Denn die Zeit läßt nicht mit sich spaßen. Entweder sie wird genützt, oder sie wird versäumt. Entweder ist sie das Medium unseres Aufbaues oder unseres Abbaues, ...“ (v. Gebattel 1958, 357)

Letztlich ist die Zeitlichkeit ein Ausdruck der Endlichkeit menschlicher Existenz. Wir sind zeitliche Wesen, weil wir endliche Wesen sind. Von da aus erfährt die Zeitlichkeit ihre letzte, tiefste Bedeutung, von diesem Gesichtspunkt aus gesehen bekommt das Phänomen der Zeitlichkeit eine ganz bestimmte Spannung. Hätte der Mensch unendlich viel Zeit, wäre das Morgen so gut wie das Heute, hätte er eigentlich keinen Grund etwas anzufangen, Entscheidungen zu treffen, Möglichkeiten zu ergreifen usw. Erst das Wissen um seine endliche Lebenszeit bewegt den Menschen zum Handeln, dazu, sein Leben zu gestalten. „Erst durch den Druck der Endlichkeit kommt die Spannung in das Leben, die den Menschen zwingt ... die Zeit des Lebens zu nutzen.“ (Bollnow 1984, 98)

Auf die Endlichkeit des menschlichen Lebens und ihre Bedeutung für die verschiedenen Zeitdimensionen der Existenz wie Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft wird an an späterer Stelle noch näher eingegangen.

## **Die Zeitdimensionen in ihrer Bedeutung für die menschliche Existenz**

Häufig wird die Zeit als etwas gleichförmig Vergehendes erlebt. Die Zeit wird als ein ständiges Dahinfließen einzelner Zeitmomente verstanden, die aus

der Zukunft kommend in die Gegenwart eingehen, um in der Vergangenheit zu verschwinden: Einzelne Augenblicke, Zeitmomente werden in ihrer qualitativen Bedeutung nicht gesehen; was alleine zählt ist die Quantität, meßbar in möglichst vielen Erlebnissen in möglichst kurzer Zeit.

Diese Auffassung beruht auf der Deutung der Zeit als einem gleichförmig ablaufenden Kontinuum. Man geht hierbei von der Vorstellung aus, daß das Leben wie ein Faden abläuft, bis irgendwann einmal dieser Faden abgeschnitten wird. Alles ist mehr oder weniger gleichförmig. Die Vergangenheit ist vorbei; sie zählt nicht mehr; die Zukunft ist noch nicht und hat von daher noch keine Bedeutung. Höchstens die Gegenwart wird in Beziehung zu meinem „jetzigen Leben“ gesetzt, nur sie zählt. Hier, - in der Gegenwart, gilt es möglichst viel zu machen, zu erleben, bevor „es“ bzw. sie, die Gegenwart, in der Vergangenheit verschwindet und damit vorbei ist. Hektik, Ungeduld, Sensationslust, leere Betriebsamkeit, Mangel an Geduld, das Nicht-verweilen-Können usw. sind nur einige Folgeerscheinungen, die sich aus diesem Zeitverständnis ergeben können. So wird z.B. der Tod nur als das Ende, das irgendwie von außen an das Leben herankommt, gesehen; dessen tiefere Wesensbestimmung, seine große Bedeutung für das schon gegenwärtige Leben wird ausgeblendet (höchstens dumpf als etwas Schreckliches, Bedrohliches erahnt, über das man aber besser nicht nachdenkt).

Doch beim näheren Hinsehen auf verschiedene Zeitmomente zeigt sich, daß das eben beschriebene Verständnis von der Zeit nicht haltbar ist. Schon beim Versuch den je gegenwärtigen Augenblick zu beschreiben zeigt sich, daß in ihm eine reiche zeitliche Struktur enthalten ist. In dem Augenblick z.B., in dem der Mensch plant, etwas erhofft, befürchtet u. ä., ist schon ein Moment der Zukunft enthalten. Von daher lassen sich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft nicht als gleichförmige Glieder einer mehr oder weniger langen Kette verstehen, sondern sind sie „die drei Richtungen, in denen sich das zeitliche Verhalten des Menschen ausstreckt und aus denen zusammen sich der gegenwärtige Augenblick konstituiert.“ (Bollnow 1984, 106) In diesem Sinne spricht Heidegger von den drei „Exstasen“ oder auch von den drei „Dimensionen“ der Zeit.

Nun geht es im folgenden darum, herauszuarbeiten, daß alle drei Zeitdimensionen - sowohl die Vergangenheit wie die Gegenwart als auch die Zukunft - Wirklichkeitscharakter besitzen; d.h. nicht nur die Gegenwart wirkt in unserem Leben, sondern sowohl Vergangenheit als auch Zukunft können vom Menschen als wirkend erfahren werden. Hierbei darf aber nicht der Eindruck entstehen, als stünden diese drei Wirklichkeiten unverbunden nebeneinander. Sie bilden insofern eine Einheit, als daß der Mensch als Existierender an ihnen teil hat; sie sind im Zusammen der Existenz wirklich. Weiters muß betont wer-

den, daß diese drei Dimensionen weder als bloß neutrale Faktoren menschlichen Seins noch als gleichwertig erfahren werden; sie werden vom Menschen je anders erlebt. So kann z.B. die Vergangenheit sowohl als Last, die man mit sich herumschleppen muß, als Bürde erlebt oder auch als fester Boden, der Kraft gibt, erfahren werden. Ähnliches läßt sich auch von der Gegenwart und der Zukunft feststellen.

Um aber die drei Zeitdimensionen in ihrer möglichen Wertigkeit für das je eigene Leben zu erfahren, zu erkennen, muß diese Bedeutung der Zeitlichkeit für die menschliche Existenz erhellt werden. Hier sei nur am Rande vermerkt, daß dies – der Meinung der Autorin nach - eine wichtige Arbeit in Therapiegesprächen sein kann.

## **Leben angesichts der Endlichkeit**

Nun soll konkret auf die existentielle Bedeutung dieser Zeitdimensionen eingegangen werden, so wie man sie persönlich für sich erfahren kann. Hierzu wird wiederholt auf Gespräche aus der Praxis zurückgegriffen und damit versucht, die Theorie zu illustrieren. Es handelt sich um eine Frau, Ende 20; sie soll hier ‚Ann‘ genannt werden.

Ann und ich haben uns vor etwas mehr als einem Jahr zum ersten Mal getroffen. Sie hatte kurz zuvor erfahren, daß sie HIV+ sei und wollte - wie sie es ausdrückte - ‚aufräumen‘. Etliche Sachen in ihrem Leben schleppte Ann mit sich herum; sie wollte davon loskommen, wußte aber nicht wie. Zu Therapiebeginn war ihr ganzes Augenmerk darauf gerichtet, möglichst gesund zu leben (körperlich und seelisch), um die Krankheit zu besiegen. Sie setzte sich damit schrecklich unter Druck, ließ Dinge, Menschen, Situationen nicht in ihrem Eigenwert bzw. Eigensein bestehen, sondern sah sie nur unter dem Aspekt ‚gesund oder nicht gesund für mich‘. Dieser Druck, diese Bürde mußte erst gelockert werden. - Soweit einige Informationen zu Ann.

Welche Bedeutung ein in der Zukunft liegendes Ereignis für unser gegenwärtiges Leben hat, ist vorhin schon kurz angeklungen: Wir sind zeitliche Wesen, weil wir endliche Wesen sind, und dieses Wissen um unsere Endlichkeit bewegt uns u.a. zum Handeln im Hier und Jetzt. Der Tod und damit das Wissen um unsere Endlichkeit ist ein konstitutiver Bestandteil unseres gegenwärtigen Lebens und nicht nur ein Ereignis, das irgendwann einmal stattfinden wird. In diesem Sinne schreibt Bollnow: „Die Bewegung des Lebens drängt nicht hin zum Tod, sondern wird von ihm zurückgeworfen auf das Leben.“ (Bollnow 1984, 94) Der Tod, als etwas in der Zukunft Stattfindendes, ist also ein bewegender und gestaltender Bestandteil unseres jetzigen Lebens.

Ann hatte sich vor ihrer Krise kaum Gedanken über die Endlichkeit ihres Lebens gemacht. Der Tod war bis dahin etwas gewesen, was weit weg war, und es lohnte sich von daher nicht, sich Gedanken darüber zu machen. Nun wurde sie knallhart damit konfrontiert, daß sie ein sterbliches Wesen sei, daß ihr Leben irgendwann vorbei sein werde. Zum ersten Mal versuchte sie, sich mit diesem Gedanken auseinanderzusetzen. Die Gegenwart, ihr jetziges Leben, bekam für sie durch dieses Wissen eine neue Bedeutung, eine andere Qualität. Sie sagte: „Jetzt, da ich damit rechnen muß, irgendwann - früher oder später - zu sterben, wird das Leben für mich ganz was Kostbares. Ich werde ‘geizig’ mit meiner Zeit. Ich streife viel Ballast ab, mache nicht mehr soviel, was ‘man’ so macht. Ich mag nicht mehr so blödsinniges Zeug machen, nur um die Zeit totzuschlagen“, - soweit Ann.

Mit diesem Wissen um den Tod ist aber eine große Ungewißheit verbunden. Die wenigsten Menschen wissen um den Zeitpunkt ihres Todes. Vor allem Heidegger hat die Folgen hiervon, nämlich Angst, Schwindel, Unheimlichkeit, die den Menschen beim Gedanken an das Nicht-mehr-Sein überkommen, herausgearbeitet. Die Pläne, Hoffnungen, die Erwartungen, die der Mensch an das noch vor ihm liegende Leben hat, werden hiervon betroffen. Die Ungewißheit der Todesstunde zwingt den Menschen so zu leben, daß nicht erst ein in der Zukunft liegendes Ereignis sein Leben sinnvoll macht. Will der Mensch angesichts des Todes bestehen, wird er aufgerufen, sein Leben in solcher Weise einzurichten, in dem Sinne zu existieren, daß die Gegenwart Sinnfülle in sich birgt; er wird auf das Wesentliche in seinem gegenwärtigen, augenblicklichen Leben verwiesen. Er wird zur Entschlossenheit wahrhaften Existierens aufgerufen. In diesem Sinne schreibt Jaspers: „Was angesichts des Todes wesentlich bleibt, das ist existierend getan.“ (Jaspers 1973, 223)

Diese Gedanken von Heidegger sind wichtig für das Verständnis der menschlichen Existenz, aber es entspricht dem Menschen nicht, nur einseitig in der Erwartung des Todes, in Angst und Sorge zu leben, sondern der Mensch richtet sich auch auf die Möglichkeit des Weiterlebens, des Zukunft-Habens ein, d.h. er plant und hofft in die Zukunft hinein. Um dem Menschen als zeitliches Wesen gerecht zu werden, muß also ein Doppeltes gesehen werden: Die Möglichkeit des jederzeit möglichen Sterbens wie die Möglichkeit des Zukunft-Habens wirken in sein gegenwärtiges Leben herein.

Von diesem Standpunkt aus bekommt die Zukunft für das gegenwärtige Leben des Menschen noch ein anderes Gewicht. Der Mensch als Existierender ist nie fertig, ist immer ein Sich-Entwickelnder, ein Werdender, und mit diesem Werden ist die Richtung auf die Zukunft mitgegeben. Die Zukunft ist also die Richtung, in die das Leben hineinläuft: Unsere Zeit ist gerichtete Zeit, die auf

die Zukunft verweist. Im Erwarten, im Planen des Menschen bekommt die Zukunft Bedeutung für das gegenwärtige Leben, denn die in der Zukunft liegenden Möglichkeiten bewegen zum Handeln. Das Gerichtetsein auf die Zukunft macht u.a. die Lebendigkeit, die Dynamik des gegenwärtigen Lebens aus. So ist es für das gegenwärtige Leben des Menschen von wesentlicher Bedeutung, in welchem Verhältnis es zur Zukunft steht.

Mit dem Gedanken des 'Zukunft-Habens' hatte Ann Mühe. Sie glaubte nicht mehr groß an Zukunft - und fühlte sich zum Teil deshalb vom Leben abgeschnitten. Wir sprachen darüber, was Zukunft haben heißen könnte. Zukunft war bis dahin für Ann etwas Abstraktes gewesen, was zwar ständig da war, sich irgendwie in Jahren messen lässt, aber noch weit weg war und mit dem gegenwärtigen Leben nicht sonderlich in Beziehung stand. Bis dahin war für sie die Zukunft als vage Möglichkeit da gewesen, auf die Ann vor allem hoffte und baute, wenn ihr das gegenwärtige Leben leer, langweilig oder schwierig vorkam. Die Zukunft erschien dann in einem rosigen Licht: „In der Zukunft wird alles besser, mach' ich alles anders“. Zukunft so gesehen wurde aber nie gegenwärtig. Von diesem Zukunftsgedanken löste Ann sich; Zukunft-Haben ist mittlerweile für sie etwas ganz Konkretes geworden: das, was jetzt noch nicht ist, aber als Möglichkeit konkret vor mir liegt, ergreifen und damit wirklich werden lassen.

Die Bedeutung des Werdens in der menschlichen Existenz in der Ausrichtung auf Zukunft wird besonders eindrücklich von Menschen erfahren, denen dieser Zukunftsaspekt verlustig zu gehen droht. Ein wesentliches Merkmal depressiver Verstimmungen z.B. besteht in einem veränderten Zukunftsbezug. Die Zukunft wird nicht als der Bereich erlebt, der Möglichkeiten des Werdens und Entfaltens in sich birgt, sondern sie steht als etwas Unheimliches, Drohendes vor dem depressiven Menschen und läßt von daher keinen Raum zum Werden - letztlich zum Leben - offen. In der Folge befürchtet der Depressive zugrunde zu gehen, seine Kraft und Leistungsfähigkeit lassen nach; letztlich fühlt er sich wertlos, das Leben hat keinen Sinn mehr. Die Zukunft als mögliches Potential ist ihm verschlossen; Kraft, Hoffnung und Zuversicht sind ihm dadurch verwehrt. Von da aus bekommen auch Schuldgefühle, die der depressive Mensch erfährt, ihr besonderes Gewicht: Jeder Mensch macht sich in seinem Leben schuldig; das Drückende der Schuld wird vom Gesunden jedoch selten in dem Maße erfahren, wie es der Depressive erfährt, da dem nicht-depressiven Menschen die Zukunft Möglichkeiten der Schuldbewältigung offenläßt. Dieser Zugang ist dem depressiven Menschen aber aufgrund seines veränderten Zukunftsbezugs nicht möglich. Von daher nimmt die Schuld „den Charakter des Unwiderruflichen, des Unkorrigierbaren und Endgültigen an und wird zum herrschenden Faktor des depressiven Schuldgefühls.“ (v. Geb-

sattel 1958, 366) Hier zeigt sich - meiner Meinung nach - in besonders eindrücklicher Weise die Bedeutung des Zukunft-Habens für das gegenwärtige Leben des Menschen.

Zusammenfassend kann also gesagt werden, daß die Zukunft nicht nur der Bereich ist, in dem der Tod, die Endgültigkeit menschlichen Lebens, beheimatet ist und von daher mit Angst und Sorge auf das gegenwärtige Leben wirkt, sondern das Zukünftige ist auch der Bereich des Werdens und Entstehens, der das gegenwärtige Leben mit Kraft, Zuversicht und Hoffnung erfüllen kann.

## **Die Einstellung zur Vergangenheit**

Nun kann das menschliche Leben aber nicht nur als „auf Zukunft offen“ betrachtet werden: Zukunft wird Gegenwart und bleibt als Gewordenes in der Vergangenheit der menschlichen Existenz beheimatet. Da die Bedeutung der Vergangenheit gemeinhin erkannt und anerkannt ist, möchte ich hierauf nicht ausführlich eingehen, sondern nur einen Punkt herausgreifen, der häufig in der Diskussion um die Bedeutung der Vergangenheit zu kurz kommt.

Gemeinhin wird davon ausgegangen, daß die Vergangenheit, wenn sie als Last und Bürde erlebt wird, die Gegenwart einengt. Hierbei wird schnell übersehen, daß die Gegenwart ihrerseits aber auf das Vergangene einwirken kann und von daher der Vergangenheit neue Bedeutungsinhalte gibt. Der Mensch ist dann nicht mehr Opfer seiner Vergangenheit, sondern Gestalter der Bedeutung der Vergangenheit für sein gegenwärtiges Leben. Vergangenheit - so betrachtet - ist keine starre Tatsache, sondern etwas, das an mich Forderungen stellt, mich auffordert, mich mit ihr auseinanderzusetzen: Letztlich muß ich mich für meine Vergangenheit verantwortlich zeigen. Sich verantwortlich für die Vergangenheit zu zeigen heißt: „heute“ - in meinem gegenwärtigen Leben - zu antworten auf das Vergangene; ihr die Bedeutung geben, die ich ihr von meinem gegenwärtigen Leben her geben kann. Die Tatsache der in der Vergangenheit geschehenen Ereignisse ist unverrückbar gegeben, aber wie ich dies in mein gegenwärtiges Leben einbeziehe und welche Bedeutung es für mein gegenwärtiges Leben bekommt, hängt von meinem Leben im Hier und Jetzt ab. Die Art und Weise, wie ich heute lebe, wirkt auch auf das Vergangene ein, indem es an Bedeutung gewinnt oder abnimmt, indem neue Bedeutungsmomente hinzukommen, andere schwinden.

Insofern kann gesagt werden, daß der Mensch im Hier und Jetzt auch Verantwortung für seine Vergangenheit trägt, mehr noch: Die Gegenwart wirkt erstaunlicherweise auf die Vergangenheit. In diesem Zusammenhang läßt sich auch das sehen, was Frankl als die „Trotzmacht des Geistes“ bezeichnet hat:



„Unter Bedingungen des Menschseins stehend, steht der unbedingte Mensch trotzdem zu seinem Menschsein: er trotz den Bedingungen, in mitten deren Fülle er sich gestellt findet.“ (Frankl 1975, 84)

In den Kontext unseres Themas übertragen kann das bedeuten, daß der Mensch sich trotz bestimmter Ereignisse in der Vergangenheit, trotz einer bestimmten Lebensgeschichte, „anders“ verhalten kann. Sein gegenwärtiges Verhalten kann darüber bestimmen, welche Bedeutung vergangene Ereignisse haben. „Der faktischen Bedingtheit des Menschen steht seine fakultative Unbedingtheit gegenüber.“ (Frankl 1975, 85) Welch heilsame, befreiende Wirkung diese Tatsache in manchen Therapiegesprächen zeigt, liegt auf der Hand.

## **Gegenwart – die reine Aktualität**

Der Vollständigkeit halber sollen noch einige Gedanken zur Bedeutung der Gegenwart im menschlichen Leben angemerkt werden.

Von der Gegenwart zu sprechen ist recht schwer. Es gibt sie nämlich nicht als Allgemeinheit, sondern nur im Ereignis, in der reinen Aktualität. In dieser Aktualität erfährt der Mensch sich selbst, hier ist er präsent. „Die Welt wendet sich im Übergang von Zukunft in Vergangenheit in der Gegenwart auf uns zu. ... Sie heischt Antwort, Stellungnahme, Entscheidung.“ (Schrey 1947, 82)

Gegenwart ist das Einmalige, Unwiederholbare schlechthin; in ihr ist die Person in ihrer Aktualität gegeben. Hier erfährt der Mensch sich unmittelbar. Das Aus-sich-Heraustreten, das In-der-Welt-Sein, das Stellungnehmen, alle diese Akte des wahrhaften Existierens finden in der Gegenwart statt und lassen von daher den Menschen sich seiner selbst gewiß werden oder besser gesagt: gewiß sein.

Von daher ist eine wesentliche Aufgabe der Therapie nicht nur Vergangenheitsbewältigung, sondern sie besteht auch darin, den Patienten zu befähigen und zu ermutigen, aktiv Gestaltender seines je gegenwärtigen Lebens zu werden. So gesehen erhellt sich auch zum Teil das Problem von Menschen, die fast nur „in der Vergangenheit oder der Zukunft leben“; sie stehen in Gefahr, die unmittelbare Gewißheit ihrer selbst zu verlieren; sie spüren, sie erleben sich nicht selbst als aktiv Handelnde, Gestaltende ihrer Welt, sondern sind mehr Zuschauer oder gar Gefangene, und von daher haben sie das Gefühl, der Zukunft ausgeliefert zu sein.

Ann versuchte nun, die Bedeutung der Gegenwart zu erspüren und dementprechend zu leben. Ein verändertes Lebensgefühl entstand so bei ihr. Sie sagte: „Jetzt lerne ich mich erst richtig kennen, jetzt merke ich erst, was ich kann oder nicht kann, was eigentlich wichtig ist. Früher habe ich immer auf das Morgen

gewartet, gedacht, das richtige Leben fängt erst an, wenn ich meinen Traummann gefunden habe, mir schöne Urlaube leisten kann, einen Job habe, der mich voll befriedigt usw. Jetzt merke ich, Leben ist Alltag mit all seinen Höhen und Tiefen. Komischerweise fühle ich mich jetzt sicherer und geborgener als früher; ich muß nicht mehr so vielem hinterherhetzen und auf vieles warten.“

Soviel zu den drei Zeitdimensionen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Ihre Erörterung ist keineswegs erschöpft; die bis hierher gestellten Überlegungen sollten auf ihre Bedeutungsvielfalt für die menschliche Existenz aufmerksam machen.

## **Entschlossenheit**

Im folgenden soll noch der Frage nach dem „richtigen“ Verhältnis des Menschen zur Zeit nachgegangen werden. Hierzu schreibt Bollnow, daß diese Frage „sich im Leben selbst mit unwiderstehlicher Gewalt aufdrängt. Das menschliche Leben steht unter dem Gesetz der Zeitlichkeit. Das ist alles andere als eine formale, wertfrei hinzunehmende Beschreibung, sondern ist der Ausdruck einer tiefen, gar nicht beiseite zu schiebenden Bedrohung; denn Zeitlichkeit heißt Vergänglichkeit, heißt Hinfälligkeit, ja schärfer zugespitzt: heißt Nichtigkeit des Menschen im Angesicht der schwindenden Zeit.“ (Bollnow 1987, 10)

Wie aber schon erwähnt, ist die schwindende Zeit, die Vergänglichkeit der menschlichen Existenz nur eine Seite des zeitlichen Geschehens. Das zeitliche Geschehen, die zeitliche Verfaßtheit menschlicher Existenz ermöglicht auch ein Werden, ein Entstehen, ermöglicht, etwas Neues hervorbringen zu können. Die durch die zeitliche Verfaßtheit menschlicher Existenz gegebene Lebenssituation ruft den Menschen zur Entscheidung. Es liegt an ihm, ob die Zeit als nutzlose, verpaßte dahinschwindet oder ob sie als Möglichkeit seines Könnens, seines Werdens ergriffen wird. Hier bin ich gefordert; hier geht es darum, daß ich mich jetzt entscheide, die Situation zu der meinigen mache, indem ich mich unbedingt einsetze. Dieser unbedingte Einsatz trägt Sinn und Wert in sich, d.h. der Sinn meines Tuns hängt nicht von dem zu erreichenden Ziel, vom Erfolg meines Handelns ab, sondern der Sinn liegt in der Unbedingtheit meines Einsatzes.

Heidegger spricht in diesem Zusammenhang von der „Entschlossenheit“. Bollnow meint dazu: „Die ‘Entschlossenheit’ bezeichnet also diejenige Verfassung eigentlichen menschlichen Daseins, wo die Tätigkeit ihren Sinn nicht mehr von einem zu erreichenden Ziel empfängt, sondern diesen unzerstörbar in sich selber trägt. Es handelt sich um eine letzte Angespanntheit des menschlichen Daseins, in der sich dieses aus dem Zustand eines bloßen Dahindämmerns und Sichtreibenlassens herausreißt. ... Der Mensch nimmt hier sein Da-

sein, das sonst in der Vielzahl der sich anbietenden Möglichkeiten zerstreut war, ... in einer bestimmten Leistung zusammen, die ihren letzten Sinn nicht aus dem erreichten (oder auch möglicherweise nicht erreichten) Erfolg, sondern ausschließlich aus der Unbedingtheit des Einsatzes selber empfängt.“ (Bollnow 1984, 108 f.)

Mit diesem Gedanken war Ann noch am Ringen. Auf der einen Seite spürte sie die Verantwortung, dieses „Auf-mich-kommt-es-An“. Sie erahnte auch die befreiende Kraft, die dieses entschlossene Existieren, dieses Sich-unbedingt-Einsetzen mit sich bringt: dieses Befreiende, daß das Hier und Jetzt zählt, daß das gegenwärtige Tun und Handeln von entscheidender Bedeutung ist und nicht ein Ereignis, ein noch in der Zukunft liegender Erfolg oder Abschluß, der nicht unbedingt in ihrer Hand liegt. Auf der anderen Seite machte gerade dieser Gedanke ihr noch Mühe. Sie fragte sich: „Wenn ich etwas nicht zu Ende bringe, der Erfolg sich nicht einstellt, war es dann trotzdem richtig und gut? Hat es sich gelohnt?“ Sie beantwortet sich die Frage mit einem: „Ja schon, aber ...“ Über dieses „Aber“ sind wir noch am Reden.

Dieser unbedingte Einsatz, dieses wahrhafte Existieren sind die wesentlichen Momente im Leben; es sind Augenblicke, die die ganze Fülle der Zeit in sich bergen, die Ewigkeitscharakter haben. Im Erfahren, Erleben dieser Augenblicke, im Aufschwung des wahrhaften Existierens bekommt die Zeit eine ganz neue Bedeutung; sie verliert vieles von ihrem bedrohlichen Charakter. Es geht überhaupt nicht mehr um Quantität, um eine Anhäufung von Erfolgen, darum, möglichst viel zu machen, zu erreichen usw., sondern die jeweilige Situation als solche, im unbedingten Einsatz zu ergreifen, ist das Wesentliche. In diesem unbedingten Einsatz, in dieser Entschlossenheit ist etwas erreicht, das durch alles zeitliche Zerfließen und Dahinschwinden hindurch nicht mehr in Frage gestellt werden kann: Es besitzt Sinn und Wert in sich; es hat so etwas wie Ewigkeitscharakter.

Ein sogenannter ‘kurzer Augenblick’ kann die Fülle der Zeit in sich enthalten. Hier spüren wir den Pulsschlag des Lebens; solche Augenblicke stehen außerhalb der dahinschwindenden Zeit; sie besitzen Dauer und Wert in sich. Im Blick, im Anblick zweier Menschen z.B. kann eine ganze Geschichte enthalten sein; die sich im Anblick Begegnenden erfahren etwas, erleben etwas, das nicht im nächsten Moment in der Vergangenheit entschwunden ist, sondern das durch dieses Anblicken Erfahrene besitzt Dauer und Bestand; besonders eindrücklich läßt sich dieser Augenblick in der Liebe erleben.

Diese Gedanken sind in ihrer ganzen Bedeutungstiefe vor allem von Sören Kierkegaard herausgearbeitet worden. Es würde aber zu weit führen, hier näher darauf einzugehen.

Soweit einige Überlegungen zum möglichen Umgang des Menschen mit seiner Lebenszeit. Wir sprachen über Weisen wahrhaften Existierens, die sich aus der zeitlichen Verfaßtheit menschlicher Existenz ergeben.

## **Wohnen in der Zeit**

Zum Schluß möchte ich noch kurz auf ein Grundphänomen menschlicher Existenz eingehen, das meiner Meinung nach ganz wesentlich im Zusammenhang mit der Frage nach dem Verhältnis des Menschen zu seiner Lebenszeit steht.

Die dargelegten Gedanken zur Zeitstruktur der menschlichen Existenz und die daraus sich ergebenden möglichen Weisen des Existierens können die mit der Zeitlichkeit gegebene grundsätzliche Unsicherheit des Lebens nicht beiseite schieben. Mit dieser unaufhebbaren Unsicherheit muß der Mensch sein Leben leben. Er kann versuchen zu planen, vorausschauend zu denken und zu handeln - aber dies alles auf dem Boden dieser grundsätzlichen Unsicherheit bzw. Ungesicherheit der Lebenszeit; ja der Mensch ist aufgerufen, sich mit dieser Unsicherheit auseinanderzusetzen; sie gehört wesentlich zum Leben in seiner zeitlichen Verfaßtheit.

Wenn der Mensch nun diesem Wissen nicht ausweicht, dann „macht er eine seltsame Erfahrung. Rilke sprach von einem ‘Umschlag’: Die Gefahr, die ganze / reine Gefährdung der Welt ... schlägt in Schutz um, wie du sie völlig erfüllst.“ (Bollnow 1987, 90) Der Mensch findet hier, an den Grenzen der eigenen Machbarkeit, ein vertrauensvolles Verhältnis zur Zukunft. Dieses vertrauensvolle Verhältnis zur Zukunft kennen wir alle unter dem Begriff ‘Hoffnung’.

Ann machten die Erfahrungen der Ungesicherheit immer mal wieder Angst; sie versuchte dann, diesen Erfahrungen, diesen Gedanken auszuweichen. „So tun, als ob ...“, nannte sie ihr Verhalten. Sie begab sich damit in einen Teufelskreis. Sie versuchte zu planen, vergaß die Gegenwart, wurde hektisch, versuchte Sicherheiten zu erlangen, wurde aber immer ängstlicher usw., bis sie an einen Punkt kam, an dem sie merkte: „Ich komme so nicht weiter.“ Sie sagte: „Wenn ich so bin, dann kann ich gar nicht anders mehr als hoffen, daß es irgendwie weitergehen wird. Irgendwie werde ich es schon schaffen. Und dann geht es auch wieder.“

Wenn der Mensch vor der Ungesicherheit seines Lebens nicht „einfach kapitulieren und sich der Verzweiflung überlassen will, bedarf es also einer Kraft, die ihm über diese Anfechtungen hinweghilft, und an dieser Stelle setzt dann die Leistung der Hoffnung ein.“ (Bollnow 1987, 90)

Hoffnung darf aber nicht als die Haltung des bloßen Hinnehmens und Abwartens verstanden werden, sondern wahrhafte Hoffnung gibt dem Menschen Kraft

und Zuversicht; sie bewegt ihn zum Handeln. Diese Hoffnung muß aber vom Menschen immer wieder neu errungen, neu erarbeitet werden; sie ist nicht als Selbstverständlichkeit menschlicher Existenz gegeben. Bloch schreibt in diesem Zusammenhang davon, daß es darauf ankomme, „das Hoffen zu lernen.“ (zit. nach Bollnow 1987, 80) Dieses Lernen geschieht im Hier und Jetzt in der gegenwärtigen Lebenssituation des Menschen, indem der Mensch das in der Situation als Möglichkeit Liegende ergreift und sie damit zu seiner eigenen macht.

Die Hoffnung zu gewinnen und sie gegen alle Anfechtungen und Verzweifelungen hindurch immer wieder neu zu erringen ist darum eine entscheidende Aufgabe im Verhältnis des Menschen zu seiner Lebenszeit; ja sie prägt meiner Meinung nach wesentlich das Erleben bzw. Erleiden des Menschen bezüglich seiner zeitlichen Verfaßtheit.

Merleau-Ponty hat einen Begriff geprägt, der treffend zusammenfaßt, was ich versucht habe, hier zu umschreiben. Er spricht vom „Wohnen in der Zeit“ und versteht folgendes darunter:

„Wie der Mensch im Raum wohnt, indem er sich in der großen und unheimlichen Welt an einem bestimmten Ort niederläßt und sich in ihm heimisch macht, und doch dazu nur imstande ist, weil er über alles Wissen von den Zerstörungen hinweg von einem letzten Vertrauen zur Welt getragen ist, so wohnt er auch in der Zeit, indem er sich in Gelassenheit im gegenwärtigen Augenblick niederläßt, die vielfältigen Funktionen im ‘Gebäude’ der Zeit angemessen erfüllt, das Mögliche mit Verantwortung und Sorgfalt plant und sich der offenen Zukunft mit der unerschütterlichen Hoffnung entgegenwendet und so der Gegenwart einen Sinn verleiht, der in sich selber ruht und über alle Vergänglichkeit hinausweist.“ (Bollnow 1987, 112)

Ich wünsche uns allen solche Wohnmöglichkeiten.

### **Literatur**

- Bollnow O.F. (1979) Neue Geborgenheit. Stuttgart: Kohlhammer, 4°  
Bollnow O.F. (1984) Existenzphilosophie. Stuttgart: Kohlhammer, 9°  
Bollnow O.F. (1987) Das Verhältnis zur Zeit. Heidelberg: Quelle & Meyer  
Frankl V.E. (1975) Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern/Stuttgart/Wien: Hans Huber  
v. Gebtsattel, V.E. (1958) Die Störungen des Werdens und des Zeiterlebens im Rahmen psychiatrischer Erkrankungen. In: Roggenbau H. (Hrsg) Gegenwartsprobleme der psychiatrisch-neurologischen Forschung. Stuttgart: Ferdinand Enke  
Heidegger M. (1984) Sein und Zeit. Tübingen: Max Niemeyer, 15°  
Jaspers K. (1973) Philosophie II Existenzerhellung. Berlin/Heidelberg/New York: Springer, 4°  
Schrey H. (1947) Existenz und Offenbarung. Tübingen

# Schritte zum Sinn

## Die Methode der Sinnerfassung

Helene Drexler

*Die Sinnerfassungsmethode wird mit ihren Schritten „Wahrnehmen – Werten – Entscheiden – Durchführen“ vorgestellt. Anhand von drei Fallbeispielen werden die Anwendungsbereiche und die detaillierte Arbeitsweise mit den einzelnen Schritten illustriert.*

Martha sitzt im Café; eigentlich nur, weil sie wartet, bis ihr Mann mit einer Besorgung fertig ist; sie liest ein paar Zeilen in der Zeitung, dann läßt sie sie sinken; sie blickt verloren durch den Raum; die Zeit scheint ihr endlos: „Früher um diese Uhrzeit ...“ Früher? Erst vor einigen Wochen noch stand sie um diese Zeit in der Praxis. Sie hätte nicht einmal einen Blick auf die Uhr getan und wahrscheinlich wieder bis in die späten Abendstunden gearbeitet. Es konnte nie zuviel werden. Jetzt fühlt sie sich so leer, so nutzlos. Nach dem Schiunfall war alles aus: die rechte Hand gelähmt; „ein Krüppel“, wie sie sagt. Was soll sie jetzt noch? Im Kaffeehaus sitzen und auf ihren Mann warten?! V. Frankls zentrale Überzeugung war es, daß die tiefste Sehnsucht des Menschen sein Streben nach einem Sinn im Leben ist. Geht ihm dieser verloren, stellen sich Leere, Langeweile und Ohnmacht ein, die in das „existentielle Vakuum“, wie Frankl es nannte, und im schlimmsten Fall in die Depression münden.

Frau Martha S. sitzt mir in einer ersten Stunde gegenüber und klagt: „Ich will nichts mehr im Leben! Es ist so sinnlos und leer, den ganzen Tag häng´ ich herum! Und am Abend häng´ ich am Fenster und schau, ob mein Mann schon kommt!“ V. Frankl hat seine Erkenntnis, daß Sinn immer gegeben ist, eine objektive Größe darstellt, daß es in jeder Situation immer Möglichkeiten gibt, dem Leben Sinn zu verleihen, in all seinen Schriften betont und in seinen Reden in leidenschaftlicher Form vorgetragen. Doch wie vermittelt der Therapeut das nun einer Klientin wie Martha S.?

Hier sind wir schon am Problem bei der Vermittlung von Sinn angelangt: - Sinn mag zwar eine objektive Realität darstellen, aber er ist nicht allgemein gültig, nicht verschreibbar, nicht beliebig machbar. Jeder Mensch ist ganz auf sich gestellt darin, was für ihn sinnvoll erscheint und was nicht. - Sinn ist immer nur eine Möglichkeit, die auftaucht und wieder entschwindet. Es gibt zwar, wie Frankl betont, in jedem Augenblick unzählige Sinnmöglichkeiten für jeden Menschen, aber er muß sich dafür offen halten, bereit sein, sich auf die

Möglichkeiten zuzubewegen und sich auf sie einzulassen, um Sinn erleben zu können. Aus der Distanz mit halbem Herzen gibt es keinen Sinn! - Sinn ist auch nie etwas Gegenständliches, nach dem man greifen kann. So können wir ihm nur mit all unseren Sinnen auf die Spur kommen im Erspüren der Möglichkeiten, die auf uns zukommen. Angesichts solcher Bedingungen erscheint es nur allzu verständlich, daß das Erfassen von Sinn Schwierigkeiten bereiten kann; besonders verständlich, wenn Menschen durch Krisen, Verluste und Entscheidungsnöte ohnehin belastet sind. A. Längle hat eine Methode entwickelt, die eine Hilfestellung im Heranführen von Menschen an das Erleben von Sinn gibt. Er nannte sie in einer ersten Publikation „Schritte zum existentiellen Sinn“. (Längle 1988) Geläufiger ist sie heute unter der Bezeichnung „Sinnerfassungsmethode“. Die Methode, die Längle aus seiner langjährigen Erfahrung mit Patienten entwickelte und die wichtige Elemente der Sinntheorie Frankls beinhaltet, faßt den Prozeß der Sinnfindung in vier Schritte.

## **1. Schritt: Wahrnehmen**

Am Beginn eines Sinnfindungsprozesses steht die Informationsaufnahme und Orientierung. In alltäglichen gewohnten Situationen ebenso wie bei schwierigen Entscheidungen oder gar dann, wenn kein Weg mehr gesehen und alles sinnlos wird, ist der erste Schritt, der zu neuen Sinnmöglichkeiten führen kann, das Wahrnehmen der Situation – zuerst der Gegebenheiten, dann der darin offenen Möglichkeiten. Bei den Gegebenheiten geht es vor allem um die Frage: „Was liegt vor; was ist geschehen, was sind die Rahmenbedingungen?“ Es geht darum, möglichst vorurteilsfrei die Fakten einer Situation zu erfassen. Hinsichtlich der Möglichkeiten stellt sich die Frage: „Was ist hier jetzt möglich, worum geht es da, was ist zu tun?“ Schon bei diesem ersten Schritt zeigt sich oft die Schwierigkeit, sich von Wahrnehmungsverzerrungen durch biografische Prägungen, Traumatisierungen oder durch fixierte Vorstellungen zu lösen und sich auf das tatsächlich Wahrgenommene zu beschränken.

## **2. Schritt: Werten**

Um Klarheit darüber zu gewinnen, ob eine wahrgenommene Möglichkeit tatsächlich eine Sinnmöglichkeit darstellen kann, bedarf es des Erfassens ihres Wertes. Wie kann der Wert einer Möglichkeit erfaßt werden? Durch die emotionale Beziehungsaufnahme, durch welche die Bedeutung einer Sache in sich spontan und unreflektiert einstellenden Gefühl erkannt werden kann. Längle beschreibt diesen wichtigen Prozeß so: „Dabei geht der Mensch geistig aus

sich heraus, läßt sich auf die Situation, den Gegenstand, die Handlungsmöglichkeit oder den anderen Menschen einführend ein und kann dann in sich selber fühlen, welchen Wert der Gegenstand für sein Leben und für sein Lebensziel hat. Je mehr wir uns auf den Gegenstand einlassen, desto mehr erfassen wir ihn in seiner Wertigkeit. Die reine, sachliche Wahrnehmung geht über in ein Wertfühlen, bei dem die Emotion beteiligt ist“. (Längle 2000, 16) Unterstützende Fragen dazu sind: „Was empfinden Sie dabei? Wie erleben Sie das? Wie wirkt es auf Sie?“

### **3. Schritt: Entscheiden**

Wenn nun verschiedene Sinnmöglichkeiten in ihrer unterschiedlichen Werthaftigkeit erspürt wurden und dadurch gefühlsmäßig die in der konkreten Situation beste Möglichkeit offenliegt, bedarf es noch eines wichtigen geistigen Aktes: dem der Entscheidung. Es braucht das „Ja“, das Sich-dazu-Stellen zur als richtig erkannten Möglichkeit, um die Voraussetzung dafür zu schaffen, das Wahrgenommene und Erfühlte ins Handeln bringen zu können. Vor allem wenn die als beste Möglichkeit erkannte Handlung für die betreffende Person schwierig umzusetzen ist oder schwerwiegende Konsequenzen mit sich bringt, ist der bewußte Akt der Entscheidung besonders wichtig. Der Akt erhält dann quasi Vertragswirkung, als ob man seine Unterschrift unter diese eine Sinnmöglichkeit setzen würde. Die Fragen zum Schritt der Entscheidung: „Sage ich ja dazu? Will ich es so entscheiden?“

### **4. Schritt: Durchführen**

Ich mache oft die Erfahrung, daß die Realisierung einer Möglichkeit oft kein Problem mehr bedeutet, wenn die Entscheidung tatsächlich aus vollem Herzen gefallen ist. Es ist, als ob durch die Entscheidung die Handlung nur mehr eine logische, nicht mehr aufzuhaltende Konsequenz darstellte. Natürlich gibt es auch Situationen, in denen der Schritt von der Entscheidung zur Tat nicht einem fließenden Übergang entspricht (vor allem in schwierigen Situationen wie Kündigung, Scheidung, Durchhalten eines Alkoholverzichts etc.). In diesen Fällen dient der vierte Schritt der Sinnerfassungsmethode dazu, Mittel und Wege zu finden, die Realisierung des gewählten Weges zu unterstützen. Dazu gehören: einen Handlungsplan entwerfen (genaue Abfolge der Schritte, die zur Durchführung nötig sind), Durchspielen der Situation, Belohnungen, Imaginationen etc. (Die 4 Schritte können auch – zur leichteren Merkbarkeit – als „4 Ws“ formuliert werden: 1. Wahrnehmen, 2. Werten, 3. Wählen, 4. Wirk-



lich machen) Im folgenden möchte ich die Arbeit mit der Sinnerfassungsmethode anhand von drei Beispielen aus der Praxis darstellen. Ich habe sie ausgewählt, um die recht unterschiedlichen Situationen, Themenschwerpunkte und Ziele vermitteln zu können, die mit dieser Methode behandelbar sind.

## 1. Wahrnehmen

### **Martha S.**

In den ersten Stunden stand für sie im Vordergrund, daß alles, was sie früher erfüllt hatte, nun durch den Schiunfall nicht mehr möglich war, durch die Arbeitsunfähigkeit. Während sie darüber klagte, fiel mir dazwischen immer wieder auf, daß sie Dinge erwähnte, die ihr wichtig waren: der Haushalt, der zwar mühsam zu bewerkstelligen war, aber laut ihrer Aussage immer „tip-top“, Stickereien, wo sie nur eine Hand benötigte, das Ritual des festlichen Sonntagmorgen-Frühstücks – und die Besuche im Kaffeehaus. (Dabei blitzte sogar etwas in ihren Augen.) Obwohl aus ihren Erzählungen immer wieder die Bedeutung dieser Tätigkeiten spürbar war, sprach sie davon meistens beiläufig, oft abwertend, so als wäre das alles zwar nettes Beiwerk, aber ohne ihren Beruf als Hauptpfeiler wertlos. Nach einigen Stunden, in denen die Trauer um ihren Beruf und um Fähigkeiten, die ihr nun nicht mehr zugänglich waren, im Vordergrund gestanden war, begann ich hinsichtlich dieser möglicherweise wichtigen Tätigkeiten nachzufragen. Ich fragte nach dem „Wer“, „Was“, „Wann“, „Wo“, um für mich selbst ein genaues Bild zu bekommen und zu sehen, welchen Raum diese Dinge im Leben der Klientin einnahmen; bzw. eine Ahnung entstehen zu lassen, ob ihr etwas im Haushalt, bei den Handarbeiten oder auch im Kaffeehaus wichtig werden könnte. Am Beispiel „Kaffeehaus“ möchte ich die Schritte, die wir mit Hilfe der Sinnerfassungsmethode durchwanderten, genauer schildern. Ich ließ mir ihr bevorzugtes Kaffeehaus schildern. Anfangs brach sie diese Erzählungen rasch ab mit dem Hinweis, daß es ohne Bedeutung sei, daß sie dort „eh nur sieht wie die anderen alle so geschäftig sind“. Dennoch erzählte sie von Stunde zu Stunde mehr, was sie dort beobachtete, welche Zeitungen sie las, welche Torten sie bestellte und worüber sie mit einer Freundin, die sie dort immer wieder traf, plauderte. Bald ließ sich beobachten, daß ihre Wahrnehmung breiter und differenzierter wurde.

### **Karola M.**

Frau Karola M. ist eine sehr attraktive junge Frau. Ihre Attraktivität zeigt sich vor allem in ihrer Weise, auf Menschen zuzugehen, in ihrer kultivierten, warmen Art, auf diese einzugehen, die einen sehr für sie einnehmen kann. Ka-

rolas größter Wunsch war eine Familie. Die Vorstellung, mit 30 Jahren sollte man eine Familie gegründet haben, nur dann sei das Leben sinnvoll, nur dann wäre sie ihrer Bestimmung als Frau gefolgt, durchwirkte ihre Wahrnehmung. Aus ihrer Familiengeschichte war ein Festhalten an dieser Vorstellung durchaus verständlich. Ihre Eltern hatten sich scheiden lassen, als Karola zwei Jahre alt war. Die Mutter, die die Scheidung nicht verwinden konnte, gab ihr als wesentliche Botschaft von klein auf mit auf den Weg, daß Ehe und Familie den Lebenssinn darstellen. Zur Zeit hatte sie sich recht zurückgezogen, fast etwas depressiv; einerseits weil sie sich „eh nicht zu etwas Produktivem auffaffen“ konnte, andererseits weil sie nicht mehr all die glücklichen Menschen ständig vor der Nase haben wollte. Egal ob sie im Park saß oder essen ging, überall sah sie glückliche Paare. Am schlimmsten erlebte sie es am Sonntagvormittag, wenn sie ins Café ums Eck frühstücken ging: Da saßen dann rund um sie glückliche Familien. Vater und Mutter verliebt ineinander und zufrieden und erfüllt über ihren Nachwuchs. Wir verweilten beim Schritt „Wahrnehmen“. Die Verzerrungen stachen mir ins Auge, und so legte ich den ersten Schwerpunkt auf eine genaue Beschreibung der Wahrnehmungen. Wir besprachen ihre Sichtweise, rund um sich nur glückliche Paare bzw. Familien zu sehen. Ich fragte sie nach Beispielen, woran sie das Glückliche erkennen könne. Sie wollte schon zur Antwort ausholen, da stutzte sie und schüttelte im nächsten Augenblick den Kopf über „so eine Einbildung“. Es war überraschend, wie schnell Karola M. diese Idealisierung aufgeben konnte. Wir wandten uns der Beschreibung ihres eigenen Lebens zu, das von vielseitigen Interessen und Tätigkeiten gekennzeichnet war. Ich versuchte zu einer möglichst sachlichen Beschreibung ihrer Lebensweise zu gelangen. Den negativen Seiten sollte genauso Raum gegeben werden wie den positiven. Zwar drängte sich die Klage über ihr Leben immer wieder in den Vordergrund, aber mit Fortdauer unser Bemühung gelang es ihr besser, nicht nur den Schattenseiten ihres Singlelebens Augenmerk zu schenken, sondern auch ihren Aufgaben, Freizeitaktivitäten und befreundeten Menschen.

### **Hans F.**

Herr Hans F. ist Pensionist. Von seiner Frau lebt er seit Jahrzehnten getrennt. Er ist mit seinem bescheidenen Leben ganz gut zurechtgekommen. Er wandert und liest gern, er pflegt seine Heurigenrunde und „Das Wichtigste -“, wie er sagt, „ich habe ein gutes Verhältnis zu meinem Sohn.“ Doch nun war sein Sohn wegen eines Jobs nach Australien übersiedelt und hatte dem Vater angeboten, ihn „mitzuverpflanzen“, wie Herr Hans es ausdrückte. Hans F. konnte sich bis jetzt nicht entscheiden, und wir beschlossen, uns diese schwie-

rige Frage gemeinsam anzusehen: „Wenn ich hier bleibe, sehe ich ihn nur mehr einmal, höchstens zweimal im Jahr. Das wäre schon eine große Umstellung!“ Bisher waren die beiden jede Woche einmal miteinander unterwegs gewesen – zum Fischen oder beim Heurigen und hatten viel miteinander geredet. „In Australien könnten wir es so weitertun, allerdings ohne Heurigen und mit dem Fischen wird’s auch eher nichts: es ist sehr trocken dort, wo mein Sohn jetzt wohnt.“ Hier in Wien hatte Herr Hans F. seine gewohnten Dinge um sich und konnte seinen gewohnten Hobbies nachgehen. „Wissen’s, da kenn ich mich aus, da sind halt meine Wurzeln! – Aber halt ohne meinen Sohn!“ Soweit die Fakten, die Herr Hans F. schon selbst genau betrachtet hatte, die ihm jedoch, wie er verwundert feststellte, bisher nicht zu einer Entscheidung verhelfen konnten.

## 2. Werten

### Martha S.

Wir sind bei Frau Martha S. stehengeblieben, als sie begonnen hatte, ausführlicher und genauer über ihre Kaffeehausbesuche zu erzählen. Nun war es Zeit zu erforschen, welche Gefühle Frau Marthas Beobachtungen und Erfahrungen begleiteten. Ich fragte nun nicht mehr nur nach dem „Was“, sondern nach dem „Wie“; ich fragte nach der Atmosphäre im Kaffeehaus, wie sie sich dort fühlte, was ihr dort besonders gut tue. Auf meine Frage, ob sie sich’s im Kaffeehaus bequem machte, erfuhr ich, daß sie mittlerweile einen Lieblingsplatz hatte, von dem aus sie das Treiben gut beobachten konnte. Sie schilderte, wie sie sich in die gepolsterte Sitzbank fallen ließ und ihren Kaffee bestellte. Kaffee trinken war immer eine wichtige, aber hastige Gewohnheit gewesen. Nun war Gelegenheit, dieser Gewohnheit mehr Raum zu geben und sie ins bewußte Erleben zu bringen. Ich bat sie, mir genau zu schildern, was sie mache, wenn der Kaffee schließlich vor ihr stehe: K: „Ich gebe zwei Löffel Zucker hinein, rühre um und trinke ihn.“ Th: „Haben Sie die Tasse auch schon mal ganz bewußt in die Hand genommen und gespürt? Haben Sie schon einmal dran gerochen?“ K: „Nein.“ Th: „Wir können uns jetzt mal in der Phantasie vorstellen, das zu tun. Stellen Sie sich mal vor, Sie nehmen Ihre Kaffeetasse in die Hand, was spüren Sie?“ K: „Sie ist warm, schön warm.“ Th: „Gehen Sie einmal mit Ihrer Nase ganz nah an die Schale!“ K: „Feucht, der Dampf steigt mir in die Nase. Aber es riecht gut, ich mag den Kaffeegeruch sehr.“ Th: „Und nun?“ K: „Ich nehme vorsichtig den ersten Schluck. Er schmeckt mir.“ Th: „Wie schmeckt er genau?“ K: „Mollig, süß, das Wärme ist angenehm.“ Th: „Und wenn Sie ihn schlucken?“ K: „Die Wärme geht bis in den Magen.“ Th:

„Tut das gut?“ K: „Ja, schon, wenn ich mir das so vorstelle, wird mir wohliger und wärmer.“ Immer wieder stockte sie und wertete diese positiven Erfahrungen mit dem Hinweis ab, daß das alles ja keinen wirklichen Wert hätte. „Was ist das schon...?“ An solchen Punkten wechselten wir die Blickrichtung. Ich fragte sie: „Was wäre, wenn Sie diese Tätigkeiten und Erlebnisse, wie den Kaffeehausbesuch und Ihre Handarbeiten, nicht hätten?“ Anfangs wehrte sie sich, auf diese Alternative hinzuschauen: „Na da wäre auch nicht viel anders!“ Mit der Zeit wurde sie bei diesen Fragen stiller, bis sie schließlich sagte: „Ich weiß, da würde ich schnell depressiv werden, ich würde ‚dahinsumpfern‘, vor dem Fernseher sitzen.“ Einmal sagte sie: „Ich weiß, das wäre keine gute Variante. Da wär‘ mein Leben wirklich aus.“ Danach wurden die Abwertungen ihrer Situation weniger, und sie wandte sich den neuen Bereichen intensiver zu – allen voran ihren Kaffeehausbesuchen, mit denen sie so manchen Nachmittag verbrachte. Ihre Erzählungen wurden ausführlicher und bedeutend emotionaler. So schilderte sie nun den Genuß ihres Kaffees folgendermaßen: „Schon wenn der Kellner kommt, rieche ich den Duft meines Kaffees und freue mich drauf. Ich löftele immer zuerst vorsichtig die Schlagobershaube weg. Die lasse ich mir auf der Zunge zergehen. Und dann nehme ich den ersten Schluck vom Kaffee. Ich lasse ihn die Kehle runtergleiten, atme tief durch und denke ‚gemütlich hab‘ ich’s jetzt!‘“

### **Karola M.**

Im 1. Schritt „Wahrnehmen“ war bereits eine reichhaltige Palette von Tätigkeiten, Hobbies, Leistungen angesprochen worden, Bereiche, für die sie viel Zeit und Einsatz aufbrachte. Anhand des geleisteten Einsatzes versuchte ich den Wert dieser Dinge mit ihr zu erarbeiten. Zum Beispiel das Klavierspiel: Aus dem Erzählen wußte ich, daß sie damit recht intensiv und begeistert begonnen hatte. Nach 4 Monaten hatte sie ihren ersten Boogie gespielt. Ich fragte sie, wie sie das Spielen erlebt hatte. Ihre Antwort: „Das war recht schön, aber die Luft war ja bald raus. Wozu sollte ich spielen, so für mich allein?“ Zu einem späteren Zeitpunkt versuchte ich wieder, das, wie ich annahm, positive Gefühl zu bergen, das sie beim Boogie hatte, als es ihr gelang, ihn gut zu spielen. Doch ihre Antworten blieben immer gleich. Sie fügte noch hinzu: „Gut wäre es erst dann, wenn ich mit meinen Kindern am Klavier spielen könnte!“ Mir wurde deutlich, daß die Botschaften ihrer Kindheit und ihre verfestigten Vorstellungen ein Hinfühlen zu den Werten ihrer Situation nicht erlaubten. An diesem Punkt verließen wir das direkte Arbeiten mit der Sinnerfassungsmethode und wandten uns der Aufarbeitung von Karolas biografischen Hindernissen zu.

## Hans F.

Wir nahmen die Bewertung der beiden Alternativen, zwischen denen Herr Hans F. pendelte, in Angriff. Ich regte ihn dazu an, sich das Leben in Australien genau auszumalen. Er schilderte: „Wir würden gemeinsam in einem Haus am Rand einer kleineren Stadt wohnen. Das Haus sieht sehr nett aus auf den Fotos. Wir hätten’s dort recht gemütlich. Am Wochenende auf der Terrasse frühstücken, vielleicht einen Ausflug machen...“ Wir vertieften die Atmosphäre eines solchen Wochenendes in den Gesprächen bis zu dem Punkt, wo er – aber auch ich als ZuhörerIn – spüren konnte, wie wohl er sich im Zusammensein mit seinem Sohn und seiner Schwiegertochter fühlen würde: „Die Welt ist einfach in Ordnung, wenn wir so sitzen und reden, was trinken...“ Mir fiel auf, daß sich Hans F. bei seinen Schilderungen immer auf das Wochenende, auf das Zusammensein mit Sohn und Schwiegertochter konzentrierte; und so fragte ich langsam auch nach, wie er sich sein Leben in Australien unter der Woche vorstellte. Die Stimmung von Hans F. schlug bei dieser Vorstellung deutlich um. Er wirkte bedrückt, nur stockend kamen Bilder: Er sah sich allein auf der Terrasse in einem Schaukelstuhl. Ein Gefühl des Verlorenseins breitete sich aus. Er konnte sich Aktivitäten kaum vorstellen. Es stellte sich heraus, daß er nicht Englisch sprach und sehr daran zweifelte, es noch lernen zu können. So sah er sich die meiste Zeit sehr zurückgezogen am Grundstück des Sohnes. Zögernd – so als würde er das nicht gern aussprechen – gestand er sich ein, schon auch einen Aktionsradius und eigenen Bereich zu brauchen, in dem er sich rühren konnte. Je länger wir uns diesem Bild widmeten, desto eingesperrter und gleichzeitig orientierungsloser fühlte er sich. An diesem Punkt angekommen kehrte er in Gedanken nach Wien zurück. Hier sah er sich ganz und gar nicht untätig herumsitzen. Verwundert stellte er fest, daß seine Woche hier recht ausgefüllt war. Das war ihm bisher nie aufgefallen. Wir beleuchteten die einzelnen Tätigkeiten näher, und es stellte sich heraus, daß Hans F. zwar nur mit einigen wenigen Menschen in Verbindung stand, mit diesen verband ihn aber eine jahrzehntelange Freundschaft. „Natürlich hab’ ich mit diesen Menschen nicht so ein enges Verhältnis wie mit meinem Sohn, aber sie sind alte Kumpel. Ich kann mit ihnen etwas unternehmen, und sie waren auch zur Stelle, wenn ich sie gebraucht hab’.“ „Und wenn Sie nach Australien gingen...?“ „Ich würde sie sehr vermissen“, antwortet Hans F. rasch und ist im nächsten Moment auch darüber erstaunt. „Ich war mir dessen noch nie bewußt: sie würden mir fehlen! Bei meinem Sohn war das immer ganz klar...“ Er dachte nach. „Es geht nicht nur um die Freunde, es geht um das, was wir miteinander tun, z. B. beim Heurigen, wie der Schmah rennt, wenn uns der Wein schmeckt. Es ist die ganze Atmosphäre – ich kann mir das nicht woanders mit anderen Leuten vorstellen.“ Je

länger wir in dieser Fantasie blieben, umso spürbarer wurde die Bindung von Herrn Hans F. an seine Heimat.

### **3. Entscheiden**

#### **Martha S.**

Durch unsere Bemühungen, verschiedene Tätigkeiten hinsichtlich ihres möglichen Wertes für sie anzufühlen und abzuwägen, konnte sie nun recht gut unterscheiden, was ihr wichtig war und Freude bereitete und was nicht – und vor allem, wie sie sich im Falle des Hängenlassens fühlen würde. Wie in dem herausgestellten Beispiel des Kaffeehauses, so war auch in einigen anderen Bereichen Freude zurückgekehrt. Dennoch: Wenn bisher das Gespräch darauf gekommen war, diese Dinge als ihren Lebensinhalt zu akzeptieren, so hatte sie das strikt von sich gewiesen. Das alles sei nett, aber mit dem Wert ihres Berufes konnten diese neuen Erfahrungen nicht mithalten. Doch eines Tages war es soweit. Sie kam und erzählte, sie habe sich Fotos aus der Arbeitszeit angesehen: „Ich bin erschrocken, wie gestreßt ich ausgesehen habe. Da habe ich mir gedacht, eigentlich eine tolle Chance, ich kann es mir jetzt gutgehen lassen. Ich habe schon so viel gearbeitet im Leben, so viele Überstunden gemacht, jetzt darf ich das Leben genießen.“ Die Entscheidung, die neue Lebenssituation als wertvoll anzunehmen, war somit spontan gefallen.

#### **Hans F.**

Je weiter wir den Fantasien gefolgt waren, wie ein Leben hier und in Australien aussehen würde, desto veränderter erschien mir seine Stimmung. Das Depressive, Leblose, war einer Stimmung gewichen, in der ich ihn zwar traurig, aber gleichzeitig lebendiger erlebte. Ich teilte ihm meine Beobachtung mit, er nickte: „Ja, es stimmt schon.“ Er kämpfte mit den Tränen. „Wissen’s, je länger ich drüber nachdenke, umso klarer wird mir, wie ich mich entscheiden muß. Eigentlich weiß ich’s schon die ganze Zeit. Ich bin hier verwurzelt, alles, was ich tu’ und denk’, gehört hierher. Das kann man nicht einfach verpflanzen.“ Dadurch zeichnete sich die Richtung der Entscheidung ab. In den darauffolgenden Stunden stand die Trauer über die künftige Entfernung von seinem Sohn im Mittelpunkt und half bei der Festigung der Entscheidung.

### **4. Durchführen**

#### **Martha S.**

Für die Durchführung gab es bei Frau Martha S. kein Hindernis mehr.

Schon im langen Prozeß des Wertens hatte sie begonnen, sich den neuen Lebensbereichen zunehmend zuzuwenden und sie mit Leben zu erfüllen. Die schließlich gefallene Entscheidung verlieh ihr die dafür nötige Kraft und Überzeugung.

### **Hans F.**

Die Entscheidung war gefallen, für ein überzeugtes Tragen dieser Entscheidung benötigte Herr Hans F. jedoch noch einige Unterstützung. So stand nun bevor, die Entscheidung dem Sohn mitzuteilen. Ich unterstützte ihn beim Verfassen des Briefes. Eine große Sorge war, nun mit dem Sohn in keinem Austausch mehr zu stehen. Das Bewußtsein, nicht nur regelmäßig Briefe schreiben, sondern auch Erlebnisse und Gedanken am Telefon spontan mitteilen zu können, beruhigte ihn sehr. Er kalkulierte, wie oft eine Reise nach Australien möglich wäre. Der Gestaltung der Wochenenden schenkten wir besonderes Augenmerk, um ein depressives Versinken an den Tagen, an denen er bislang mit seinem Sohn zusammen gewesen war, zu verhindern. Wir besprachen auch, seine Freunde bei einem großen Treffen von der Entscheidung zu informieren. Ihre Unterstützung und der intensive Kontakt mit ihnen würde nun sehr wichtig für ihn sein.

## **Drei Schicksale – Drei Wege – Drei Ausgänge**

Martha S. und Hans F. konnten mit Hilfe der Sinnerfassungsmethode gut zu einer Lösung ihres Problems gelangen. Martha S. befand sich am Beginn der Gespräche in einer für das Hereinbrechen der Sinnfrage typischen Situation: einem radikalen Sinnverlust durch den Verlust eines großen Wertes in ihrem Leben. Verschiedene Bereiche ihres Lebens ließen eine neue Sinnerfüllung vermuten, doch es brauchte eine beratende Unterstützung, um aus Möglichkeiten reale Sinnerfahrungen werden zu lassen. Die Sinnerfassungsmethode stellte das Handwerkszeug dafür dar, Schritt für Schritt von einer Sinnleere in einen neuen erfüllten Alltag zu gelangen. Auch das Problem von Hans F. stellte eine typische Situation dar, in der die Sinnfrage akut wird, einen Wertekonflikt. Zwei Möglichkeiten, sein Leben weiter zu gestalten, warteten auf eine Entscheidung. Ihre scheinbare Gleichwertigkeit bzw. ihre deutlich spürbare Verknüpfung mit negativen Konsequenzen lähmten Herrn Hans F. und ließen die Entscheidung immer länger ausstehen. Mit Hilfe der Sinnerfassungsmethode wurde Herr Hans F. aus der Lähmung heraus- und zum Abwägen der Möglichkeiten und Entscheiden hingeführt. Die Anwendung der Sinnerfassungsmethode ist aber nicht nur durch die Thematik „Sinnproblem“ vorgegeben, sondern auch durch die personalen Fähig-

keiten der Klienten. Martha und Hans hatten vor dem Auftreten ihres Problems die Anforderungen ihres Lebens gut gemeistert, hatten Fähigkeiten, die Realität zu sehen, sich auf sie einzustellen und mit den Gegebenheiten umzugehen. Anders Karolas Situation. Wie sich bei der Schilderung ihres Problems gezeigt hat, waren die Vorstellungen für ihr Leben so fixiert, daß ein Hinspüren auf vielleicht Wertvolles immer wieder fehlschlug. Wir verließen daher die direkte Arbeit mit der Sinnerfassungsmethode, um die Vorerfahrungen der Klientin, die zu dieser hemmenden Fixierung geführt haben, aufzuarbeiten. In Karolas Fall wird die Grenze der Sinnerfassungsmethode deutlich. Als logotherapeutische Methode liegt ihr Schwerpunkt in der Beratung von Menschen in konkreten Problemsituationen, deren personale Fähigkeiten relativ gut entwickelt sind. In Fällen pathologischer Verfestigung von Einstellungen und Verhaltensweisen ist ein Wechsel zur therapeutischen Ebene angezeigt. Hier erweist sich die enge Beziehung zwischen der Sinnerfassungsmethode auf der beraterischen Ebene und der ebenfalls von Längle entwickelten „Personalen Existenzanalyse“ (Längle 1990b, 133-160) auf therapeutischer Ebene als besonders vorteilhaft. Die Entsprechung der Schritte der beiden Methoden gibt dem Therapeuten die Möglichkeit, an dem Punkt, an dem der Fortgang der Sinnerfassungsmethode stockt, direkt in den jeweiligen Schritt der Personalen Existenzanalyse zu wechseln, um nach dessen therapeutischer Bearbeitung wieder zur Sinnerfassungsmethode zurückzukehren und den Weg zu einer sinnerfüllten Existenz weiter zu beschreiten.

### **Literatur**

- Frankl V. E. (1980) Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Freiburg: Herder
- Frankl V. E. (1982) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke
- Frankl V. E. (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber
- Längle A. (1985) Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe. München: Piper
- Längle A. (1987) Sinnvoll leben. Angewandte Existenzanalyse. St. Pölten: Niederösterreichisches Pressehaus
- Längle A. (1988) Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper
- Längle A. (1990) Methode der existenzanalytischen Psychotherapie. Kasuistik. In: Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychopath., Psychother. 38: 253–262
- Längle A. (1990) Personale Existenzanalyse. In: Wertbegegnung. Wien: Tagungsbericht 4 der GLE, 133–160
- Längle A. (1991) Was sucht der Mensch, wenn er Sinn sucht? In: Daseinsanalyse 8: 174–183. Basel: Hager
- Längle A. (1999) Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden. In: Fundamenta Psychiatrica 12: 139–146
- Längle A., Orgler Ch., Kundi M. (2000) Die Existenzskala. Göttingen: Hogrefe





# Krise - Gefahr und Chance

Anton Nindl

*Nach einem kurzen Überblick über wesentliche Krisenkonzepte des letzten halben Jahrhunderts soll der spezifisch existenzanalytische Zugang beleuchtet werden. In diesem ist sowohl die unvoreingenommene Offenheit wie auch eine professionelle Haltung und Vorgangsweise des Helfenden für eine gelingende Krisenintervention von grundlegender Bedeutung. Der Beitrag zeigt die methodischen Implikationen auf, die sich vor dem Hintergrund der personal-existentiellen Grundmotivationen für eine Gesprächsstruktur ergeben. Es sollen Fragen des Settings, der Problemanalyse, der Problem- und Zieldefinition und der Problembearbeitung unter Berücksichtigung situativer und personaler Ressourcen sowie Möglichkeiten zu realistischer Neuorientierung und sinnvollem Handeln aufgezeigt werden.*

Wir können heute von einer Inflation des Krisenbegriffes sprechen. Es gibt Krisen in der Politik, der Ökonomie, der Ökologie, der Medizin oder der Psychologie. So beschäftigen uns die Balkankrise, die BSE-Krise, die Krise an den Börsen, die Krisen der Sozialversicherungen, aber auch die individuellen Sinnkrisen, die Reifungskrisen der Heranwachsenden, Ehekrisen und in deren Folge Krisen in den Familien oder die vielbeschworene Midlife-Crisis. In diesem Beitrag soll die Krise des Einzelnen, wie sie uns in Beratung und Psychotherapie begegnet, in den Mittelpunkt gestellt werden. Nach einem kurzen historischen Rückblick zur Krisenforschung werden Charakteristika von Krisen aufgezeigt und im Anschluss daran das methodische Vorgehen skizziert.

## Historischer Rückblick

Die gezielte Krisenforschung beginnt mit Eric Lindemann (1944), der die Folgen des sogenannten Coconut-Groove-Brandes, bei dem über 140 Menschen den Tod gefunden hatten, beschrieb. Er stellte bei Geretteten und Hinterbliebenen regelhaft Schock-, Schuld-, Trauer- und Aggressionsreaktionen fest und forderte gezielte psychotherapeutische Hilfe vor allem bei der Trauerarbeit (vgl. z.B. Fartacek & Nindl 2001). In weiterer Folge verweist Ciompi (1996) in einer Übersichtsarbeit auf Gerald Caplan (1964), der die Überlegungen Lindemanns vertiefte und als „Vater der modernen Krisentheorie“ angesehen werden kann. Auch Erik Erikssons (1957) psychodynamische Perspektive

auf die kritischen Lebensphasen fällt in etwa in diese Zeit. Außerdem gab es in weiterer Folge wichtige Arbeiten zur Krisenthematik von Jacobson (1974) in den USA, Häfner (1978) in Deutschland, Cullberg (1978) in Schweden oder Reiter und Strotzka (1977) in Österreich, um nur einige zu nennen. Neuere Ansätze etwa von Ciompi (1996) stellen einen Bezug zur Chaostheorie her, und die intensiven Forschungen zur Posttraumatischen Belastungsstörung (PTSD) führten zu Akutbehandlungskonzepten mit Elementen sowohl aus der Notfall- als auch der Krisentherapie (z.B. Malt & Weisaeth 1991).

## Charakteristika von Krisen

Der Begriff der Krise ist nicht ganz einfach zu fassen. Wir könnten in Anlehnung an Caplan (1964) Krise als Ausdruck einer Überlastungsreaktion sehen. Die Krise wird demnach durch ein Ereignis ausgelöst, das die Person mit ihren üblichen Problemlösungsmöglichkeiten nicht bewältigen kann. Durchaus ähnlich sehen wir in der Existenzanalyse Krise als ein Geschehen, in dem die Möglichkeiten für den Umgang mit Ereignissen nicht ergriffen werden können. Der Mensch hat nichts zuhanden, um konstruktiv etwas zu verändern. Er verbleibt auf einem reaktiven Niveau, personale Fähigkeiten gehen verloren. Kennzeichnend ist die Vordringlichkeit des Zustandsbildes, in dem therapeutisches Handeln im weitesten Sinn unverzüglich einsetzen soll, um irreversible Schäden zu verhindern. Krise bezeichnet den Zeitpunkt, wo es sich zum Positiven oder Negativen wendet. Das griechische Wort „krisis“ bedeutet ja „entscheidende Wende“, eine Wende zum Besseren oder Schlechteren. Den polaren Charakter des Phänomens Krise verraten die chinesischen Schriftzeichen für Krise. Das chinesische Wort für Krise heißt „wei-ji“. Dabei bedeutet „wei“ Gefahr, „ji“ Gelegenheit bzw. Chance.

Krisen kommen meist *plötzlich, überraschend*, werden bedrohlich erlebt, sind häufig mit Verlusten oder Kränkungen verbunden, stellen bisherige Werte und Ziele in Frage, erzeugen Angst und Hilflosigkeit, verlangen aber gleichzeitig nach raschen Entscheidungen (Reiter & Strotzka 1977). Jede Krise führt zu einer mehr oder weniger ausgeprägten psychischen *Labilisierung*, die sich auch im sozialen Leben ausdrückt. So können gewohnte Verhaltensweisen, wie zur Arbeit gehen, den Haushalt besorgen, zu bestimmten Zeiten essen, schlafen oder wachen usw. einem massiv inadäquaten z.B. regressiven, suizidalen oder evtl. aggressiven Verhalten weichen. Die *verstärkte Beeinflussbarkeit* kann in der Krise die Gefahr der Chronifizierung wesentlich erhöhen. Die wichtigsten Gründe dafür sind nach Häfner (1978): Fortbestehen schwerer Belastungen, materieller oder sozialer Krankheitsgewinn, soziale Konditionierung (z.B.

durch Alkohol- und Drogenmissbrauch; Bestärkung durch Gleichgesinnte). *Kleine Ursachen können große Wirkungen* haben: Ein an sich banaler Konflikt kann einen Suizid oder eine Aggressionshandlung auslösen. Eine Krise bedeutet wie schon oben angeführt *Gefahr* aber auch *Chance*. Gefahren sind z.B. suizidales Verhalten oder der Ausbruch von psychischen Erkrankungen, die Chance besteht im Sich-selbst-näher-Kommen und in einer möglichen Persönlichkeitsentwicklung.

Wann und wo trifft man auf welche Krisen? In der institutionellen Krisenintervention begegnen uns am häufigsten Erregungszustände, Krisen unter Alkoholeinfluss, Trauerreaktionen und andere depressive Krisen mit Suizidalität und Suizidversuchen. In der privaten Praxis sind es nach meiner Erfahrung vor allem Reaktionen auf Untreue oder Verlassenwerden, Verlusterlebnisse und Lebensveränderungskrisen. Das hat natürlich Konsequenzen für die Krisenintervention, über die bis heute kein Konsens besteht, was sie sein soll und wie sie von der Kurzzeitpsychotherapie oder der Notfallpsychiatrie abzugrenzen ist. Allerdings gibt es Gemeinsamkeiten, die hier als Charakteristika einer Krisenintervention genannt werden sollen (vgl. Schnyder, 1996):

- Krisenintervention muss *rasch* und *flexibel* erfolgen;
- Konzentration auf die *aktuelle Problemlage* ist grundlegendes Element;
- Krisenintervention soll *zeitlich begrenzt* werden;
- *Stufenmodelle* werden als günstig angesehen;
- *aktive und direkte*, jedoch nicht unbedingt direktive *therapeutische Haltung*;
- Krisenintervention ist keine ärztliche Domäne – *interdisziplinäre Teams*;
- Krisenintervention zielt nicht nur auf das Individuum, sondern beinhaltet auch *Maßnahmen im sozialen Umfeld* des Klienten.

Um mich nicht dem Vorwurf Henselers (1981) auszusetzen „Alle reden von Krisenintervention, vom Wie aber nicht!“, möchte ich mich den konkreten Schritten einer Krisenintervention zuwenden.

## Methodisches Vorgehen

### Beziehungsaufnahme

Im *Erstkontakt* bringe ich mich in die größtmögliche Offenheit, um durch Ruhe und Klarheit einerseits die notwendige emotionale Entlastung zu ermöglichen, andererseits das, was passiert ist, in den Blick zu bekommen. Gleichzeitig muss ich darauf achten, die sachlichen Voraussetzungen für ein konstruktives Gespräch zu schaffen. Besonders für den institutionellen Rahmen sei erinnert: Ich begrüße die Klientin, stelle mich mit Namen und Funktion vor

und kläre das Setting: z.B. „*Wir haben jetzt für unser Gespräch eine Stunde Zeit. Möchten Sie, dass Ihre Tochter beim Gespräch dabei ist? Nehmen Sie bitte hier Platz.*“

Klientinnen und Klienten verlieren in Krisen häufig den Überblick und werden von widersprüchlichen Gefühlen überschwemmt. Durch die Verslossenheit im Schmerz braucht der Mensch in der Krise jemanden, der ihn behutsam führt und ihm Struktur bietet. Dabei geht es aber nicht um die häufig angebotene repressive Führerschaft, sondern um die feste Hand des oder der Helfenden, die vom Rand des Sumpfes auf festem Boden dem oder der Versinkenden angeboten wird. Möglicherweise sind sofortige Schutzmaßnahmen wie z.B. medizinische Erstintervention notwendig. Hier sollte eine klare und reißfeste Notfallkette vorhanden sein. Auch klare Hinweise, wie: „*Bleiben Sie vorerst einmal hier und warten Sie ab, bis er zur Arbeit gegangen ist.*“ Die klare Vorgangsweise bietet schon den Halt, der für etwas Beruhigung und Entspannung sorgt, und die Haltung signalisiert: Es ist selbstverständlich, dass Sie hier sind, weil es in Ihrer Situation notwendig ist.

Das eigentliche Gespräch beginne ich meist mit der Frage nach dem Befinden der Klientin. „*Frau Bauer, wie geht es Ihnen im Moment?*“ Durch das Ansprechen auf der emotionalen Ebene bringe ich mich als Person ein, die sich für den Zustand der Klientin interessiert und ermögliche gleichzeitig eine emotionale Entlastung. Nach einer ersten Affektabfuhr wenden wir uns dem zu, was passiert ist, und bringen so die Realität in den Blick: „*Geht es jetzt, dass Sie mir erzählen, was genau passiert ist?*“ Während die Klientin das Geschehen schildert, versuche ich mich dieser Wirklichkeit selbst zu stellen und drücke das vielleicht auch aus: „*Das ist ja wirklich schlimm!*“ Die Botschaft heißt: ‚Ich bin für Sie da. Ich stelle mich auf Ihre Seite. Ich halte das, was Ihnen widerfahren ist und Sie in Ihrer Not aus.‘ (vgl. Tutsch 1993; Längle 1997)

### **Problemanalyse**

Wir sind also nun nach einer ersten emotionalen Entlastung in der *Situationsanalyse* (vgl. Schnyder, 1996), in der es darum geht, zu erfahren, was eigentlich los ist, worum es eigentlich geht. Welche Krisenauslöser zeigen sich? Häufig finden wir spezifische Belastungen im Bereich der sozialen Beziehungen: Beziehungskonflikte oder drohende bzw. kürzlich stattgefundene Verluste durch Trennung, Scheidung und Tod. Es kann aber auch die Diagnose einer schweren Erkrankung, ein Unfall oder die Erfahrung von Gewalt sein. Vielleicht handelt es sich um einen Arbeitsplatzverlust durch Kündigung oder Probleme durch Schulden oder Erbschaftsstreitigkeiten. Nicht selten gibt es Pro-

bleme für Migrantinnen und Migranten wegen drohender Abschiebung.

Wie sieht die *aktuelle Lebenssituation* meiner Klientin aus? In welcher Lebensphase befindet sie sich? Wie ist sie mit ihrer Umwelt emotional und sozial verwoben? Pflegt sie Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden oder Nachbarn? Wie ist die Arbeitssituation? Ist sie Hausfrau und so von ihrem Gatten materiell abhängig? Wie sieht die Freizeitgestaltung aus? Diese Bereiche beleuchten den *Krisenhintergrund* und geben vielleicht Hinweise für die Empfindlichkeit hinsichtlich des Krisenauslösers bzw. erhellen bereits mögliche Ressourcen.

Welche *Ressourcen* sind auffindbar? Welche kognitiven oder lebenspraktischen Fähigkeiten sind vorhanden, wie steht es um die körperliche Gesundheit der Klientin? Welche ethischen oder religiösen Werte werden als haltgebend erlebt? Auch die Erfahrung durchgestandener Krisen, eine im Grunde zuversichtliche Lebenseinstellung und das Vermögen, belastende Lebensumstände zu ertragen, wirken protektiv. Bedeutsame Ressourcen finden sich in erster Linie im Bereich der zwischenmenschlichen Beziehungen, aber auch in Form von finanzieller Sicherheit.

In einem nächsten Schritt fasse ich das, was ich bisher erfahren habe, zusammen, und wir versuchen gemeinsam die Krise in verständliche Worte zu fassen. Z.B.: *„Ihr Gatte hat Ihnen am Donnerstag gestanden, dass er eine Freundin hat und dass er die Familie verlassen wird. Sie fühlten sich wie vom Blitz getroffen, können damit überhaupt nicht umgehen und können nicht verstehen, wie er Ihnen das antun kann. Sie fühlen sich hilflos und verzweifelt und wissen nur, dass Sie Ihren Mann trotz allem zurückhaben wollen.“* Das soll dazu dienen, aus einem Erleben im Sinne von „Es ist noch nicht wirklich“ herauszuführen in ein „Das ist jetzt so“ und ein klareres Verständnis der Krise zu entwickeln. In einem gewissen Sinn soll es dazu kommen, dass die Klientin die Tatsache, dass sie in der Krise ist, jetzt annehmen kann.

Gemeinsam finden wir uns nun angesichts dieser Wirklichkeit, es geht nun darum den sachlichen Blick etwas zurückzunehmen und mehr Nähe aufkommen zu lassen (vgl. Längle 1997). *„Was tut so weh?“*, ermöglicht der Klientin mehr Nähe zu sich aufzunehmen und bringt das Wertvolle im Verlorenen ins Bild. Sie wendet sich der verlorenen Beziehung zu und braucht das innere Mitgehen und Mitfühlen des Therapeuten. In dieser Phase geht es darum, Gefühlen von Trauer, Schmerz, Kränkung, Scham, Angst und Schuld, vielleicht auch von Wut und Verbitterung Ausdruck zu verleihen, anstatt sie spannungs- und krankheitsfördernd in sich hineinzufressen. Die therapeutische Haltung ist: Da ist jemand, der berührt ist, der Interesse hat, für den Sie jetzt wichtig sind. Es ist immer zu be-

denken: Die Krise bedeutet eine Grundwertgefährdung mit der Frage: ‚Ist es noch gut, dass ich noch da bin?‘ Die Haltung sagt: ‚Ja, es ist gut. Ich sehe etwas in Ihnen, das Sie selbst derzeit nicht sehen können.‘ Dieser Aspekt entspricht Cullbergs stellvertretender Hoffnung. (vgl. Cullberg 1978, 25-34) Zu diesem Zeitpunkt kann es auch günstig sein, ein Ziel zu definieren. z.B. *„In den nächsten sechs Wochen sollte es für Frau Bauer möglich sein, mit der Ehesituation so umzugehen, dass eine Klärung, wie es weitergehen soll, gelingt. Dazu soll auch ein Paargespräch beitragen. Zu diesem Zeitpunkt sollte Frau Bauer in der Lage sein, sich ein Leben ohne ihren Gatten zumindest vorstellen zu können.“* Für den Berater oder die Therapeutin ist es in dieser *Reaktionsphase* sehr wichtig darauf zu achten, dass er oder sie die Gefahren von Krisen im Auge behält (vgl. Tutsch 1993): Wo ist die Klientin gefährdet? Wo ‚zweigt‘ sie ab, wo ist sie zu schnell? Taucht da Suizidalität auf? Droht der Ausbruch einer psychischen Erkrankung? Gibt es die Gefahr einer Chronifizierung der Krise durch das Weiterbestehen von schweren Belastungen oder durch einen materiellen oder sozialen Krankheitsgewinn? Dazu ist ein Differenzieren und Verstehen (manchmal auch Erklären) notwendig, um Gefahren aufzuzeigen (z.B. bei Alkoholmissbrauch....).

### **Bearbeitungsphase**

In der *Bearbeitungsphase* wird der Fokus auf die personalen Ressourcen gelenkt, und es geht um das Finden und Stärken des Eigenen (vgl. Längle 1997). Was könnte der Klientin konkret helfen, dass sie in der Situation weiterkommt. Was ist dezidiert *ihr* Problem? Was trägt sie z.B. zur Aufrechterhaltung der Problematik bei und was kann sie dagegen tun? Welche Haltung zur Situation, aber auch zu sich und ihrem Leben, wäre realistisch? Möchte die Klientin Opfer bleiben, und wenn nein, welche Konsequenzen würde das nach sich ziehen? Was steht an, was zu tun wäre, und was hindert sie daran, es zu tun?

Um von den aktuellen Problemen Abstand zu gewinnen, können distanzierende Techniken hilfreich sein. *„Was würden Sie Ihrer Freundin empfehlen?“* oder *„Wenn Sie sich eine gute Freundin wären: Was würden Sie sich sagen?“*“ Dadurch kann der Klientin eine gewisse Selbstdistanzierung gelingen.

Die therapeutische Haltung ist geprägt von Beachtung und Wertschätzung. Die Botschaft lautet: Sie dürfen so sein. Sie dürfen sich das zugestehen. Ich helfe Ihnen, damit Sie wieder zu sich selbst kommen. Im Allgemeinen werden nun bereits bekannte Möglichkeiten reaktiviert, der Berater oder die Therapeutin bekräftigt, ermutigt, nimmt Stellung, geht einen Schritt zurück und versucht die Eigeninitiative zu fördern.

## Neuorientierung

In einem nächsten Schritt geht es für die Klientin darum, die Initiative zu ergreifen und das, was ansteht, zu realisieren. Die Klientin soll die passive Erwartungshaltung, in der sie ihrem Gatten ausgesetzt ist, ablegen und immer mehr ihr Leben in die Hand nehmen und durchaus im Sinne einer Neuorientierung aktiv ihre Existenz mitgestalten. Der Sinn der Krise im konkreten Beispiel, nämlich das reduzierte Leben auf einem funktionalen Niveau zu verändern, ist der Klientin bewusst, und sie sieht auch mittlerweile eine Perspektive in einer Halbtagsbeschäftigung. „Ich bin nicht mehr für jeden zu jeder Zeit da.“ Die Klientin ist nun zuversichtlich, mit ihrer Situation selbst zurechtzukommen, und freut sich auf einen kurzfristig vereinbarten Kurzurlaub. Wir vereinbaren, dass sich die Klientin nach etwa einem Monat von sich aus bei mir meldet. Bei diesem telefonischen Kontakt ist sie sehr zuversichtlich, und wir vereinbaren ein Abschlussgespräch nach einem weiteren Monat.

Verschiedene Autoren verweisen darauf, dass es sich bewährt hat, vor dem definitiven Abschluss einer Krisenintervention ein abschließendes Gespräch nach etwa zwei bis drei Monaten zu führen (z.B. Sonneck 1995; Snyder 1996). Inhalt eines solchen Follow-up-Kontakts ist primär das Erleben und Verhalten der Klientin seit dem letzten Gespräch. Wie kommt sie mit ihrem Leben zurecht? Was hat sich in ihrem Leben geändert? Wie sieht sie im Rückblick ihre Krise und wie schätzt sie ihre Krisenbewältigung aus heutiger Sicht ein? Ist vielleicht eine Indikation für eine längerfristige Psychotherapie gegeben? Wie sehen die Rahmenbedingungen dafür aus? In unserem Beispiel zeigte sich im Abschlussgespräch, dass die Klientin ohne therapeutisch-beraterische Begleitung gut zurechtkam. Der Gatte ist zurückgekehrt und hat sich für die Klientin und die Familie entschieden. Sie verheimlicht nicht, dass es fallweise Spannungen gibt. Sie kann damit gut umgehen und ist zuversichtlich, dass sich ihr Ehe- und Familienleben auch langfristig verbessert.

Erfahrungsgemäß gelingen Krisenbewältigungsprozesse nicht immer wie im geschilderten Beispiel. Auch wird die Abfolge der Schritte je nach dem, was Not tut, leicht variieren. Allerdings bleibt es niemandem in der Krise erspart, auch wenn einem die Frage des Lebens vielleicht vorerst die Sprache genommen hat, seine oder ihre ganz persönliche Antwort zu finden. Erich Fried (Fried 1997) gibt in seiner unnachahmlichen Art Mut dazu:



## Aufhebung

Sein Unglück  
ausatmen können  
tief ausatmen  
so daß man wieder  
einatmen kann

Und vielleicht auch sein Unglück  
sagen können  
in Worten  
in wirklichen Worten  
die zusammenhängen  
und Sinn haben  
und die vielleicht sogar  
irgendwer sonst versteht  
oder verstehen könnte  
Und weinen können  
Das wäre schon  
fast wieder  
Glück

## Literatur

- Caplan G. (1964) Principles of preventive psychiatry. New York: Basic Books
- Ciampi L. (1996) Krisentheorie heute. Eine Übersicht. In: Schnyder U., Sauvant J.D. (Hrsg) Krisenintervention in der Psychiatrie. 2. korrigierte Auflage. Bern: Huber, 13-25
- Cullberg J. (1978) Krisen und Krisentherapie. Psychiatr. Prax. 5, 25-34
- Eriksson E. (1957) Kindheit und Gesellschaft. Zürich: Pan Verlag
- Fried E. (1997) Aufhebung. In: Beunruhigungen. Berlin: Wagenbach
- Fartacek R., Nindl A. (2001) Normale und abnorme Trauerreaktionen. In: Katschnig H., Demal U. (Hrsg) Trauer und Depression. Wo hört das eine auf, wo fängt das andere an? Wien: Facultas, 25-41
- Häfner H. (1978) Krisenintervention und Notfallversorgung in der Psychiatrie. In: Haase H.J. (Hrsg) Krisenintervention in der Psychiatrie. Stuttgart/New York: Schattauer
- Henseler H. (1981) Krisenintervention – Vom bewussten zum unbewussten Konflikt des Suizidanten. In: Henseler H., Reimer C. (Hrsg) Selbstmordgefährdung. Zur Psychodynamik und Psychotherapie. Stuttgart: frommann-holzboog
- Jacobson G.F. (1974) Programs and techniques of crisis intervention. In: Ariet S (Ed) American Handbook of Psychiatry, Vol. 2, Chapter 55, New York: Basic Books
- Längle A. (1997) Existenzanalytische Krisenintervention. Unveröff. Arbeitsblatt
- Lindemann E. (1944) Symptomatology and management of acute grief. Am. J. Psychiatry 101, 141-148
- Malt U.F., Weisaeth L. (1991) Disaster psychiatry and traumatic stress studies in Norway. History, current status and future. Acta Psychiatr. Scand. 80, Suppl. 355, 7-12
- Reiter L., Strotzka H. (1977) Der Begriff der Krise. Ideengeschichtliche Wurzeln und aktuelle Probleme des Krisenbegriffes. Psychiatria Clin. 10, 7-26
- Schnyder U. (1996) Ambulante Krisenintervention. In: Schnyder U., Sauvant J.D. (Hrsg) Krisenintervention in der Psychiatrie. 2. korrigierte Auflage. Bern: Huber, 55-74
- Sonneck G. (1995) Krisenintervention und Suizidverhütung. Ein Leitfaden für den Umgang mit Menschen in Krisen. Wien: Facultas
- Tutsch L. (1993) Krisenintervention. Herbstakademie der GLE. Seminarmitchrift

# **Angst - die Königsstraße zur Existenz**

Was steckt hinter Grundangst und Erwartungsangst?

Silvia Längle

*In einer einführenden Darstellung soll der existenzanalytische Zugang zum Phänomen der Angst deutlich werden. Spezifische Ausformungen wie Erwartungsangst und Grundangst werden in ihrer Bedeutung erläutert, und am Beispiel der Flugangst wird überblicksmäßig aufgezeigt, wie die Existenzanalyse zu einem differenzierten Verstehen von höchst unterschiedlichem Entwicklungsgeschehen gelangen kann.*

Wenn man sich Überlegungen zum Thema Angst macht, ist es nahe liegend zu fragen: Warum kümmern wir uns nicht eher um die Ursachen der Angst und versuchen sie zu beseitigen, - dann müsste man sich nicht weiter mit der Angst beschäftigen, man bräuchte nämlich keine Angst mehr zu haben, sie wäre sozusagen an den Wurzeln beseitigt. Kann denn an der Angst selbst überhaupt irgendetwas Überlegenswertes oder Bedenkenswertes sein?

Was ist Angst?

Angst ist unangenehm, oft sogar absurd. Sie ist quälend, blockierend, jagt einen in die Flucht, treibt den Angstschweiß auf die Stirn, macht weiche Knie, einen grummelnden Bauch, stockenden Atem, Herzklopfen ...

## **Angst als Signal**

Zuallererst ist die Angst ein Hinweis auf eine Gefahr, auf eine körperliche Bedrohung, und dies nicht in der Art eines beiläufigen Hinweises, der dann wieder zur Seite gestellt werden kann, sondern: Als spontan sich einstellende innere Bewegung zwingt sie unüberhörbar und unablässig zum Reagieren und zum Handeln. Die Angst sorgt damit für das physische Überleben.

Stammesgeschichtlich und hirnpfysiologisch liegt in dieser Signalangst die Wurzel des Angsterlebens. (vgl. z.B. Morschitzky 2002)

In der Begegnung mit einem gefährlichen Gegner oder einer gefährlichen Situation taucht diese Angst auf, wobei wir somatisch und psychisch recht gut ausgestattet sind, um die Situation zu überwinden. Der Körper erhöht den Stoffwechsel spontan in einer Weise, die uns blitzartig reaktionsfähig macht, noch lange bevor ein Denken eingesetzt hat. Auf der Basis dieser Alarmierung setzen also unwillkürlich Copingreaktionen ein, die ein verlässlicher

erster Schutz sind. Sie führen zu den bekannten Reaktionen der Flucht, der Vermeidung, aber auch einer zerstörerischen Aggression oder eines Totstellreflexes. Welche dieser Copingreaktionen (vgl. A. Längle 1998) einsetzt, hat mit einer meist unbewusst ablaufenden Einschätzung der Gefahr und der eigenen psychophysischen Verfassung zu tun. Erst in zweiter Linie kommt ein eventuell korrigierendes und verantwortetes Handeln, das heißt ein über den Bewältigungsversuch hinausgehendes freies Umgehen mit der Situation zum Zug.

## **Existenzielle Spur**

Gleichzeitig mit der aktiven Sorge ums Überleben vermittelt uns die Angst auch die unauslöschliche Erfahrung, dass wir verletzlich sind, sterben können, - sie lässt uns spüren, dass Tod und Gefährdung zu unserem Leben gehören.

Jede erlebte Angst hinterlässt somit eine Spur von existenzieller Bedeutung, denn sie fragt uns an:

Wie gehen wir nun damit um und wie stehen wir dazu, solchermaßen verletzlich und sterblich zu sein?

Jede Angst stellt einen somit vor eine zweifache Aufgabe, nämlich: die Situation selbst zu überwinden und auch noch die Bedeutung dieser Situation in sich zu tragen und zu verarbeiten.

In der Angst erlebe ich mich in meiner Schwäche, mit meinen zitternden Knien und dem bebendem Herzen, mit meinem stockenden Atem und gebanntem Blick: Ich erlebe mich mickrig angesichts des gewaltigen Tieres, ohnmächtig und schutzlos angesichts von Krieg und Terror. Ich erlebe mich beschämt, wenn mein Gesicht rot anläuft; peinlich berührt, wenn ich dem Chef meine feuchte Hand reichen soll; hilflos und verlegen, wenn ich vor einem großen Publikum das Wort ergreifen soll, und wertlos, wenn ich abgelehnt werde, wenn ich von anderen nicht akzeptiert werde.

Diese vielfältigen beängstigenden Erfahrungen sind in ihren unangenehmen, verunsichernden oder sogar bedrohlichen Gefühlsqualitäten dazu angehtan, dass man versucht, ihnen aus dem Weg zu gehen, sie zu vermeiden. Das führt uns im Verständnis der Angst zu einer der Grundformen von krankhaften Ängsten, zur Erwartungsangst (vgl. V. Frankl 1987, 293), die eine verfestigte Form dieses Vermeidungsverhaltens darstellt (vgl. auch A. Längle 1996).

## Erwartungsangst

Das Wesen dieser Angst liegt in ihrer lauernenden Erwartung des Bedrohenden und der Achtsamkeit darauf, es zu umgehen.

Wenn einem also etwas Peinliches, Beschämendes, hilflos Machendes widerfährt und man es als Angriff auf das eigene Sein erfährt, begegnet einem etwas von der Welt, das man als abgründig erlebt. Dabei kommt es zu einem Erschrecken und zu einer Verunsicherung, der man sich nicht gewachsen fühlt, und man verliert dadurch den Halt in sich selbst, den inneren Halt. Die Folge davon ist ein „erkrankter Lebensmut“: Man kann der angstvollen Erschütterung, die auf diese Weise entsteht, nicht mehr begegnen, sondern ihr nur mehr ausweichen.

Eine solche Konfrontation lässt mich spüren, dass ich in einer Situation untergehen könnte, vernichtet werden könnte.

Wenn man den Halt in sich nicht wieder findet, der Mut nicht wieder erstarbt, bleibt eine ängstliche Einstellung der erlebten Angst gegenüber, denn so ein Untergangsgefühl, so ein Schwächegefühl möchte man nicht noch einmal erleben. Man befindet sich also in einer ängstlichen Erwartung, in einer Erwartungsangst. Sie ist von dem Gefühl begleitet: „Ich halte es nicht aus“.

Ein Beispiel dafür ist die gar nicht so seltene Flugangst. Sie tritt meist als Erwartungsangst auf. Was zum ersten Angstaustöser führt, kann ganz verschiedener Natur sein. Das kann ein eigenes Erleben eines unruhigen Fluges gewesen sein oder auch das beengende Gefühl, zu wenig Platz zu haben, sich kaum rühren zu können, oder - wenn die Türen erst einmal geschlossen sind - in einer Situation zu sein, der man nicht entkommen kann. Es könnte aber auch nur die *Vorstellung* von Enge sein, nicht mehr auszukommen, oder in der Luft zu sein und keinen sicheren Boden unter den Füßen zu haben. Ebenso dramatisch kann die Vorstellung eines Flugzeugabsturzes werden: Die Vision von Minuten in schrecklicher Todesgewissheit kann zur Qual werden. Eine Flugangst wird dabei bereits beim Gedanken ans Fliegen als Anspannung spürbar.

Der Mechanismus, um mit einer solchermaßen aufsteigenden Angst fertig zu werden, besteht in einer inneren Schutzhaltung, die durch die Zuordnung der Angst zu einem bestimmten Umstand, einer bestimmten Situation, dafür sorgt, sich nicht weiterhin bzw. erneut solchen Angsterlebnissen aussetzen zu müssen. Zudem wird mit der eindeutigen Verknüpfung der Angst mit einem Lebensbereich, wie zum Beispiel dem Fliegen, auch eine „frei flottierende Angst“ lokal eingeschränkt und gebannt. Das schafft neue Sicherheit, denn so ist die Gefahr klar umrissen und die Angst scheint vermeidbar, man kann sie

umgehen, indem man eben kein Flugzeug mehr besteigt.

Andere Lokalisierungen einer solchen Erwartungsangst sind die Angst vor geschlossenen Räumen (Klaustrophobie), wie vor U-Bahn, Zügen und Lift, weiters die Angst vor offenen, weiten Plätzen (Agoraphobie), vor Menschenansammlungen, wie z.B. in Konzertsälen oder bei Volksfesten, oder als Soziophobie vor dem Zusammentreffen mit anderen Menschen generell. Häufig ist weiters eine Angst vor Höhen, vor dem Dunkeln oder vor bestimmten Tieren, wie zum Beispiel Schlangen, Spinnen oder Hunden.

Bei allen solchen lokalisierten, an eine Situation oder ein äußeres Objekt gebundenen Ängsten spricht man von einer *Phobie*.

Es gibt eigentlich nichts, wovor man keine Phobie entwickeln kann: vor Krankheiten wie Aids, BSE, einem Karzinom oder vor Bakterien, Staub, spitzen Gegenständen, vor dem Waschen, vor Lärm, vor Büchern und selbst vor dem Verliebtsein. Wenn man im Internet unter „Phobie“ sucht, so findet man über 500 mit Fachtermini belegte Phobien.

In der Regel erscheint selbst dem Betroffenen seine heftige Angstreaktion unsinnig, dennoch ist er ihr gegenüber machtlos. Eine Phobie bedeutet massive, intensive Gefühle des Leidens und eine Einschränkung der Handlungsmöglichkeiten.

Wenn wir diesen Phobien Statistiken über reale Unfall- bzw. Todesursachen gegenüberstellen, zeigen sich große Diskrepanzen. Gerade vor kurzem (Jänner 2003) hat die Neue Zürcher Zeitung (NZZ) („Achtung, Kokosnuss!“) eine Aufstellung, die aus verschiedenen Quellen stammt, veröffentlicht, die ich zumindest ausschnittsweise wiedergeben möchte:

„In einer Angstumfrage (USA 1999) gaben 63 Prozent der Erwachsenen an, sich vor Schlangen zu fürchten; 55 Prozent fürchten sich vor Höhe; 41 Prozent fürchten sich davor, allein im Wald zu sein; 37 Prozent fürchten sich vor Spinnen; 35 Prozent fürchten sich vor dem Fliegen; 21 Prozent fürchten sich vor Hunden. (...)

Die durchschnittliche Anzahl jährlicher Todesfälle durch Spinnen- und Schlangenbisse in den USA beträgt jedoch: 10; durch Hundebisse: 15; durch Wespen- und Bienenstiche: 44; durch Blitzschlag: 141.“

Noch ein überraschendes Faktum dazu:

„Jährliche Todesfälle durch Haiangriffe (weltweit): 10.

Jährliche Todesfälle durch fallende Kokosnüsse (weltweit): 150.“ (ebd.)

Was bedeutet das nun für unser Verständnis der Angst?

Ist das, wovor wir Angst zu haben scheinen, auch wirklich das, wovor wir

Angst haben? Was liegt diesen zum Teil nur schwer nachvollziehbaren Ängsten zugrunde? Ist es wirklich das Ausgescheiterte? Darauf möchte ich später noch einmal zurückkommen.

## Grundangst

Neben der beschriebenen Erwartungsangst gilt es nun, sich der Angst zuzuwenden, deren Anklingen die Erwartungsangst als sekundäre Haltung dazu erst auslöst: die Grundangst.

„Die Grundangst entsteht durch die Erschütterung des Festgefügteten, das uns den Raum auftut und den Halt gibt, um da sein zu können. (...)

Es ist eine Erschütterung ob der Abgründigkeit des Lebens, eine Erschütterung des Halts: der Halt an dem, was ‚ist‘ (Ontologie), droht verloren zu gehen oder geht verloren.“ (A. Längle, Lehrbuch in Vorb.)

Wie erleben wir diese Angst nun konkret? Sie „fährt ein“ als Gefühl, dass einem der Boden unter den Füßen entzogen wird, als ein Ausgeliefertsein, Ausgesetztsein. Man verliert die Strukturen, die bislang dem Leben Orientierung gegeben haben und auf die man vertraut hat.

Solch eine Grundangst kann einsetzen durch eine physische Bedrohung von außen, wie durch Gewalt, durch Krieg und Terror, aber auch durch das Ausbrechen einer schweren Krankheit, - durch etwas, wodurch man sich als gebrechlich erfährt. Ebenso, wenn man in seinem Vertrauen erschüttert wird, wenn man sich auf die Beziehung zum Partner doch nicht so verlassen kann, wie gedacht, wenn Lebensziele zusammenbrechen, wenn man die Arbeit verliert, die materielle Sicherheit, die gewohnte Umgebung, die Heimat, aber auch die gewohnten Fähigkeiten im Alterwerden, wenn man sein klares Denkvermögen verliert, wenn man von unfassbaren, unerklärlichen Gefühlen überschwemmt wird oder von unverständlichen inneren Erlebnissen, immer dann erfährt man eine Erschütterung des Halts in der Welt. Eine permanente Grundängstlichkeit entwickelt sich auch durch fehlende oder mangelhafte Geborgenheit bzw. Halterfahrung in der Kindheit.

Die Grundangst entsteht also in dem stets offenen Bereich zwischen Verlässlichkeit und Einbrüchen in diese Verlässlichkeit. Genau dieser Grenzbereich gehört aber zu den Grundbedingungen unseres Lebens, - und zwar sowohl in der Welt draußen(,) als auch in den Beziehungen sowie in uns selbst.

Wir können uns verlassen auf den Rhythmus der Jahreszeiten, dass nach jedem Winter wieder alles zu blühen beginnt, und dennoch kann es passieren, dass ein Frost die Blüte zerstört, eine Trockenheit die Ernte bedroht, Hochwasser alles vernichtet. Wir verlassen uns auf wirtschaftliche Stabilität, wie z.B. steigende Aktienkurse, und haben plötzlich sehr viel verloren, wir verlas-

sen uns aufeinander und erleiden auch die Grenzen der Verlässlichkeit. Wir leben und vertrauen auf unsere Lebendigkeit und wissen doch, dass wir eines Tages sterben müssen.

Im Leben bleibt immer etwas offen, es gibt keine letzten Sicherheiten. Das ist eine Grundbedingung unseres Seins. Insofern gehört die Grundangst im existenzanalytischen Verständnis zum Menschsein dazu. Wir stehen notwendigerweise in der unaufhebbaren Spannung zwischen Sein und Nichtsein, zwischen dem Leben und dem „Nichts“.

„Unter besonderen Belastungen kann diese Grundangst aufgerührt werden und lebensbehindernd, lähmend, erschreckend oder panikartig Denken, Handeln und Fühlen breitflächig beeinträchtigen. Oder sie kann in Form eines ‚Lecks in der Welt‘ sich auf ein konkretes ‚Wovor‘ verdichten, durch dessen Lücke die Grundangst als Furcht (Phobie) ins Dasein bricht.“ (A. Längle, Lehrbuch in Vorb.)

Die Endlichkeit und Unvorhersehbarkeit unseres Seins stellen uns immer wieder vor die besondere Frage, was wir damit anfangen sollen. Welche Bedeutung geben wir dieser Erfahrung für unser Leben? Die Grundangst verweist also auf die existenzielle Frage: „Wie gehen wir selbst gestaltend mit dem, was uns gegeben ist, um?“

Angst verlangt Antwort, etwas entgegenzustellen, verlangt nach einem SEIN, das da ist und sich entgegenstellt, und lenkt unseren Blick dorthin, wo es leer ist in unserem Leben, wo wir in unserem Leben leer ausgehen, wo Grundbedingungen erfüllten Seins nicht gegeben sind, wo eine haltgebende Grunderfahrung fehlt.

## **Die konkrete Botschaft der Angst**

Diesen existenziellen Erfahrungen der Erschütterbarkeit des Festgefügteten, dass es keine absoluten Sicherheiten gibt, dass das Leben nicht kontrollierbar ist, weil wir immer wieder mit Neuem und Fremdem konfrontiert sind, diesen Erfahrungen begegnen wir in einer personalen Umgangsweise mit einem Vertrauen, das in Erfahrungen eines letzten Gehaltenseins gründet.

Vertrauen ist die Form und die Haltung, mit der man es wagen kann, eine Restunsicherheit zu überbrücken. Dieses Vertrauen bleibt uns normalerweise erhalten. Die vitale Basis für das Vertrauen kommt aus dem Mut und einer Abschätzung der Risiken. Zwischen dem Sichverlassen auf die eigenen Kräfte und einem vertretbaren Risiko spannt sich die Brücke des Vertrauens über den Graben der Unsicherheit.

In der pathologischen Form dagegen macht sich das Gefühl breit, dass

„immer alles Mögliche passieren kann“, was zu einer Verzerrung der Wirklichkeit führt. Bereits die Möglichkeiten erhalten dabei Wirklichkeitsgewicht: Man erlebt es nicht nur so, als ob etwas passieren könnte, sondern als ob es sicher passieren werde.

## Am Beispiel Flugangst

Ich möchte anhand des Beispiels von Flugangst die verschiedenen Erscheinungsweisen von Angst deutlich machen. Fliegen ist besonders gut geeignet, alle latent vorhandenen Arten von Ängsten darauf zu projizieren.

In einem Fall hat sich eine aufbrechende *Grundangst* in ihren Auswirkungen folgendermaßen gezeigt.

Herr K. möchte auf Urlaub fahren und hat wie jedes Jahr eine Flugreise gebucht. Heuer soll es nach Thailand gehen, und er freut sich schon sehr darauf. Da passiert zwei Wochen vor seinem Abflug jenes verheerende Flugzeugunglück der Lauda-Air über dem Dschungel von Thailand. Alle Insassen des Jumbo kommen dabei ums Leben. Herr K. ist tief betroffen und ihm vergeht verständlicherweise die Freude an seiner geplanten Reise. Am liebsten möchte er die Reise absagen. Aber es ist mehr als die tiefe Betroffenheit, die sich in ihm aufbaut. Er ist wie vor den Kopf gestoßen, es ist für ihn unfasslich, dass so etwas passieren konnte. Er hat sich bis jetzt noch nie viele Gedanken zur Sicherheit eines Fluges gemacht, schließlich ist es eines der sichersten Verkehrsmittel. „Doch jetzt - worauf kann ich mich da noch verlassen? Das kann ja jederzeit passieren!“ Er fühlt geradezu, dass man kaum unbeschadet über den Dschungel fliegen kann. „Und gerade bei so weiten Reisen, wer weiß, wie die Sicherheitsbestimmungen sind. Da kann ja immer alles passieren! Und überhaupt, in welches Verkehrsmittel kann man sich da noch wagen?“ Selbst in seinem Auto, das er so liebt und das wie ein zweites Zuhause für ihn ist, fühlt er sich nicht mehr so wohl wie früher. Er erlebt sich wesentlich ausgesetzter, ungeschützt in dieser Welt. Er kann nur schwer einschlafen, sein Mut, neue Dinge in Angriff zu nehmen, ist auch gesunken. Zudem steht die Entscheidung noch an, was er mit seinem Urlaub macht. Er fühlt sich ohnmächtig, in einer Pattsituation, so etwas hat er früher nicht gekannt.

Anders als bei der Grundangst, wo die Angst als unvermitteltes Gefühl von Brüchigkeit und Haltlosigkeit hereinbricht, ist die *Erwartungsangst* gekennzeichnet von einer wehrenden Haltung der Angst gegenüber. Sie ist ein Kämpfen und Ringen mit der Ahnung und Erwartung eines Angstgefühls, ein häufiges oder



ständiges Anklingen von Bedrohung und Haltlosigkeit, aber eben auch ein Versuch, dem zu entkommen. Das, was sich in der Grundangst tendenziell uneingeschränkt breit macht, diese basale Erfahrung der Erschütterung des Seinsgrundes schlechthin, erfährt in der Erwartungsangst eine thematische bzw. eine einen bestimmten Lebensbereich betreffende Einschränkung. Durch diese Einschränkung ist es eben möglich, dass die Angst die anderen Lebensbereiche unbehelligt lässt. Dies ist nicht nur eine pragmatische Lösung, sondern hat mit dem Wesen der Erwartungsangst zu tun.

Auch auf der Dynamik der Erwartungsangst kann sich eine Flugangst entwickeln, deren Hintergrund aus einem spezifischen lebensthematischem Hintergrund kommt.

## **Themen der Angst im Licht der drei personalen Grundmotivationen**

Ein Verständnis für diese „Themen“ und Hintergründe der Erwartungsangst aber auch der Grundangst erschließt sich über das existenzanalytische Strukturmodell der Grundmotivationen nach A. Längle.

In der *ersten Grundmotivation* kommen wir noch einmal auf die Grundangst zurück:

Thema der ersten Grundmotivation ist die Auseinandersetzung mit dem Sein, mit dem, was ist und dass es ist. Sie ist das eigentliche Kerngebiet der Angst, der es ja wesentlich um das Sein und dessen Bedrohung geht. Sie ist somit der Boden für das Verständnis der Grundangst und der Erfahrungen, die der Angst entgegenwirken, den basalen Halterfahrungen im ausreichend verlässlichen Antreffen eines festen Gegenübers bzw. des Halts im eigenen Sein und in der eigenen Körperhaftigkeit.

In der *zweiten Grundmotivation* geht es um Nähe, um Beziehungsaufnahme, um das Erleben von Wertvollem, um den Grundwert. Die Angst in der zweiten Grundmotivation ist die Angst, etwas zu verlieren, das einem wertvoll ist und ans Herz gewachsen. Wenn Beziehungen, an denen man hängt, verloren gehen, fällt man, man fällt in eine Leere. Durch Veränderungen im Beziehungsgefüge verliert man stets auch an Sicherheit, aber es eröffnen sich einem ebenso immer neue Möglichkeiten. Wenn nun Beziehungen bedroht sind, auf die man nicht verzichten mag oder kann, dann bricht mit dem Beziehungsverlust etwas Tragendes weg.

Das Angstpotential, das in einem drohenden Verlust liegt, ist aber generell an die Wertzuschreibung bzw. die Wertüberhöhung gekoppelt oder an eine

Ahnung, gerade diesen Wertverlust nicht ertragen zu können. In einer Überbewertung von Werten tritt Erstarrung ein und eine Verkümmern des Lebendigen. Der Erwartungsangstkreislauf kommt in Gang durch die Haltung, „dass nur ja das Eine, das das Wichtigste, das Wertvollste bedroht, das Befürchtete, nicht eintritt“.

Damit verbunden ist häufig ein Katastrophengefühl: „Nur ja nicht das, es wäre das Schlimmste!“

Ein Beispiel soll es erläutern:

Eine Frau berichtete folgendes Erleben ihrer Flugangst als junges Mädchen: Ihre Familie unternahm regelmäßig mit ihr zusammen Flugreisen, die für sie als kleines Kind immer schöne Urlaube waren. Irgendwo hatte sie dann einmal aufgeschnappt, dass Flugzeuge auch abstürzen können, was sie natürlich beunruhigte. Aber ihre Vorstellung entwickelte sich zu einer heftigen Angst vor dem Fliegen. Sie saß nur noch zusammengekauert auf ihrem Sitz, und die Flügel wurden zur Qual.

Die therapeutische Vorgangsweise ist hier nun eine konfrontative. So nahe liegend und verständlich eine solche Angst einerseits ist, ist sie doch ungewöhnlich heftig. Man hat diese Angst solange nicht wirklich verstanden, bevor nicht klar ist, was das Mädchen in dieser Situation bewegt hat. So fragen wir also nach, wie es genau war in dieser Situation, wie es sich anfühlte, was sie beschäftigte. Was sie so peinigte, war folgende Vorstellung: Immer und immer wieder sah sie sich abstürzen, das Flugzeug in die Tiefe fallen und zerschellen. In ihrer kindlichen Vorstellung half es, sich vor diesem Sturz und allem voran vor dem heftigen Aufprall zu schützen, indem sie sich mit angezogenen Beinen auf den Stuhl kauerte. Sie hatte das Gefühl, es so gut überstehen zu können. Das Schreckliche aber, wo sie kaum hinzudenken wagte, war, dass sie immer das Gefühl hatte, als Einzige zu überleben und dabei ihre Eltern zu verlieren. So alleine übrig zu bleiben, die Nähe und Geborgenheit zu verlieren, das war das wirklich Ängstigende und eine Vorstellung, die sie über Jahre nicht los ließ. Die Flugangst wurde hier also zu einem Ventil ihrer Verlassensängste, ihrer Angst vor Einsamkeit und zu einem unübersehbaren, aber erst im Eruierten ihres Erlebens sprechendem Ausdruck dessen, was sie peinigte.

Nun zur *dritten Grundmotivation*, der Ebene des Selbstseins, der Auseinandersetzung zwischen dem Eigenen und dem Anderen. Die Entfaltung des Eigenen bedarf der Abgrenzung vom Anderen, braucht einen Schutz. Es ist der Lebensbereich, der besonders empfindlich ist für jedes Absprechen des Eigenen, für zu viel Vorgaben und Druck von außen. Man ist im Eigenen bedroht,

wo man nicht gesehen und respektiert wird, wo dafür kein Raum bleibt, was zu Engegefühl führt. Aber auch wo man sich ausgesetzt erlebt in einem zu viel an Raum, an Höhe, an Weite, in der Ungeborgenheit und der Ungebundenheit, auch im „Schwindel der Freiheit“ hat das Eigene keinen Nährboden.

Sowohl in dem Zuviel als auch in dem Zuwenig geht die Konkretion von Möglichkeiten, der Spielraum für die Selbstwerdung, die Grundlage des Personseins verloren, man steht vor einer Wand bzw. vor einem Nebel. Solche Erfahrungen führen typischerweise zur Klaustrophobie, zur Agoraphobie und zur Akrophobie, der Höhenangst, oder auch zur Soziophobie.

Auch diesen Hintergrund des Angsterlebens in der dritten Grundmotivation möchte ich beispielhaft illustrieren.

Eine circa 50-jährige Frau möchte gerne ihre Tochter im Ausland besuchen, einzig die Flugreise stellt ein Hindernis dar. Warum hat sie bislang das Fliegen vermieden? Es ist das Gefühl der Enge, das Gefühl, in diesem relativ beengten Raum eingesperrt zu sein. Auch der etwas großzügigere Platz in der ersten Klasse würde daran für sie nichts ändern. Sie fühlt sich ausgeliefert, sie kann das Flugzeug nicht jederzeit verlassen, wenn sie das Bedürfnis danach hat. Selbst bei analogen Situationen auf der Erde geht ihr Puls in die Höhe, bekommt sie immer schwerer Luft, wird sie unruhig und hat Angst, zu kollabieren. Das möchte sie auf jeden Fall vermeiden, denn es wäre für sie unerträglich, in der Öffentlichkeit so elend zu sein. Sie würde sich in einem Maß ausgesetzt fühlen, wie sie es nicht mehr ertragen könnte. Von anderen angeglotzt zu werden, wäre schrecklich, ja selbst wenn sich jemand liebevoll ihrer annehmen würde, wäre das kein Trost, keine Erleichterung. Im Leid, in der Schwäche kann nur noch die Geborgenheit ihrer eigenen vier Wände ihr Schutz geben. Jegliche Öffentlichkeit wäre dann beschämend.

## Wert der Angst

Zum Abschluss möchte ich die Ausführungen noch zusammenfassen, indem ich aus dem in Vorbereitung stehenden Lehrbuch von Alfred Längle zitiere, inwiefern die Existenzanalyse es für wertvoll aussehen kann, dass wir Angst erleben.

„Der Sinn der Angst ist die ‚Aktivierung‘, die Alarmierung als Lebensschutz vor einer Gefahr, die zur Mobilisierung der Kräfte führt.

Angst warnt immer dort, wo Haltgebendes nachzulassen droht und damit der ‚*Seinskontakt*‘ schwinden könnte, dieses Eingebettetsein im Sein, in das, was der Fall ist, das den Boden bildet für die Dynamik des Lebendigen. Angst

zeigt den Verlust dieses Seinsgrundes an, sie relativiert trügerische Sicherheit, Angst zeigt auf, wo wir zuviel vertrauen und bezweifelt Besitz als existenziell haltgebend.

*Man kann Angst somit als die Königsstraße zurück zum Seinsgrund verstehen.*

- Im Angsterleben selbst wird der eigene *Körper als Halt* spürbar im Herzklopfen und in der Anspannung.
- Die Angst wirft den Menschen auf sich selbst zurück, sie macht einsam und vereinzelt. Darin spürt der Mensch, dass es um ihn geht, um sein Leben. Insofern hilft die Angst, das eigene Leben ernsthaft zu ergreifen. Diese Erfahrung ist bedeutsam für die *Individuation*.
- Angst zeigt die Begrenztheit auf und lehrt, „*lassen*“ zu können, was aus der Welt ist. Angst verlangt Gelassenheit, um die Begrenztheit akzeptieren zu können.
- Angst zeigt die Brüchigkeit alles Vorläufigen, sie legt die Spur zur Suche nach dem *letzten Halt*, nach dem Grund von allem Seienden.“ (vgl. A. Längle, Lehrbuch in Vorb.)

#### **Literatur:**

- Achtung, Kokosnuss! Wovor wir uns (nicht) fürchten sollten. In: NZZ Folio, Januar 2003, 17
- Frankl V. (1987) Ärztliche Seelsorge. Frankfurt am Main: Fischer
- Längle A. (1996) Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst. In: Existenzanalyse 13, 2, 4-12
- Längle A. (1998a) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1, 16-27
- Längle A. (1998b) Ursachen und Ausbildungsformen von Aggression im Lichte der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 2, 4-12
- Längle A. (in Vorb.) Lehrbuch zu den klinischen Bildern im Verständnis der Existenzanalyse, in Vorbereitung
- Morschitzky H. (2002) Angststörungen. Wien: Springer, 2°



# „Ich habe Angst aus dieser Welt zu fallen“

Christian Probst

*Fallbericht über einen 26jährigen Patienten mit fünf Jahre lang bestehendem schweren Mutismus, ausgeprägtem Zwangsverhalten und völligem sozialen Rückzug. In einer existenzanalytisch geführten Psychotherapie auf der Basis des Modells der Grundmotivationen (Längle 1999, 139-146) ist es gelungen, eine vollständige Remission der Symptome und eine berufliche und soziale Reintegration zu erreichen. Der Patient ist seit vier Jahren symptomfrei und benötigt keinerlei psychopharmakologische Therapie.*

## Vorgeschichte

Die Mutter von Werner fragt mich, ob ich die Psychotherapie ihres Sohnes mit der Diagnose „Defektzustand bei Schizophrenie“ übernehmen würde. Er lebt bei seiner Familie, die ich privat schon seit Jahren kenne. Werner ist 26 Jahre alt.

Seit fünf Jahren hat er kein Wort mehr gesprochen. Er liegt den ganzen Tag im Bett und verläßt dieses nur nachts. Von Mitternacht bis circa zwei Uhr früh steht er auf. Aber nur, wenn die anderen Familienmitglieder schlafen. Er nimmt dann eine Mahlzeit ein, die ihm seine Mutter in der Küche bereitgestellt hat. Danach hört er eine Stunde lang Heavy-Metal-Musik. Im Bereich dieser Musik ist er ein Spezialist. Sein Vater besorgt ihm regelmäßig die neuesten CDs und Fachzeitschriften.

Um spätestens 2.15 Uhr legt Werner sich wieder ins Bett. Er wird jetzt im Bett bleiben, bis es wieder Mitternacht ist. Er hält den Mund fest zusammengebissen und wird von jetzt an bis Mitternacht weder etwas essen noch etwas trinken. Erst wenn es wieder Mitternacht ist, wird er dazu in der Lage sein.

Werner hat jetzt ca. 125-130 kg Körpergewicht bei einer Körpergröße von 175 cm. Er kann die Körperpflege nicht selbst durchführen. Psychiatrische Krankenpfleger kommen zweimal pro Woche ins Haus, um ihn zu waschen. Er gilt als Pflegefall und hat Anspruch auf die höchste PflegegeldEinstufung.

Der Psychiater und Psychotherapeut, der ihn in den letzten Jahren betreut hat, kommt nur mehr sehr selten, etwa drei- bis viermal im Jahr. Er hält die vereinbarten Termine nicht ein, verschiebt sie immer wieder oder bleibt ohne Nachricht fern. Werner ist darüber sehr enttäuscht - er fühlt sich verlassen.

Bei der Anfrage, ob ich Werner als Patienten übernehme, merke ich eine hohe Erwartung seiner Mutter. „Es muß sich jemand um Werner kümmern,

damit er wieder gesund wird“, sagt sie.

Sie hat schon, bevor sie mit mir Kontakt aufgenommen hat, mit ihrem Sohn gesprochen - Werner weiß, daß ich inzwischen Psychotherapeut und Psychiater bin. Er wäre damit einverstanden, daß ich ihn besuche, er kennt mich ja noch von früher. Natürlich frage ich mich, wie ich mich da verhalten soll. Hat es überhaupt einen Sinn, Werner in Psychotherapie zu nehmen? Wie soll das funktionieren? Werner hat vor fünf Jahren aufgehört zu sprechen.

Einerseits hat all die Mühe, die sich andere Therapeuten und Ärzte in den letzten zehn Jahren gemacht haben, zu keiner Besserung geführt.

Andererseits: So schlecht, wie es Werner jetzt geht - da gibt es eigentlich nichts mehr zu verlieren. Ich habe schließlich zugesagt, Werner zu besuchen.

## **Der Therapieprozeß**

Als ich das erste Mal Werners Zimmer betrat, schlug mir ein unangenehmer Geruch entgegen. Die Luft im Zimmer war stickig. Werner setzte sich im Bett auf und begrüßte mich durch Handheben. Meinem Blick wich er sofort aus und drehte das Gesicht zur Seite, sodaß ich ihn nur von seitlich hinten sehen konnte. Werner war ungepflegt, seine Haare fettig. Er hatte einen starken Mundgeruch und eine unangenehme Körperausdünstung. Sein Körper wirkte schwammig und weich.

Ich setzte mich an den Tisch, der neben Werners Bett stand, und wir begannen zu kommunizieren. Er hatte einen Stoß Papier und Schreibzeug vor sich liegen. Die Kommunikation war schwierig, Werner schrieb Blockbuchstaben auf Papier, und ich sprach zu ihm.

Die Therapieeinheiten dauerten aufgrund der mühsamen Kommunikation jeweils zweieinhalb bis drei Stunden. Nach der dritten Therapieeinheit änderte ich meine Kommunikationsform mit Werner. Ich hatte bemerkt, daß ich kaum in der Lage war, mich in Werners Erlebniswelt, in sein Denken und sein Zeiterleben einzufühlen. Meine gesprochenen Worte wirkten im Vergleich zu Werners Antworten rasend schnell. Dadurch war es mir nicht möglich, Werners Welt zu erreichen. So langsam ich auch sprach, es war immer noch viel zu schnell. Deshalb habe auch ich aufgehört zu sprechen. Von nun an begrüßten wir uns durch Handzeichen, ich setzte mich neben ihn, und die Kommunikation erfolgte ausschließlich schriftlich. Jetzt wurde mir deutlich bewußt, in welcher eigenartigen Welt Werner die letzten fünf Jahre verbracht hatte. Die Umweltgeräusche wurden deutlicher wahrnehmbar, da die eigene Stimme nicht mehr störte.

Anfangs schien es mir unendlich lange zu dauern, bis ich einen Satz formuliert und in Blockbuchstaben aufgeschrieben hatte, bis Werner den Satz

gelesen, seine Antwort formuliert und diese wieder aufgeschrieben hatte. Wenn ich nach drei Stunden bei ihm das Haus wieder verließ, fühlte ich mich fern von der Welt. Ich brauchte einige Minuten, um mein Sensorium wieder an die Lautstärke der Umwelt anzupassen.

Ich verstand jetzt zum Teil wenigstens, was Werner meinte, wenn er mitteilte, daß er nicht so denken könne wie andere, und wörtlich schrieb: „Mein Gehirn ist wie in Watte gepackt, mir ist, als ob mir dauernd schwindlig wäre. Ich habe Angst aus dieser Welt zu fallen. Ich habe Angst, mich dann nicht einmal mehr schriftlich mitteilen zu können. Seit Jahren wiederhole ich den ganzen Tag vier Takte aus einer Heavy-Metal-Nummer. Die Gruppe singt die Wörter ‚we are‘. Ich habe Angst, daß ich das vergesse, denn dann wäre es aus. Dann könnte ich mich nicht mehr mitteilen. Das ist wie ein Zwang, ein Fluch.“

In den ersten Therapieeinheiten versuchte ich zu erfahren, was Werner in den letzten Jahren erlebt hatte, wie es zum jetzigen Zustandsbild gekommen sei. Werner weigerte sich, dafür Zeit aufzuwenden. Er war sich sicher, daß ihm das nichts bringen würde. Mit diesbezüglichen Fragen verwies er mich an seinen früheren Arzt, der wisse genau Bescheid, weil er alles miterlebt habe.

## **Arbeit am Seins-Grund**

Werner war es viel wichtiger, sich mit seinem Alltag, wie er ihn erlebte, auseinanderzusetzen. Durch die verschlossene Zimmertür hörte er, mit welchem Haß und welcher gewalttätigen Aggression seine Mutter, sein Vater und seine jetzt 13jährige Schwester miteinander umgingen. Er hatte Angst, daß auch seine Schwester dem Druck eines Tages nicht mehr standhalten könnte. Dann würde ihr sicher das gleiche passieren wie ihm.

Wenn ich seine Angst spürte, legte ich ihm meine Hand auf die Schulter. Zunächst spürte ich, wie sich Werner unter der Berührung versteifte. Aber schon nach wenigen Augenblicken wurde er weicher, und ich hatte das Gefühl, es tat ihm gut. Ich brauchte viel Zeit, seine Ängste bezüglich seiner jüngeren Schwester zu beschwichtigen, sie verhielt sich ja ganz anders als er in dieser Zeit. Sie war aggressiv, schrie ihren Zorn, ihre Wut heraus und wehrte sich, während er kaum einmal laut geworden war, eher zum Rückzug neigte und verstummt war, wenn man ihm Vorwürfe gemacht hatte.

Neben dem Austausch über die vorangegangenen Tage versuchte ich, Werner in den Therapiestunden etwas zu aktivieren. Zunächst ging es darum, ihm buchstäblich mehr Lebensraum zu verschaffen. Werner war im Bereich der ersten Grundmotivation, im Dasein-Können, massiv behindert. Die erste



Grundfrage der Existenz „**Ich bin - kann ich sein?**“ konnte er nur mehr unter massiven Beschränkungen, die ihm Halt gaben, bejahen. Und auch hier begann sein Seinsgrund bereits einzubrechen.

Zunächst nur ganz spärlich ließ ich Überlegungen einfließen, wie es für Werner wäre, wenn er tagsüber in meiner Anwesenheit das Bett verließ. Ob er sich vorstellen könne, sich wenigstens gedanklich darauf einzulassen. Werner schilderte mir seine Angst, die bei dieser Vorstellung über ihn kam. Er hatte Angst, den Boden unter den Füßen zu verlieren, hatte Angst, daß ihm schwindlig werden und er stürzen könnte, daß er kollabieren könnte und dann sterben würde.

Ich fragte ihn, ob er mir zutrauen könnte, daß ich ihn halte, falls so etwas passieren sollte. Er musterte mich, und nach kurzem Zögern nickte er. Er spürte, daß ich ihm Halt geben konnte, falls er den Boden verlieren würde. Im Schutze seines gewohnten Zimmers und in meinem Beisein konnte sich Werner schließlich vorstellen, ein paar Schritte aus dem Bett zu wagen. Wir vereinbarten, daß er versuchen würde, zum Fenster zu gehen, dort etwas zu verharren, vielleicht ein paar Blicke in die Herbstlandschaft zu werfen, und wenn er genug habe, wieder zum Bett zurückzugehen. Zu seinem eigenen Erstaunen gelang dies Werner recht gut.

In den folgenden Stunden gelang es ihm immer besser, in meinem Beisein im Zimmer umherzugehen. Schon bald war er auch in der Lage, durch die Terrassentür sein Zimmer zu verlassen. Zwei Monate nach Beginn der Therapie konnte Werner sich frei im Garten bewegen.

Nachdem Werner am Beginn der Therapie aus Angst vor Überforderung nur zögernd Termine vereinbart hatte, war es ihm nun wichtig, daß ich mindestens zweimal pro Woche kam. Er hatte wieder Hoffnung gefunden, daß es zu einer Besserung seines Zustandes kommen könnte. Mir war es bei Werner besonders wichtig, Termine pünktlich und regelmäßig einzuhalten. Er spürte daraus, daß ich ihn in seiner Situation wahrnahm und aushielt. Dies war die Basis für das Vertrauen, das er mir entgegenbrachte. Sein Seinsgrund war jetzt stabiler und tragfähiger geworden.

Wenn wir nach dem Aufenthalt im Garten wieder in sein Zimmer zurückkehrten, war Werner erleichtert. Es kostete ihn viel Kraft, die neuen Eindrücke zu verarbeiten, in seinem Zimmer war ihm alles vertraut, aber die Monotonie des Lebens in seinem Zimmer begann ihn auch zu langweilen.

## **Zugang zur Qualität des Seins**

In der Therapie ging es mir nun zunehmend darum, Werners Emotionalität zu entdecken. Nachdem er sich in seinem Da-Sein-Können zunehmend sicher fühlte, war es nun Zeit, in der Therapie mehr Augenmerk auf die zweite

Grundmotivation der Existenz zu richten. Die zweite Grundfrage der Existenz „**Ich lebe - mag ich leben?**“ bekam mehr Bedeutung.

Werner hatte in den Jahren davor gelernt, daß es besser für ihn war, Gefühle zu verdrängen. Auf meine Fragen, was er empfinde, welche Gefühle in ihm auftauchten, wenn er beispielsweise Musik hörte oder nachts etwas aß, konnte er nur antworten, daß er keine Gefühle erleben könne - daß er innerlich völlig leer und irgendwie ausgebrannt sei. Das einzige Gefühl, das er zuletzt gehabt hatte, war diese lähmende, bedrohende Angst, die aber immer mehr zurücktrat.

Ich begann nun bei unseren Aufenthalten im Garten, Pflanzen zu berühren, Blätter anzugreifen, und Werner folgte meinem Beispiel. Er lernte wieder, wie sich die Dinge anfühlten. Indem er seine Umwelt, Bäume, Sträucher, später seinen Hund und seine Katze berührte, sie zu streicheln begann, wurde er selbst von seiner Umwelt berührt. Er konnte wieder fühlen, wie hart die Rinde eines Baumes war und wie weich das Fell seines Hundes. Werner blieb nun viel länger im Freien. Er merkte, daß er viel Zeit brauchte, um sich der Welt wieder zuzuwenden, daß er Zeit brauchte, um sich für das Erleben der Art, wie die Dinge ihn berührten, zu öffnen.

Mit viel Geduld konnte Werner wieder Beziehung zu seiner Umwelt aufnehmen. An die Stelle des ängstlich-depressiven Rückzugs trat zunehmend Lebenslust. Er spielte jetzt oft mit seinem Hund, warf ihm ein Holzstück und lief im Garten umher. Werner hatte gelernt, wieder Wertvolles an sich heranzulassen. Es gelang ihm immer besser, seine Gefühle, sein inneres Bewegtsein zu formulieren.

Nach der Festigung seiner Lebensbasis, seines Seinsgrundes durch die Arbeit in der ersten Grundmotivation, woraus Vertrauen entstanden war, konnte Werner durch die therapeutische Arbeit in der zweiten Grundmotivation sich zunehmend berühren lassen und dabei seine Bewegtheit erleben. Dadurch gelang es ihm wieder, das eigene Sein als Wert zu empfinden, und somit kam es zu einer Stärkung von Werners Grundwert. Solchermaßen gestärkt, brauchte er sich jetzt nicht mehr auf Distanz zu seiner Umwelt zu halten - er konnte es zulassen, innerlich bewegt zu werden und Emotionen aufkommen zu lassen.

In Werners Leben hatte sich viel verändert. Er stand vormittags auf, es zog ihn förmlich aus dem Bett, weil wieder Dinge auf ihn warteten. Da war der Hund, der mit ihm spielen wollte, da war der Garten, der in der Frühlingssonne zu erblühen begann. Werner wollte diesen Frühling nicht versäumen und war froh, wieder draußen in der Welt sein zu können.

## Die Begegnung mit dem anderen

Bald begann Werner das nun gewonnene Terrain zu klein zu werden. Er war nun bereit, den Schutz der Gartenhecke hinter sich zu lassen und kurz auf die Straße vor dem Haus zu treten. Als wir nach den ersten Schritten in der Öffentlichkeit wieder in Werners Zimmer zurückkamen, verspürte er eine bedrohende Angst.

Diese Angst war aber nicht mehr diffus. Werner fürchtete, daß er vor den Mitmenschen nicht bestehen könnte. Er hatte Angst, daß er so, wie er war, von der Gesellschaft ausgeschlossen werden könnte. Er war ja nicht in der Lage zu sprechen, und so konnte er sich den anderen Menschen kaum verständlich machen. Er hatte Angst, mit dieser Eigenheit nicht akzeptiert zu werden. Er hatte Angst, daß er ausgelacht werden könnte und von den Mitmenschen nicht ernst genommen werden würde. Er selbst war überzeugt davon, nie mehr sprechen zu können. Er befürchtete, deshalb nicht als vollwertiger Mensch zu gelten, und er verachtete sich selbst wegen dieses Mangels.

Werner traute sich überhaupt wenig zu. Ihm wurde durch den Kontakt mit der Welt draußen bewußt, wie groß seine Defizite im Vergleich mit den Fähigkeiten der normalen, gesunden Menschen waren.

Nachdem Werner in seinem Seinsgrund Halt und Vertrauen gefunden hatte, nachdem er im Erleben von Wertvollem und eigenem Wertsein in seinem Grundwert gestärkt war, begann er an sich, an seinem Selbstwert zu zweifeln. Die Frage der dritten Grundmotivation der Existenz wurde für Werner jetzt dringlicher. In der Begegnung mit der Außenwelt spürte er sich in seinem Selbst-Sein gefragt: **„Ich bin ich - darf ich so sein? So wie ich in meiner Eigenart bin?“** Werner spürte, wie sehr er an seinem Selbstwert zweifelte. Er hatte Angst, nicht ernst genommen zu werden, er schämte sich vor den anderen Menschen und fürchtete, verachtet zu werden.

In den Therapiesitzungen war es mir nun wichtig, Werner mit konkreten Situationen zu konfrontieren. Er sollte sich vorstellen, wie er in ein Musikgeschäft ging und Fachzeitschriften und Schallplatten kaufte. Wir gingen die Situation Schritt für Schritt durch. Werner überlegte, wie er sich bei unangenehmen Fragen oder Verhaltensweisen schützen, wie er sich selbst gegenüber den anderen abgrenzen und behaupten könnte. Nach vielen solchen „Trockenübungen“, in denen Werner immer besser lernte, zu sich selber zu stehen, sich gegenüber möglichen Verletzungen und Schamlosigkeiten seiner Umwelt abzugrenzen, war es so weit: Als ich wieder einmal zu Werner in die Therapiestunde kam, teilte er mir mit, daß er mit seinem Vater im Mediamarkt gewesen sei und alles ganz prima funktioniert habe.

Da kam Werner auf ein Angebot zurück, das ich ihm einige Therapiestunden zuvor gemacht hatte, und fragte mich, ob ich ihm tatsächlich zutrauen würde, wieder selbst Auto zu fahren. Ich hatte ihm damals gesagt, daß ich ein neues Auto bekommen hätte und mit ihm gerne eine Probefahrt machen würde. Wenn er wolle, könne er selbst fahren. Wir fuhren also los, und auf einem abgelegenen Feldweg machte er nach sechs Jahren wieder Fahrversuche. Werner war anfangs unsicher und hatte Angst, auf eine befahrene Straße zu fahren. Aber ich traute es ihm zu, und so fuhr er schließlich nach Hause. Etwas zittrig und mit Schweißperlen auf der Stirn parkte er vor seinem Elternhaus ein. Es war spürbar, wie stolz er auf sich war, alles gut gemeistert zu haben.

In den folgenden Wochen gelang es Werner immer besser, eigene Fähigkeiten wieder zu entdecken. Es wurde für ihn immer selbstverständlicher, von zu Hause wegzugehen und alltägliche Besorgungen zu machen. Er traute sich immer mehr zu, konnte seine Defizite vor sich zugeben, aber auch zu Leistungen, die er vollbracht hatte, stehen.

Durch den Fortschritt in seiner Genesung erlebte er auch in der Familie wieder mehr Achtung und Ansehen. Seine Schwester war ebenso stolz auf Werner wie seine Eltern. Werner wurde von seiner Schwester um Hilfe bei den Schulaufgaben gefragt, und er half ihr, sich auf Prüfungen und Schularbeiten vorzubereiten. Die Anerkennung, die er von seiner Familie erfuhr, half ihm, den eigenen Selbstwert besser zu spüren und sich selber immer mehr zuzutrauen.

Aber so große Fortschritte Werner machte, all das war noch überlagert durch seine Unfähigkeit zu sprechen. Er hatte die ganze Zeit über, von Beginn der Therapie weg, seine Zwangsgedanken beibehalten. Er wiederholte ständig diese vier Takte Musik und die Wörter „we are“ im Kopf. Er fürchtete, wenn er zu sprechen begänne, könnte er auf die Musik und diese Wörter vergessen - und dann wäre alles aus. Unsere Kommunikation erfolgte immer noch schriftlich, und ich stellte Werner die Frage, ob er in der Lage sei, mit geschlossenem Mund einen Ton zu summen. Ich machte es ihm vor, und er machte es mir nach. Von nun an machten wir das immer häufiger. Ich summte etwas, und Werner summte es mir nach. Schließlich übte er das auch alleine.

Und eines Tages, genau ein Jahr nach Beginn der Therapie, wurde ich in der Klinik ans Telefon gerufen. Werners Mutter war am Apparat und sagte, Werner lasse fragen, ob ich heute wie vereinbart kommen werde. „Aber“ - sagte sie - „*warte einen Moment, es will dich jemand sprechen.*“ „Hallo“, hörte ich, „*da ist der Werner. Kommst du heute?*“ Ein kalter Schauer lief mir über den Rücken. Werner sprach zu mir, und ich war sprachlos, ich wußte nicht, was ich sagen sollte. „Hallo“, hörte ich aus dem Telefon, „*bist du noch*

*da, oder hat es dich umgehauen?“ „Nein“, beeilte ich mich zu sagen, „ich bin noch da, aber ich weiß nicht, was ich sagen soll - ich bin so überrascht.“*

An diesem Tag fuhr ich zum letzten Mal zu Werner nach Hause. Von jetzt an kam er zu mir in meine Praxis.

## **Sich einlassen auf neues Leben**

Zwei Jahre sind nun vergangen, seit Werner wieder zu sprechen begonnen hat. In dieser Zeit hat er eine Maturaschule besucht. Es ist ihm gelungen, alle Zulassungsprüfungen für die Matura erfolgreich abzulegen und die achte Klasse Gymnasium positiv abzuschließen. Im nächsten Frühjahr wird Werner zur Reifeprüfung antreten, und er plant, ein Kolleg für Sozialpädagogik zu besuchen. Die Aufnahmeprüfung dafür hat er bereits mit gutem Erfolg bestanden.

Seinen Unterhalt verdient sich Werner mit Pizzazustellung - ab Dezember wird er seine eigene Wohnung beziehen und versuchen, selbständig zu leben.

Die Therapiesitzungen finden einmal monatlich statt. In ihnen werden Alltagsprobleme besprochen. Werner ist jetzt etwa 75 kg schwer und spielt regelmäßig Tennis. Er besucht Discos und hat Mädchen kennengelernt, die einer Beziehung zu ihm nicht abgeneigt sind. Auch für Werner wird diese Frage immer wichtiger.

## **Defektzustand bei Schizophrenie?**

Auch wenn vieles für diese Diagnose spricht, müssen wir kritisch bleiben. Diese Diagnose ist wahrscheinlich die massivste, die ein Psychiater stellen kann. Sie bedeutet eventuell ein Festschreiben in Hoffnungslosigkeit. Sie wirkt vielleicht motivationshemmend für die Beteiligten, weil die Aussichtslosigkeit dieser Diagnose frustriert.

Bewahren wir uns die Fähigkeit des Zweifelns. Auch wenn so eine Diagnose einmal steht, sollten wir nochmals hinschauen und uns nicht entmutigen lassen. Es besteht sonst die Gefahr, daß Leben verloren geht.

### **Literatur**

Längle A. (1999) Existenzanalyse – die Zustimmung zum Leben finden. Fundamenta Psychiatrica, 12, 139-146

# Der Weg zur inneren Bewegung

## Eine existenzanalytische Psychotherapie zur Depression

Karin Steinert

*In diesem Artikel werden anhand eines Fallbeispiels die Erfahrungen und das Erleben einer depressiven Patientin beschrieben. Es werden die wichtigsten Vorgehensweisen in der existenzanalytischen Psychotherapie beleuchtet, die es der Patientin ermöglicht haben, von der depressiven Erstarrung zu einer inneren Bewegung und Lebendigkeit zu gelangen.*

### Der erste Kontakt mit Doris und ihr sozialer Hintergrund

Doris<sup>1</sup> schreibt ein E-mail mit folgendem Inhalt: „Ich bin auf der Suche nach meiner verloren gegangenen Lebensfreude. Ich leide seit ungefähr sechs Jahren an Depressionen, und seit einem halben Jahr nehme ich Medikamente dagegen. Die Medikamente haben mir geholfen am Morgen zumindest aufzustehen und haben die Verzweiflung gemildert - trotzdem würde ich noch immer mein Leben am liebsten herschenken. Bitte können Sie mir helfen? - Ich würde so gerne lernen, das Leben als großartiges Geschenk zu empfinden!“ Wir vereinbaren einen ersten Termin.

Doris ist 21 Jahre alt. Sie hat kurze blonde Haare, trägt eine Brille und ist ein bisschen übergewichtig. Sie macht einen gepflegten Eindruck, ist leger gekleidet mit weiten Hemden oder Pullovern, die auch in den späteren Treffen meist einfarbig in Beige oder Grau gehalten sind, sie ist ungeschminkt. Beim Versuch ihr Erscheinungsbild zu beschreiben fällt auf, dass es mir schwer fällt, etwas Genaueres über sie zu sagen, weil sie so unauffällig wirkt. Sie bewegt sich wenig, ihre Stimme klingt monoton. Doris ist höflich und sehr angepasst, sie scheint vor allem bemüht zu sein, nichts zu zeigen, was unangenehm auffallen könnte.

Doris ist bei ihrer Familie im Burgenland aufgewachsen, sie hat eine eineiige Zwillingsschwester, die ein paar Minuten älter ist als sie selbst, außerdem noch eine ältere und eine jüngere Schwester. Es sind also insgesamt vier Mädchen. Die Eltern führen gemeinsam einen Schlossereibetrieb.

Doris hat die Hauptschule besucht und danach die fünfjährige Höhere Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe (HBLA). Doris bezeichnet die Schule

---

<sup>1</sup> Name und Daten, die zur Erkennung der Person führen könnten, sind verändert.

selbst mit dem eher abwertenden Begriff „Hauswirtschaftsschule“. Anschließend hat sie verschiedene Ausbildungen begonnen (z.B. eine Schauspielschule), doch bald wieder abgebrochen. Seit Herbst macht sie eine Physiotherapieausbildung in Wien. Diese Ausbildung gefällt ihr gut, und es ist eine große Leistung, dass sie schon seit einem halben Jahr kontinuierlich bei dieser Ausbildung dabeigeblichen ist. Es ist ihr wichtig, diese Ausbildung abschließen zu können.

Zu Therapiebeginn lebt Doris in Wien in einer Wohngemeinschaft gemeinsam mit zwei anderen Frauen. Kennen gelernt hat sie die beiden bei einer katholischen Marienbewegung, bei der sie einige Zeit auch selbst aktiv dabei gewesen ist, zu der sie mittlerweile aber eine sehr distanzierte Einstellung hat. Die beiden Mitbewohnerinnen wollen immer wieder mit Doris reden, mit ihr beten, sie ermuntern, sich zusammenzunehmen. Doris versucht, den beiden so weit wie möglich aus dem Weg zu gehen, und verlässt deswegen kaum ihr Zimmer.

Vor einem halben Jahr hat Doris erstmals versucht, etwas gegen die Depression zu tun und hat ein paar Stunden Psychotherapie gemacht. Sie hat die Therapie dann aber rasch wieder abgebrochen, weil der Therapeut sehr wenig gesagt und sie sich von ihm nicht verstanden und gesehen gefühlt hat. Außerdem hat ihr der Hausarzt Antidepressiva verschrieben, die ihr helfen, in der Früh aufzustehen und die Schule zu besuchen. Von der Therapie erhofft sie sich Unterstützung, Begleitung durch den Alltag und Begegnung.

## **Die Schulzeit – Beginn der Depressionen**

Als Kind beschreibt sich Doris als lebendig und interessiert, auch in der Volks- und Hauptschule ging es ihr gut. Wenn es dort zu Ungerechtigkeiten kam, dann hatte sie das Gefühl, dass sie sich dagegen wehren konnte und durfte.

Schlecht geht es ihr erstmals während der Zeit in der HBLA. Zu Beginn der Therapie erzählt sie, dass sie sich vor allem von einem Lehrer sehr oft überangen und ungerecht behandelt gefühlt hat. Wenn sie das damals ihm gegenüber ansprach, so kamen nur abfällige Bemerkungen oder Sanktionen von diesem Lehrer. Doris wechselt nach zwei Jahren sogar die Schule und steigt in eine andere HBLA an einem anderen Ort um, doch auch dort fühlt sie sich ohnmächtig und hilflos. Damals beschließt sie für sich, dass es besser wäre, gar nichts mehr zu sagen und einfach still zu sein, alles an erlebten und empfundenen Ungerechtigkeiten zu schlucken, um möglichst wenig aufzufallen und nur irgendwie diese Schuljahre hinter sich zu bringen.

Extreme Abwertung erfährt Doris zudem noch bei einem dreimonatigen Praktikum auf einer norddeutschen Insel, das sie – 17-jährig – im Rahmen der

HBLA absolviert. Dort arbeitet sie als Kellnerin und wird von ihrer Chefin sehr schlecht behandelt. Auch hier hat sie wieder das Gefühl, dass sie dieser schlechten Behandlung nichts entgegensetzen kann, dass sie sich nicht wehren darf. Doris versucht den Angriffen der Chefin dadurch zu entgehen, dass sie mehr als die anderen arbeitet, früher aufsteht, sieben Tage in der Woche im Einsatz ist. Aber die Chefin beschimpft Doris weiterhin und sagt ihr wiederholt, dass sie eine unmögliche Person ist. Nach diesen drei Monaten ist Doris nicht mehr sicher, ob sie diese schlechte Behandlung nicht vielleicht doch verdient hat.

Zu Beginn der Therapie erzählt Doris von ihren Erlebnissen in der HBLA, ohne dass wirklich verstehbar wird, was sie trotz ihrer ursprünglichen Stärke in diese tiefe Resignation gebracht hat. Wie beziehungslose Einzelteile stehen verschiedene Erzählungen nebeneinander, die sich scheinbar nicht sinnvoll miteinander verbinden lassen. Erst nach vielen Therapiestunden, in denen das Thema der Schulzeit immer wieder angesprochen und von verschiedenen Perspektiven her beleuchtet wird, zeigen sich die Zusammenhänge.

Doris erzählt nämlich (erst viel später in der Therapie), dass sie eigentlich immer Schauspielerin werden wollte, aber dass es erst ab 17 Jahren möglich ist, eine Schauspielschule zu besuchen. Und während ihre Zwillingschwester eine Kunstschule besucht, beginnt Doris mit einer HBLA und merkt schon nach den ersten Wochen, dass ihr diese Schule überhaupt nicht gefällt und dass sie gar kein Interesse an ihren Inhalten hat. Trotzdem wird sie von ihrer Familie aufgefordert, einfach durchzuhalten, um diesen „nützlichen“ Schulabschluss zu erlangen. Doris wehrt sich immer wieder gegen Übergriffe von einzelnen Lehrern, doch an der Situation, Tag für Tag in einer Schule zu sitzen, die sie gar nicht interessiert, kann sie nichts ändern. Auch als sie die Schule wechselt, gibt es keine Verbesserung, weil sie wieder genau denselben Schultyp einer HBLA besucht. In dieser Zeit fühlt sie sich immer müder und energieloser, außerdem beginnt sie damit, aus Leere und Hoffnungslosigkeit heraus viel zu essen und nimmt stark zu, was sich wiederum negativ auf ihren Selbstwert auswirkt. Doris steht unter extremem Druck, die fünf Jahre Schule durchzustehen. In dieser Zeit verliert sie sich selbst und gleitet in eine starke Passivierung ab, die schließlich in eine Depression führt.

## **Die Beziehung zu sich und zur Welt**

In Therapie kommt Doris erst, nachdem die Matura in der HBLA bereits mehr als zwei Jahre zurückliegt. Trotzdem sind nach dem Schulabschluss die depressiven Symptome nicht zurückgegangen. Fünf Jahre ist Doris über ihre eigenen Bedürfnisse hinweggegangen und hat dadurch die Beziehung zu sich



selbst und zu dem, was ihr wichtig ist, verloren. Sie hat sich selbst immer mehr zurückgestellt, um die dauerhaft belastende Situation in der Schule aushalten zu können. Obwohl sich durch den Abschluss der HBLA die äußeren Bedingungen verändern, ist Doris nicht in der Lage, danach wieder eine gute Beziehung zu sich aufzubauen, da sie zu lange selbst kaum eine Rolle gespielt hat. Durch dieses ständige Sich-zurück-Nehmen und Keine-Rolle-im-eigenen-Leben-Spielen verliert sie mehr und mehr ein Gespür für ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse, für ihren eigenen Wert. Dadurch wächst die Bereitschaft, die Abwertungen anderer (Lehrer, Praktikum) zu internalisieren, und dementsprechend abwertend ist auch der Umgang, den Doris mit sich selbst hat. Beispielsweise erzählt sie: „Als ich einmal bei einem Unfall dabei gewesen bin, da war es vor allem wichtig, dass es den anderen gut geht. Darum habe ich mich in erster Linie gekümmert. Erst danach habe ich geschaut, wie es eigentlich mir geht.“ Das eigene Leben erlebt Doris als wertlos, es wird immer hinter den Ansprüchen der anderen zurückgestellt und kommt so an letzter Stelle.

Da Doris nicht mehr auf ihre Bedürfnisse achtet, hat sie auch zunehmend verlernt, sich auf ihre Gefühle zu beziehen. So fühlt sie nun auch nicht mehr, wo es sie hinzieht. Sie spürt nicht, was ihr gefällt oder was sie braucht. Stattdessen behilft sie sich mit einem Gerüst an Vorstellungen über sich und ihre Welt, an dem sie sich auszurichten versucht.

Erst in einer späten Therapiephase kann Doris diesen Zustand eindrücklich beschreiben. Sie hat jeden Tag bereits beim Aufstehen am Morgen sehr genaue Vorstellungen und Konzepte bezüglich dessen, was an dem jeweiligen Tag passieren soll und wie sie sich zu verhalten hat. Dieses Gerüst von Vorgaben gewährt ihr Halt, Führung und Sicherheit. Sie muss sich nicht immer neu dafür entscheiden, was sie tun wird und was nicht, sie muss nicht immer wieder neu zu spüren versuchen, wo es sie im jeweiligen Augenblick hinziehen würde und wohin nicht. Entlang dieses Vorstellungsgerüsts versucht sie, sich Schritt für Schritt vorwärts zu bewegen. Doch diese Bewegung ist nicht von innen heraus motiviert, sondern entspringt einer Steuerung durch von außen gesetzte Vorgaben. Daher ist dieses Gerüst natürlich im höchsten Grad unflexibel und starr, es engt ein, es ermöglicht keine innere, sondern nur eine äußere Bewegung, die aber immer wieder stecken zu bleiben droht, weil die innere Motivation fehlt.

Bei der Verwirklichung der Vorstellungen und Erwartungen, die Doris darüber hat, wie sie sich verhalten soll und was sie zu tun hat, ist sie sehr streng mit sich. Zum Beispiel hört Doris Radio und liegt dabei im Bett. Sie findet dieses Verhalten allerdings zu faul und fände es richtiger, beim Radiohören nicht im Bett zu liegen, sondern am Tisch zu sitzen und Tee zu trinken. Doris stellt also

hohe Ansprüche an sich selbst und kommt sofort in eine Entwertungshaltung („zu faul“), wenn sie ihren eigenen Vorstellungen nicht entsprechen kann.

Dadurch, dass Doris nach einem fixen Verhaltensplan zu leben versucht und ihre inneren Motivationen nicht wahrnimmt, wird es unlebendig und anstrengend in ihrem Leben. Vor allem, wenn sie am Nachmittag von der Schule nach Hause kommt, zieht sich Doris meistens alleine in ihr Zimmer zurück und liegt nur im Bett. Sie empfindet dann alles als sinnlos und leer. Dieser Rückzug ist äußerlich eine Regression dahin, wo es warm und geborgen ist, aber auch innerlich möglichst weit von den Ansprüchen der Welt weg ins Eigene. Doch was sie da auffindet, ist über die Jahre eine Leere geworden. Dies führt immer wieder zu Essanfällen („binge-eating“), bei denen sie wahllos alles in sich hineinschlingt, was sie im Kühlschrank vorfindet. Danach fühlt sie sich verständlicherweise noch elender: Dieses Verhalten geht am Bedürfnis nach Lebendigkeit, Wärme und Nähe vorbei und setzt weitere Abwertungen in Gang.

Der Mangel an innerer Beziehung spiegelt sich auch in einer Einschränkung der äußeren Beziehungen wider. Doris hat kaum Sozialkontakte. Sie lebt zwar in einer Wohngemeinschaft mit zwei anderen Frauen, ist aber bemüht, diesen möglichst aus dem Weg zu gehen. Dieses eingeschränkte Sozialleben hat damit zu tun, dass sie niemandem „auf die Nerven gehen“ und „zur Last fallen“ möchte. So erzählt Doris einmal, dass sie manchmal am Nachmittag Lust hätte, eine bestimmte Freundin zu besuchen, die in der Nähe der Schule wohnt. Sie schaut aber nie dort vorbei, weil sie Angst hat, dieser Freundin zur Last fallen zu können. Neben diesem Aspekt, niemanden belasten zu wollen, meidet Doris Sozialkontakte auf der anderen Seite auch deswegen, weil sie sich unwohl fühlt und schnell unter Druck kommt, wenn ihr andere Ratschläge geben und ihr immer wieder sagen, dass sie sich nur zusammenzureißen brauche, weil dann schon wieder alles gut werden würde.

Doris tut sich außerdem sehr schwer damit, „nein“ zu sagen, wenn sie von anderen um etwas gebeten wird (z.B. ob sie für jemanden etwas nähen könnte), auch wenn sie genau weiß, dass es ihr durch eine Zusage eng wird und alles zu viel. Um solchen Situationen, bei denen es eine klare Abgrenzung bräuchte, die ihr nicht möglich ist, zu entgehen, versucht Doris möglichst wenige Leute zu treffen. Andererseits fühlt sich Doris durch eine Anfrage von außen an sie in ihrem Wert angesprochen, den sie sonst wenig spüren kann. Sie selbst empfindet sich als unwert, und daher ist sie verleitet, sich für andere zu verausgaben, kann Anfragen von anderen nicht abschlagen, weil es ihr eben vor allem darum geht, zu spüren, dass sie selbst jemand ist, dass sie selbst einen Wert hat.

Zu ihrer Familie im Burgenland hat Doris regelmäßig Kontakt und fährt jedes Wochenende nach Hause. Spannungen gibt es vor allem mit ihrer um ein paar Minuten älteren, eineiigen Zwillingsschwester, mit der sich Doris immer wieder vergleicht. Diese Schwester ist ihrer Meinung nach viel attraktiver als sie selbst, hat eine bessere Figur und ist viel interessanter für andere als sie selbst, Doris bewundert sie und möchte auch so locker und gelassen sein wie diese. Für ihre Zwillingsschwester näht Doris immer wieder Kleider, für sich selbst hingegen nicht, weil sie dazu erst einmal abnehmen müsste. Doris erinnert sich, dass es ihr ein bisschen besser gegangen ist, als ihre Zwillingsschwester für einige Wochen in Amerika war. Damals hat sie sich regelrecht befreit gefühlt. Durch diesen Vergleich mit ihrer Zwillingsschwester entsteht eine permanente Überforderung.

Erst viel später in der Therapie (um die 20. Stunde herum) berichtet Doris, dass sie bereits als Kind die Einstellung hatte, „dass es schon reicht, wenn es nur eine von uns beiden schafft“. Wenn eine der beiden Schwestern zum Beispiel auf einen Test eine gute Note bekommt, dann ist die Note der anderen nicht mehr so bedeutsam. In der Volks- und Hauptschulzeit hat es diesbezüglich eine gewisse Balance gegeben, einmal ist eines der beiden Mädchen besser, dann das andere. Nachdem aber die Zwillingsschwester eine Kunstschule besucht und Doris „nur“ in die „Hauswirtschaftsschule“ geht, ist für sie klar, dass ihre Schwester „es geschafft hat“, während für sie selbst nur noch der „wertlose Rest“ übrig bleibt.

## **Die suizidale Krise**

Die ersten sonnigen Frühlingstage bringen Doris in eine große Krise. Sie schreibt mir ein E-mail, in dem sie ihre ganze Verzweiflung zum Ausdruck bringt. „Ich fühle mich die letzten zwei Tage, als wäre ich allein auf der Welt. Es gibt nichts, das mir einen Sinn gäbe hier auf dieser Welt leben zu wollen. Ich sehe die Blumen, die Sonne, die Menschen, die lachen, aber ich kann es nicht verstehen, ich kann es nicht sehen - es bedeutet mir nichts. Es tut mir so leid, ich liebe meine Familie und ich möchte niemandem Umstände machen. Ist nicht alles meine Schuld? Bin nicht ich so?“ Wir machen uns noch für denselben Tag einen Termin aus.

Doris kommt sehr verzweifelt in diese sechste Therapiestunde. Sie sollte eigentlich in der Schule sein, aber sie möchte nicht. Auf meine mehrmalige Nachfrage, ob es ein bestimmtes Ereignis gibt, das sie so verzweifelt gemacht hat, sagt sie, dass ihr nichts Konkretes einfällt.

Das sollte sich - allerdings erst in späteren Reflexionen - als unrichtig herausstellen. Sie hatte die Tage vor dieser Krise öfter mit einem Bekannten von früher E-mails ausgetauscht, sie war von sich aus in Kontakt mit ihm getreten und hatte sich geöffnet. Dieser Bekannte bricht den Kontakt jedoch nach einigen Tagen plötzlich wieder ab, ohne sich noch einmal zu melden. Doris fühlt sich zurückgestoßen und wertlos, sie bezieht die „Schuld“ für den Abbruch der eben erst aufgenommenen Beziehung sofort auf sich selbst, ohne den genauen Hintergründen für den Kontaktabbruch von Seiten des Bekannten nachzugehen. „Er hat mich verraten und meldet sich nicht mehr. Aber das ist auch kein Wunder. Niemand interessiert sich für mich. Ich bin langweilig und uninteressant. Ich bin selbst Schuld daran. Da will ich gleich gar keine Beziehung mehr!“ Gleichzeitig hat Doris den Anspruch an sich, dass sie „so eine Kleinigkeit“ nicht berühren sollte, dass sie „über“ so etwas stehen sollte, dass dieses Ereignis „nichts“ gewesen ist. So wird sie also auf der einen Seite berührt, möchte aber nicht spüren müssen, dass etwas nicht passt. Dadurch weicht sie jedem Bewegtwerden aus und manövriert sich in eine „Sackgasse“, wo es zum völligen inneren Stillstand kommt, aus dem es keinen Ausweg zu geben scheint - außer eben den Gedanken an Selbstmord.

In der akuten Krisensituation hat Doris jedoch keinen Zugang zu diesem Zusammenhang. Sie will nichts mehr, alles erscheint ihr sinnlos. Sie möchte am liebsten in Ruhe gelassen werden und gar nichts mehr tun. Außerdem denkt sie immer wieder daran, sich selbst umzubringen, indem sie sich die Pulsadern aufschneidet, und sie hat Angst, dass sie es nicht mehr kontrollieren kann, diese Tat nicht auszuführen. Doris möchte nicht in ihre Wiener Wohnung, wo sie das Alleinesein gar nicht aushält, sie möchte auch nicht in die Schule. Besser wäre es noch im Burgenland bei ihrer Familie, aber denen mag sie auch nicht zur Last fallen. Außerdem kommt es ihr unendlich schwierig und weit weg vor, dorthin zu kommen. Und ihre Familie möchte in einigen Tagen auf Urlaub fahren, dann wäre sie ganz alleine im großen Familienhaus. Das mag sie auch nicht. Ich frage sie an, ob sie sich vorstellen könnte, für einige Tage in ein Krankenhaus zu gehen, und Doris findet diese Vorstellung sehr entlastend. Außerdem besprechen wir, dass Doris es am liebsten hätte, wenn ihre Mutter sie mit dem Auto in Wien abholen und mit ihr gemeinsam ins Krankenhaus fahren würde. Aber sie scheut sich, ihre Mutter zu kontaktieren und sie darum zu bitten, weil sie ihr keine Umstände machen möchte.

Doris weiß zu diesem Zeitpunkt also ziemlich genau, was sie bräuchte, aber sie wertet alles sofort wieder ab, weil sie „nicht zur Last fallen“ und „keine Umstände machen“ möchte. In dieser Situation übernehme ich stark spürbar die

Führung und vermittele Doris, dass es jetzt nicht darum geht, dass sie niemandem zur Last fällt, sondern dass es um ihr Leben geht, das jedenfalls geschützt werden muss. Durch diese Haltung, mit der ich ihr entgegenrete, dass es nämlich selbstverständlich ist, dass sie überleben soll und dass ich ohne Wenn und Aber hinter ihr stehe, kann die Patientin spüren, dass ich sie nicht alleine lasse, dass ich ihr nahe bin. Sie existiert so, wie sie da ist, wir bearbeiten nichts an ihr, nichts von ihr, es geht nur um sie. Durch diese unübersehbar präsente therapeutische Beziehung wird Gegenwart geschaffen, aus der heraus erst wieder Zukunft möglich wird. Ein Raum tut sich auf, der zu einem Weg werden kann.

Doris ruft noch während der Therapiestunde ihre Mutter im Burgenland an und bittet diese, sie direkt von meiner Praxis in Wien mit dem Auto abzuholen und ins Krankenhaus zu bringen. Die Mutter sagt sofort zu und holt ihre Tochter in Wien ab.

Doris verbringt schließlich eine Nacht im psychiatrischen Krankenhaus. Den Aufenthalt dort erlebt sie keineswegs als Entlastung, sondern als ganz extreme Entmündigung, sie fühlt sich von keinem Arzt ernst genommen und muss auf einem Notbett am Gang übernachten. Trotzdem passiert in dieser Nacht eine entscheidende Wendung, die Doris später so beschreibt: „In der Nacht im Krankenhaus bin ich lange wach gelegen, ich konnte nicht schlafen. Und da habe ich gespürt, dass ich jetzt am Boden angekommen bin. Bis jetzt hatte ich immer das Gefühl, dass ich falle. Jetzt bin ich am Boden gelandet. Von da kann es nicht tiefer gehen, von da kann es nur wieder weiter nach oben gehen.“ Und weiter: „In dieser Situation der totalen Entmündigung habe ich ganz deutlich gespürt, dass ich mein Leben nicht aufgeben möchte, sondern dass ich leben mag!“ Das ist eine Erfahrung, die Doris keinesfalls missen möchte, eine Erfahrung, die etwas gründet, das sie auch im späteren Therapieverlauf nicht mehr in Frage stellt, und den ersten Schritt in Richtung einer inneren Bewegung kennzeichnet.

## **Der Weg zur inneren Bewegung**

Während dieses Ankommens am tiefsten Punkt fühlte sich Doris vom Leben erfasst. Damals hat sie sich für ihr Leben entschieden. Dies wurde zum Ausgangspunkt für alle weiteren Bewegungen. Seither beginnt Doris achtsam mit sich umzugehen und langsam, Schritt für Schritt Beziehung zu sich aufzunehmen. Sie kommt auch danach immer wieder in Situationen der Abwertung, des Stillstandes, aber sie verharrt nicht mehr dort in Hoffnungslosigkeit, sondern nimmt sich selbst an der Hand und sucht nach einem weiteren Weg.

Aber wodurch wurde es Doris möglich, dorthin zu gelangen?

Der wesentliche Faktor ist sicher in der Beziehung zu suchen, die in der Therapie zwischen mir als Therapeutin und Doris entstanden ist. Ich nehme der Patientin gegenüber eine empathische und Beziehung aufnehmende Grundhaltung ein, das heißt, dass ich Doris ganz stark entgegenkomme, ihr ein präsenes und verständnisvolles Gegenüber bin und mich selbst einbringe. Die ganze Aktivität liegt zu Beginn der Therapie also bei mir als Therapeutin. Das ist eine Haltung, die Doris in ihrer Depression unbedingt braucht und weswegen sie sich auch bei einem Therapeuten nicht aufgehoben fühlen konnte, der kaum etwas sagt und für sie nicht spürbar wird. Ziel ist es, durch meine Beziehungsaufnahme die Patientin zu einer guten Beziehung zu sich selbst und zu ihrer Welt anzuleiten.

Depressives Erleben entsteht, wenn jeder weitere Weg der Bewegung versperrt ist, wenn es scheinbar keinen Ausweg aus der Erstarrung und Wertlosigkeit mehr gibt, wenn das Gefühl auftaucht, in der Falle oder in einer Sackgasse der Ohnmacht zu stecken. Als Therapeutin nehme ich Doris in solchen Situationen - bildlich gesprochen - an der Hand und führe sie, ich bleibe mit ihr auf dem Weg und lasse sie nicht alleine. Dadurch wird ihr ein Weg zur inneren Bewegung ermöglicht. Innere Bewegtheit und inneres Schwingen werden zugänglich und annehmbar. Natürlich gibt es auch Angst vor dieser Öffnung.

Eine ganz wesentliche Erfahrung macht Doris in einer späteren Therapiephase, in der sie es wagt, einmal für kurze Zeit das enge Korsett ihrer Erwartungen an ihr Verhalten zu durchbrechen. Wir besprechen in einer Therapie-stunde, wie es wäre, wenn sich Doris einmal - für zum Beispiel eine einzige Stunde - nichts Konkretes vornähme, sondern einfach schaut, wonach ihr gerade ist, und danach handelt. Davor hat Doris große Angst, weil sie befürchtet, dass sie sofort wahllos zu essen beginnen würde, wenn sie sich einfach gehen lassen und die Kontrolle über sich aufgeben würde. Trotzdem fasst sie den Mut dazu und beschließt für einen Nachmittag einfach das zu tun, wonach ihr ist. Wesentlich dabei ist, dass sie sich selbst das Versprechen gibt, sich nach diesem Nachmittag keine Vorwürfe zu machen, egal wie viel sie isst oder was sonst noch passiert. Nachdem Doris ganz bewusst die Entscheidung zum Experiment trifft, für diesen einen Nachmittag ihrer inneren Bewegung zu folgen, erlebt sie, dass sie nicht sofort zu essen beginnt, sondern - ganz im Gegenteil - der große Drang nach Essen verschwindet. Stattdessen entstehen lebendige Stunden, während denen Doris gar nicht müde ist und verschiedene Sachen ausprobiert. So schaut sie sich zum Beispiel Sendungen im Fernsehen an, die

sie sonst kaum sieht („weil die zu dumm sind“), sie bäckt Kekse für ihre Familie und geht am Abend nach langer Zeit wieder einmal Rad fahren. Die Erfahrung, dass das Leben lebendig wird und dass nichts Entsetzliches passiert, wenn sie ihrem inneren Gespür vertraut, ist ein weiterer Schritt in die Richtung, ihre innere Bewegung aufzuspüren und sie wirksam werden zu lassen. Hand in Hand damit geht die Überwindung ihrer Angst und des Misstrauens sich selbst gegenüber, das wieder ins Stocken führen würde. In neu gewonnenem Vertrauen darf sie sich von der inneren Bewegung ergreifen lassen und sich dabei nahe bleiben.

## **Zukunftsperspektive**

Die Therapie mit Doris ist noch nicht abgeschlossen, die Therapiestunden finden in größeren Abständen statt (ungefähr einmal im Monat) und dienen in erster Linie als Stütze und um Situationen zu besprechen, in denen sich Doris (wieder) als Gefangene erlebt. Doris hat mittlerweile so eine gute innere Beziehung zu sich aufgebaut, dass es ihr dadurch möglich ist, auch alleine und ohne ständige äußere Anleitung einen achtsamen Umgang mit sich zu pflegen.

Nicht nur die Beziehung zu sich selbst, auch die Beziehung zu ihrer Umgebung hat sich verändert. Sie ist aus der ungeliebten Wohngemeinschaft in Wien ausgezogen und lebt zur Zeit bei ihrer Familie im Burgenland. Obwohl sie von dort aus täglich nach Wien pendeln muss, fühlt sich Doris wohl zu Hause und kann vor allem auch dazu stehen („obwohl man mit 21 Jahren eigentlich nicht mehr bei den Eltern wohnen sollte“). Doris trifft auch vermehrt Freundinnen und setzt sich mehr und mehr mit der schwierigen Beziehung zu ihrer Zwillingsschwester auseinander.

Doris ist in eine innere Bewegung gekommen und folgt dieser Bewegung. Sie kennt die Gefahren und die spezifischen Ausdrucks- und Erscheinungsweise des depressiven Rückzugs und ist im Stande, einmal dort angelangt, von selbst wieder in Bewegung zu sich und zu ihrer Welt zu kommen.

## „ ... und nach einem Suizid muß ich weiterleben!“

Rupert Dinhobl

*„Ihr habt die einzige egoistische Tat meines Lebens verhindert. Jetzt bin ich verurteilt, verdammt, zu leben!“ Diese Aussage stammt nicht etwa von einem französischen, existentialistischen Autor, sondern von Karin, die mich mit diesem Satz im Unterbringungsbereich der Station für Krisenintervention und Suizidprävention begrüßt hat. Ich sollte sie während ihres Aufenthaltes psychotherapeutisch betreuen.*

Karin, eine attraktive, 44jährige Frau, wirkt auf mich im ersten Eindruck entschlossen, stark, ja aggressiv. Ein Pfleger ist gerade damit beschäftigt, sie zu beruhigen, weil sie mit einem umwickelten Arm versucht, die Fensterscheibe einzuschlagen: „Ich halte das Ein-gesperrt-sein nicht aus, ich brauche Freiheit und Luft.“ Es gelingt dann relativ schnell, einen ersten Kontakt mit ihr zu knüpfen. Auf mein Angebot der psychotherapeutischen Begleitung antwortet sie: „Wenn Sie glauben, daß es etwas bringt, dann ja.“ Dem Auf-nahmedekurs entnehme ich, daß sich Karin mit einer hohen, im potentiell letalen Bereich liegenden Dosis eines Asthmamittels, das Leben hatte nehmen wollen, einige Stunden im Koma gelegen war, infolge an einem hirnorganischen Psychosyndrom litt, zeitlich und örtlich desorientiert war. Später stellte sich eine Hippokampusläsion im Gehirn heraus, die ihre Merkfähigkeit, besonders was das Kurzzeitgedächtnis betrifft, stark einschränkte. Auch wurde eine schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome diagnostiziert.

Wie ein roter Faden zog sich Karins Negativismus durch die zweijährige, zuerst vollstationäre, dann tagesklinische und schließlich ambulante Behandlung: „Warum hat mich meine Tochter gefunden? Mein Fehler war, daß ich nicht im Schlafzimmer geblieben bin. Ich wollte sterben. Mein Leben hat keinen Sinn mehr. Ich bin vergewaltigt zu leben.“

Karin gab im Laufe ihres Aufenthaltes immer mehr Sequenzen ihres Lebens preis: Ihr Gatte, in dessen Betrieb sie voll mitgearbeitet hatte, war Tischlermeister gewesen. Sie fuhr zu der Zeit LKW, lud schwere Güter ab, machte die Buchhaltung und versorgte ebenso ihren Mann und ihre kleine Tochter. Den Haushalt bewältigte sie nebenbei. Ein Einbruch im wahrsten Sinne des Wortes ereignete sich vor fünf Jahren, als ihr Mann tödlich verunglückte .



Zwei weitere Verluste entzogen dann Karin jeden Lebenssinn: Ihre Tochter, inzwischen zwanzig Jahre alt und ins Berufsleben eingetreten, fand einen Freund und brauchte folglich - nach Meinung Karins - die Mutter nicht mehr. Schließlich wurde Karin von ihrem Freund verlassen, nicht zuletzt deshalb, weil ihre Tochter ihn nicht akzeptierte. „Mein Leben ist sinnlos und leer, weil es niemanden gibt, *für den* ich dasein kann“, so Karin. Das klassische „Wofür zum Leben“ war verschüttet, die Selbsttranszendenz blockiert, die vierte Grundmotivation eingebrochen.

Karin *spürte* nun, daß ihr ihre Lebensperspektive, das „Wofür zum Leben“, abhanden gekommen war, in einer depressiven Phase (2. GM). Karin hatte im Leben *ihren Mann gestellt*: Härte zu sich, Klarheit, Wahrhaftigkeit und Gerechtigkeit waren die Grundtugenden ihrer Lebensphilosophie gewesen. Die Frage „Was *mag* ich?“ hatte sich Karin in ihrer Kindheit nie stellen können, bzw. hatte sie sich auch später nie gestellt. Sie hatte funktionieren müssen: während ihrer Kindheit als Vermittlerin zwischen ihren Halbbrüdern und ihrem Vater, später in der Familie ihres Mannes - und nach dessen Tod, um ihrer minderjährigen Tochter eine Existenz zu ermöglichen. Schließlich hatte sie auch keine Zeit gehabt, den Tod ihres Mannes zu betrauern. Eine schwere Depression war die Folge. Deshalb verwundert die Antwort auf die Frage nach der zweiten Grundmotivation nicht: „Wie war ihr Leben-Mögen vor Ihrem Suizidversuch?“ – Die Antwort war: „Null. Ich *mochte* einfach nicht mehr leben“.

Wer ist nun Karin? (Die Frage nach ihrer Person, also nach der 3. GM). Sie erscheint als starke Powerfrau, die nie gelernt hat, auf ihr Inneres zu horchen. *Spüren* war nie gefragt: „Ich bin mein Leben lang nie gefragt worden, was ich will.“ Der Vater, eine Zeitlang beim Militär, wollte Karin nach seiner Art erziehen. Offener Widerstand war zwecklos, eine innere Verhärtung bei Karin war die Folge. Wenn sie eingesperrt wurde, um eine bestimmte Speise zu essen, schleuderte sie diese mit dem Löffel portionsweise durchs Fenster. Wer sie später zum Feind hatte (Frauen waren da besonders gefährdet), hatte nichts zu lachen, konsequente, unerbittliche Ablehnung war die Folge. Schwarz und Weiß sind ihre Lieblingsfarben, schwarz-weiß ist sie gekleidet, schwarz-weiß ist ihre Welt strukturiert. Technische Zeichnerin hat sie gelernt, klare Linien zeichnen ihr Lebensbild, jede Abweichung davon, jeder Schnörkel ist ihr ein Greuel.

In den Grundzügen könnte man Karins Entwicklung folgendermaßen verstehen: Durch den Tod ihres Mannes knickte ihre Lebensperspektive ein, ihr Lebenssinn ging durch das Erwachsenwerden der Tochter und das Verlassenwerden

durch den Freund verloren (4. GM). Aber getreu ihrem Lebensmotto: *stark sein, durchhalten, funktionieren, alles mit sich selber ausmachen* (was auf eine mangelhafte Entwicklung der Bezugnahme zum anderen hindeutet, dem Personwerden *am* und *mit* dem anderen, also der 3.GM), verabsäumte sie, sich professionelle Hilfe zu holen. Der *Dialog nach außen*, das *lebendige Atmen der Person*, brach zusammen. Ihre *Dialogfähigkeit nach innen* war schon lange einer Erstarrung, einem Funktionieren gewichen. Karin hatte die Offenheit für die eigene emotionale Bewegtheit aus der Wahrnehmung verloren. Dieser mangelnde Kontakt zur eigenen Lebendigkeit führte in eine zunehmend depressive Entwicklung (2. GM) als sichtbares Warnsignal. Als letzte Möglichkeit sah sie – die nur „alles oder nichts“ in ihrem Bewältigungsrepertoire hatte – den Suizid als Ausweg. Sie hatte ihr Leben lang Halt vorwiegend in sich selbst geschaffen. Diese Strategie reichte jetzt allerdings nicht mehr aus, um das Leben zu bewältigen. Das, was ihr an Schicksal widerfuhr, erschütterte den Halt in der Welt und den Halt im eigenen Können. Somit zerbrach auch die 1. GM, der Seinsgrund. *Man könnte nun ihre suizidale Entwicklung als kaskadenartigen Einbruch der vier Grundmotivationen beschreiben*, der schließlich zum „Ich-will-nicht-mehr-Leben“ führte. Die Zurücknahme an Lebendigkeit hatte zum Zeitpunkt des Suizidversuchs also schon einen Weg hinter sich und konnte somit in den Wunsch kippen, das Leben gänzlich zu lassen.

Wie meiner Meinung nach die suizidale Entwicklung ein *kaskadenartiger Einbruch der vier Grundmotivationen* war, so könnte man auch die *Therapie als stufenweisen, schichtweisen Aufbau der vier Grundmotivationen* sehen. Die Basis bildete - wie bei fast allen anderen Therapien in ähnlichen Situationen - das Aushalten der schwierigen, fast aussichtslosen Lage. *Aushalten und Da-Sein* waren angesagt (1.GM), vor allem auch, wenn ihr Negativismus mit verbaler, aber auch passiver Aggression gekoppelt war. Diese Haltung des Da- und Mit-Seins bewirkte ein erstes Aufweichen ihrer Verhärtung. Als Prüfsteine auf diesem Weg kamen der Verlust ihrer Arbeitsstelle hinzu, das Wegbrechen von Bekannt- und Freundschaften, der unerwartete Studieneintritt ihrer Tochter, die mit ihrem Freund während der Woche am Studienort lebte, – und schließlich das Bewußtwerden dessen, daß sie – wenigstens derzeit – nicht mehr arbeitsfähig war und um Früh-pension ansuchen mußte – sie, der Arbeit so viel bedeutet hatte. Die verminderte Merkfähigkeit verhinderte einen Wiedereintritt in den Arbeitsprozeß.

Eine weitere Aufweichung ihrer verhärtet negativistischen Haltung ermöglichte der *Trauerprozeß* um den Tod ihres Mannes. Hier wurden die Themen

der 2. GM berührt. Karin konnte oft weinen, was ihre Züge etwas weicher werden ließ. Doch einen wirklichen Durchbruch bedeutete das nicht. Sie wurde immer wieder suizidal, gepaart mit latenter Aggression, was für uns als Behandlungsteam (Ärztin, Therapeut, Bezugspflege) oft schwer auszuhalten war. Entscheidend für den Therapieverlauf war dann die Konfrontation mit ihrer lebensverneinenden Haltung. Hier versuchten wir, Karin als Person anzusprechen (3. GM). Wir machten ihr klar, daß wir nur *zusammen mit ihr* einen sinnvollen Behandlungsweg gehen könnten – und nicht gegen sie: „Es ist sinnlos, wenn wir auf die eine und Sie auf die andere Seite ziehen. Wollen Sie mit uns den Weg in Richtung Leben gehen?“ Ihre Antwort war ein grundsätzliches ‚Ja‘, das wir durch Hinterfragen gefestigt haben. Die zweite Frage bezog sich auf das *Wie*, - um dieses Ziel zu erreichen. Diese Frage brachte allerdings wenig konkrete Ergebnisse. Doch durch die Konfrontation vollzog sich ein spürbarer Wandel im Behandlungsverlauf. Karins Panzer wurde löchriger, es kam ihr ab und zu ein Schmunzeln aus, und sie machte manchmal auch selber Scherze – natürlich nur trockene.

Karin kann heute, zwei Jahre nach ihrem Suizidversuch (man muß in ihrem Fall eher von einem mißlungenen Suizid sprechen), allein in ihrer Wohnung leben, in gutem Kontakt mit einer Freundin, im Beziehungsgefüge des Stammtischs. Die Stimmung ist stabilisiert. Karin kommt monatlich zur Nachsorge. Tragende Lebensperspektive (im Sinn der 4. GM) hat sie jedoch keine gefunden. „Ich bin zu blöd, mich umzubringen. Nun will ich den Sozialstaat ausnützen, ich hab’ ja lange genug eingezahlt!“, sagt sie, aber auch: „Ich will das Leben, soweit wie möglich, genießen. Ich geh’ ins Kaffeehaus, lese die Zeitungen, auch öfters, weil ich das meiste gleich wieder vergesse. Langweilig wird mir eigentlich nie.“ Freilich laufen Karin immer noch Tränen die Wangen hinunter, wenn ihre Wunden berührt werden. Und: „Es gibt Dinge, über die ich noch nicht geredet habe, die ich auch nicht sagen will.“ In diese Bereiche sind wir (noch?) nicht vorgedrungen. – Die große Frage: Ob diese Sinnperspektive zum (Über-)Leben reichen wird? Wir werden Karin weiter begleiten.

# „Fröhlich sind doch nur die Dummen...“

Lilo Tutsch

*Im ersten Teil des Artikels werden Erscheinungsbild, Manifestationsformen und typische Phänomene der narzißtischen Dynamik sowie ätiopathogenetische Einflüsse anhand von Beispielen aus der therapeutischen Praxis beschrieben. Im zweiten Teil werden Grundzüge der therapeutischen Arbeit vorgestellt.*

## Auf den ersten Blick

Herr A kommt – wie er sagt – wegen Problemen mit seiner hysterischen Freundin zur Psychotherapie. Er wolle sie heiraten, sie aber entziehe sich der Antwort, rede herum, grenze ihn aus ihrem Alltag mit ihren Kindern aus erster Ehe aus, was wohl eindeutig mit ihrer hysterischen Struktur zusammenhänge. Er biete ihr so ziemlich alles, was sie sich wünsche, doch sie wisse das nicht genug zu schätzen. Er sei Chirurg, momentan etwas unter Druck, da er sich zweimal für ein Primariat beworben habe, allerdings abgelehnt worden sei. - „Naja, die Neider und Intriganten, es sollte mich am besten gar nicht ärgern“, so Herr A. Trotzdem verspüre er manchmal einen richtigen Haß auf diese Idioten.

Beiläufig bittet er mich, ihn mehr von der linken Seite anzusprechen, er sei auf dem rechten Ohr beinahe taub, meine Stimme sei doch ein wenig leise. Außerdem erwähnt er, dass er am linken Auge massiv kurzsichtig, beinahe blind sei. Ich vermeine, darin den eigentlichen Grund seines Kommens verstanden zu haben. Einfühlsam und vorsichtig frage ich daher, was diese Beeinträchtigung für seine operative Tätigkeit bedeute: „Kein Problem“, lautet die knappe Antwort.

Stattdessen erzählt er von seiner schönen Villa, die er extra für die zukünftige Familie gekauft habe, von seinem beruflichen Engagement: „Die Kollegen sind ja unfähig!“, - von seiner Mutter: Er sei halt ihr Allerheiligstes, verständlich, sie habe ja sonst nichts in ihrem Leben! - Ob das für ihn ein Problem sei, frage ich. - „Nein, nein, unwichtig!“, antwortet Herr A.

Leider sei ihm etwas passiert, was nicht in Ordnung sei – er habe seine Freundin geschlagen, es sei ihm „die Hand ausgerutscht“ – naja, das habe ihn schon erschreckt, aber sie sei halt so hysterisch gewesen. Selbstverständlich dürfe das nicht mehr geschehen! „Müßte in ein paar Stunden im Griff sein?“

Was meinen Sie?“ Eigentlich müsste ja seine Freundin in Therapie gehen, aber kein Problem, er übernehme das schon.

„Wenn Sie die Stunde dringend für jemand anderen brauchen, können Sie mir gerne absagen“, meint er zum Abschied jovial.

Schon in dieser kurzen Sequenz wird Wesentliches der narzißtischen Störung deutlich: mangelndes Vorhandensein eines inneren Problemempfindens und ein Erleben der Störung im Außenbereich; Hervorhebung der eigenen Kompetenz und Größe, Unangemessenheit in der Beziehungsgestaltung.

Anders *Herr B*: Er kommt – so erzählt – er weil seine Sekretärin meine, er müsse etwas tun. Meine Frage, wofür oder wogegen er etwas tun müsse, bleibt unbeantwortet, ebenso die Frage, was *er* meine. Mal versuchen, wie Therapie sei. Mit großer Mühe und beinahe erleichtert finde ich einige Symptome wie mäßige Flugangst, obwohl diese „wohl eher mit meinem labilen Gleichgewichtsorgan zusammenhängt, also nicht wirklich ein Thema für unsere Therapie ist“, eine Spinnenphobie – immerhin ausgeprägt – „aber was soll’s, man lebt ja nicht in der Wildnis.“ Schließlich teilt er mir dann doch mit, daß es ihm insgesamt schlecht gehe – immer, aber was sei denn schon gut in der Welt und am Leben? – Ja, eher depressiv fühle er sich. Eigentlich wolle er sich nicht ändern, er wolle nur seine Ruhe haben, ungestört in einer prächtigen Hotelhalle mit vielen anonymen Leuten oder an Deck eines Ozeandampfers sitzen und dahinfahren; – Leider sei es ihm nicht gelungen, *so* reich zu werden, daß er sich das als Dauerzustand leisten könne.

### **Was sein Anliegen an mich sei?**

Nichts Bestimmtes, vielleicht ein Versuch, seine depressive Stimmung zu verändern, obwohl er nicht glaube, daß daran etwas zu ändern sei – es sei ja immer schon so gewesen. Vielleicht nur jemanden haben, der sich mit ihm beschäftige, ohne etwas von ihm zu verlangen, das habe er ganz gerne. Ich teile ihm mit, daß es selbstverständlich seine Sache sei, ob er aus unseren Gesprächen etwas brauchen könne oder verwenden würde. Ich verstehe seinen Auftrag so, daß wir uns vorerst gemeinsam auf die Suche nach etwaigen Fragestellungen und Themen begeben würden. „Ja gut, eine Stunde pro Woche fix, immer zur selben Zeit, dann geht sich noch die Zeitung und ein Frühstück im Café aus“. – Ob er das gerne mag? – „Nein, ist langweilig.“ – Weshalb er dann hingehet? – „Es ist vielleicht ein bißchen weniger langweilig als das meiste andere“.

Erst später gibt er preis, weshalb er wirklich gekommen war – er hatte trotz zunehmender Kontrolle seiner selbst und Distanziertheit zum Geschehen bei jeder Kleinigkeit Wutanfälle, die ihm entsetzlich peinlich waren –

„so etwas darf nicht passieren!“ Für ihn sei absolute Kontrolle und Souveränität das Wichtigste – lieber keine Kontakte als die Souveränität verlieren und peinlich *sein*.

Herr B will nichts Spezifisches von mir, nur „beschäftigen Sie sich mit mir, fragen Sie!“ – An dem, was dadurch für ihn sichtbar wurde, ließ er mich lange nicht teilhaben.

An diesem Beispiel zeigen sich weitere typisch narzißtische Phänomene: die rätselhaft bedeutungsvolle narzißtische *Unerreichbarkeit* und die *Diffusität* des Selbst- und Welterlebens, die den Narzißten und seine Anliegen lediglich stimmungsmäßig in einem präpersonalen Modus anwesend sein lassen.

### **„Offensichtlich“ oder „verborgen“ narzißtisch**

Zwei unterschiedliche Manifestationsformen zeigen sich in diesen Beispielen. Herr A ist „offensichtlich“ narzißtisch. Er gehört dem „lauten“, eher exhibitionistischen Typus an, selbstdarstellerisch in seiner Großartigkeit und Bestätigung *einfordernd*. Alles, was seine Grandiosität trübt, wird nur nebenbei gestreift – es scheint als Problem gar nicht bewußt zu sein.

Herr B. hingegen gehört dem stillen, eher autistoiden Typus an. Rätselhaft und unerreichbar wirkend bedarf seine Großartigkeit keiner Worte - oder hat noch keine Worte. Sein Leben am „Vollkommenheitspol“ kann nur durch Distanz- und Kontaktlosigkeit aufrechterhalten werden. Bei kleinster Störung seiner ozeanischen Harmonie kommen Selbstzweifel und Minderwertigkeit auf, was heißt, daß der stille Typus nur in symbiotischer Berührungslosigkeit Stabilität findet. Die Vollkommenheit blüht in der Phantasie oder lebt in der Kultivierung zum besonderen Typus wie „äußerst seltsamer Kautz“ – „noch nie dagewesen“ – „Haben Sie mehrere solche Narren wie mich in Therapie?“

Hauptauffälligkeiten des Narzißten wie Beziehungslosigkeit, mangelnde Offenheit und fehlendes Einfühlungsvermögen schlagen sich in antisozialen Tendenzen nieder und finden sich in beiden Manifestationsformen.

### **Näher betrachtet**

Im Gespräch mit beiden fällt auf, daß die Welt nur *selbst-bezüglich* gesehen und erlebt wird. Lediglich die *eigenen* Beiträge zur Interaktion werden erzählt, jene der anderen bleiben vage oder erscheinen unbedeutend. Trotz Großartigkeit und Imponiergehabe kommen im Vis-à-vis leicht *Lan-geweile und Leere* auf, dreht sich doch das Gespräch bevorzugt um alles,

was Erfolg und Beifall bringt. Selbst bei hoher Intelligenz besteht die *Neigung zu Allgemeinplätzen*. Es entsteht meist *kein Dialog*; ist alles berichtet, wird das Gespräch oft mit der Bemerkung, welch „nettes Gespräch“ das gewesen sei, beendet. *Kindlicher Charme* kompensiert nur vorübergehend den mangelnden *Humor* (Humor als Kehrseite der Erhabenheit sowie als Fähigkeit zur Selbstironie sind nicht des Narzißten Stärke). Misanthropische Abwertung - „fröhlich sind doch nur die Dummen“ – oder *scheinbar* blendende Laune drücken die *Stimmung* und können die allgegenwärtige Leere nicht vertreiben.

### **„Was den Anderen betrifft...“**

Dem Narzißten ist ein *Mangel an Gefühl für angemessene Proportionen* in sozialen Situationen eigen, woraus häufig *peinliche* oder *anzügliche* Situationen entstehen. Z.B. betrachtet Herr F ungeniert, wie ich angezogen bin, und stellt dabei höchst interessiert fest, daß ich Söckchen zu den Jeans trage, ohne auch nur das geringste Gefühl für die Unangemessenheit und Distanzlosigkeit seiner Feststellung zu empfinden. Auf meine Frage, weshalb ihn das beschäftige, meint er - wiederum nicht ganz passend: „Naja, meine Frau findet Söckchen unmöglich. – Ich werde ihr sagen, daß das unnötig ist.“ Dieses uneinfühl-same Zu-nahe-Treten - verbunden mit einer Aufwertung der Bedeutung der Therapeutin sowie fehlender eigener Stellungnahme - bewirkt im Gegenüber oft eine Mischung aus Ärger über die Anzüglichkeit und „Stolz“ über die Bedeutsamkeit, die einem verliehen wird.

Der narzißtische Beziehungsmodus läßt sich oft bis in das körperliche Verhalten hinein verfolgen: auf die Zehen steigen, anrempeln und sich rücksichtslos Platz verschaffen, so als ob der andere gar nicht da wäre, wechselt mit galanter Aufmerksamkeit.

Der andere wird vorwiegend zur „Verproviantierung“ (Kernberg 1988) benutzt. Eifrig, ja gierig wird vom Narzißten die ihn bespiegelnde und bestätigende Umwelt einverleibt und andererseits Kritisches und Trennendes „vernichtet“. Idealisierung zwecks Teilhabe am Großartigen und Verleugnung der Unterschiedlichkeit des anderen vermitteln dem Gegenüber nach möglicherweise anfänglichem Genuß sehr schnell das Gefühl, lediglich als Objekt der Selbsterhaltung benutzt zu werden.

Beziehungslosigkeit, Bestätigungssucht und innere Leere machen auch die promiskuitive Neigung des Narzißten verständlich. Sie verlangt nach Vielfalt, Vielzahl und Hochschwelligkeit der Reize.

## **Leben in der ewigen Gegenwart**

Obwohl die narzißtische Gier so sehr auf Empfangen eingestellt ist, ist die Befriedigung durch Zuwendung, Erfolg und Beifall rasch verschwunden: Das Erhaltene verblaßt schnell und fällt ins Leere. Erfahrungen hinterlassen kaum Spuren – der Narzißt lebt ein Leben in der *ewigen Gegenwart*. „Das Größenselbst bleibt allein und in einer merkwürdig zeitlosen Welt von sich wiederholenden Zyklen aus Wünschen, zeitweiliger Idealisierung, gieriger Einverleibung und dem Verschwinden von Nachschub aufgrund von Zerstörung, Enttäuschung und Abwertung.“ (Kernberg 1988) Das Vergehen der Zeit und das Altern verkörpern eine äußere Situation, die den Narzißten auf bestürzende Weise überwältigt, „ohne Vorbereitung auf die mit der Zeit erfolgenden Veränderungen“ (Kernberg 1988).

So lebt der Narzißt von der Hand in den Mund. Was bei ihm ankommt, ist die der Situation „vampirös“ extrahierte Vollkommenheitsbestätigung und nicht die Realität, sodaß diese auch nicht zur Vergangenheit und zur Geschichte sedimentieren kann.

Meiner vorsichtigen Hypothese nach manifestiert sich diese Vergangenheitslosigkeit auch „neuronal“ in erhöhter Vergeblichkeit und häufig im Alter durch einen rascheren dementiellen „Fortschritt“.

## **Pseudojugendlichkeit**

Die Geschichtslosigkeit und innere Leere spiegeln sich oft auch in der anhaltenden Jugendlichkeit narzißtischer Patienten – als ob die Zeit sie unberührt gelassen hätte. Demgemäß werden z. B. Altersunterschiede nicht wahrgenommen und das eigene körperliche Altern nicht bemerkt.

Herr D beispielsweise empfindet es als Zumutung, daß eine Frau, „so wie die aussieht“, meinen könne, er interessiere sich für sie. Herr D ist übrigens selbst keineswegs ein Adonis, wodurch seine an sich befremdliche Aussage eine zusätzliche peinliche Note erhält.

## **Pseudounabhängigkeit**

Die ausschließliche Bezogenheit auf sein Größenselbstbild erscheint als *Pseudounabhängigkeit*. Der Narzißt lebt in dem Gefühl, niemanden wirklich zu brauchen, hat eher das Gefühl, daß der Welt etwas verloren gehe, „wenn er nicht in ihr glänzt“.

Fehlt die „Zufuhr“, treten Langeweile und Leere auf. Sie sind das Vakuum, das die tiefe Angst des Narzißten vor der Bedeutungslosigkeit und den Schmerz der früheren narzißtischen Kränkungen verhüllen.



So war z. B. Herr A, als ihn seine Partnerin verlassen hatte, offensichtlich in einem jämmerlichen Zustand. Angesprochen auf sein Befinden wandelte sich seine Weinerlichkeit in eine völlig kühle Fassade, und er meinte: „Ach wissen sie, um sie ist mir ehrlich gesagt gar nicht leid, aber sie war so schön und alle haben mich um sie beneidet. Ich weiß, ich bin ein schlechter Mensch, wenn ich das sage“, setzt er nicht ohne Stolz hinzu.

### **„Alles Übel kommt von außen“ oder „Schuld sind immer die anderen“**

Entsprechend der Reinhaltung des narzißtischen Selbstbildes sind an unangenehmen Gefühlen und nicht Gelungenem jedenfalls die anderen schuld. Ist ein eigenes Versagen unübersehbar, so wendet sich die Wut in eine - narzißtische - Selbstdestruktivität (vernichtende Beschuldigungen und Selbstabwertungen, Kippen in die grandiose Unfähigkeit...).

### **Keine Leistung ohne Beifall**

Auch der Leistungsbereich untersteht dem narzißtischen Regime: das Interesse an der Sache ist nachrangig. Wichtig ist, wie die Leistung *ankommt*. Leistungsfähig ist der Narzißt daher nur, wenn Beifall durch die Umwelt winkt. Ansonsten dominieren Leistungshemmung, Freud- und Lustlosigkeit.

Nicht selten finden wir eine Selbstüberschätzung in den eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen. Von großartigen Leistungen, die z. T. wenig Realitätscharakter haben, wird berichtet, Selbstverständliches überdimensioniert hergehoben u. ä.

### **Moral ohne Ethos**

Auffallend ist auch die Diskrepanz zwischen der Idealisierung von hehren Wertsystemen und ehrwürdigen Prinzipien und einer ausgeprägten antisozialen Tendenz. Der Narzißt hat seine *eigene Moral* – voller Ideale und Prinzipien und dennoch ohne persönliches Ethos. Das Festhalten an primitiven Idealen konstruiert einen Ehrenkodex, der zur Scheinmoral verkümmert.

### **Haß und Neid**

Die narzißtische Kränkung kehrt sich schnell in Haß, womit das innerlich empfundene Vernichtungsgefühl zum Vernichtungsschlag nach außen gerät. Wer anders oder gar besser ist, wird schnell zum Feind. Neidgefühle auf alle, die mehr Anerkennung, Aufmerksamkeit oder Erfolg haben, zeugen von der großen Bedrohtheit des Selbstwertgefühles: Ist der Narzißt nicht der Beste, so ist er der Allerschlechteste.

## Wertlose Grandiosität

Das ob der selektiven Bezogenheit undifferenzierte Welterleben impliziert den Verlust der Wertewelt und des Interesses an etwas anderem als dem eigenen Glanz, sodaß der Narzißt sich nur noch im Korsett der Allgemeinplätze und Generalisierungen aufhalten kann. Dies zeigt sich auch in der verallgemeinernden Begrifflichkeit („alles, niemals, nichts, man...“) und im Erleben der inneren Leere und Nichtigkeit.

## Hinter dem Schein – Bedürftigkeit und Angst

Narzißten wirken hinter ihrer aufdringlichen bzw. undurchdringlichen Vordergründigkeit meist liebenswert kindlich, naiv, bedürftig und mehr oder weniger unverhohlen angewiesen auf die Reaktion anderer auf sie.

So wartet Herr A nach nahezu jedem Satz auf irgendein Zeichen meiner Anerkennung. Er ist an erweiternden, ergänzenden oder differenzierenden Anmerkungen meinerseits nicht wirklich interessiert, übergeht sie oder wertet sie ab. Er braucht *Bestätigung*, um sich wohl zu fühlen. Bedürfnisse oder Wünsche kann er nicht direkt formulieren. So ruft er mich z. B. zwischen unseren vereinbarten Terminen an und meint, er sei früher aus dem OP gekommen, ob ich vielleicht Zeit und Lust auf ein Therapiestündchen habe? Sein Ton ist keineswegs anzüglich, eher von verwundernder Selbstverständlichkeit und bei genauerem Hinhören bemüht, sein Bedürfnis nach Hilfe und die Angst vor Ablehnung seines Wunsches zu verbergen. „Nein, geht nicht? Na, macht ja nichts, ist ja nichts Dringendes, wäre bloß auf dem Weg gelegen. Vielleicht nur eine kurze Frage, wenn ich sie schon an der Leitung habe...meine Freundin hat mich gestern sozusagen gekündigt...“

Anders bei Herrn B - seine bedürftige Seite ist noch verborgener:

Er kommt wie meist zu spät, ich nütze die Zeit, um die Post zu holen, und öffne daher auf sein Klingeln nicht sofort. Ich sehe ihn durch die Glasscheibe der Hauseingangstüre. Er sieht nicht, daß ich auf dem Wege bin, ihm zu öffnen. Angst, ja Panik treten in sein Gesicht. Er zerfällt förmlich, wirkt aufgelöst, drückt mehrmals hintereinander die Klingel, immer hektischer. Ich öffne die Türe, er erschrickt, reißt sich zusammen und sagt dann in gewohnt distanzierter Manier mit Blick auf die Post: „Übermäßig viel Post für eine Praxis – eine wichtige Frau!“ Es ist ihm eine offensichtliche Genugtuung und Freude, „so eine wichtige“ Therapeutin zu haben, und er ist völlig wiederhergestellt. Bedürftigkeit, Angst und vermeintliche Schwächen sind nicht nur vor anderen, sondern auch vor sich selbst verborgen bzw. werden nicht eingestanden.

## Die Aufrechterhaltung des „narzißtischen Gleichgewichts“

Die „Technik“ der Aufrechterhaltung des narzißtischen Gleichgewichts ist die *Differenzintoleranz* nach innen und außen – manifest als

- 1) Sucht nach absoluter Harmonie,
- 2) Hunger nach Bestätigung und
- 3) Leben im Schutze der Unerreichbarkeit.

Dem „*Narzißmuswarnsystem*“ bei Gefährdung dieses Gleichgewichtes gehören an:

- *Hypochondrismen* (das somatische Äquivalent der Differenzintoleranz als übersteigerte körperliche Aufmerksamkeit auf körperliche Befindungsstörungen),
- *Kritikempfindlichkeit*,
- selektiv auf *Bestätigung* ausgerichtete Interaktionen,
- der *Haß* gegen alles Störende und
- die *Depression*, die alles, was schmerzt, in die Empfindungslosigkeit einhüllt.

Die *Fragilität* dieser Bemühungen ist evident. Das Gerüst bricht leicht, und das Unvollkommene bricht durch. Innere Gefühllosigkeit und Leere, durchzogen von nagenden Selbstzweifeln bei jeglicher Infragestellung, führen zu erneuter, hektisch erregter Suche nach Ausgleich und Befriedigung. Damit bleibt das Leben ausgespart, das Ich bleibt retardiert, und die Person kann sich im Leben nicht erfahren.

*Stellungnahmen und Werte* als „Brückenköpfe“ der Existenz fehlen. Es gibt kein „Du“, nur ein „Objekt“, und keine personale Entwicklung.

– Wie kommt es dazu?

## Überlegungen zur Ätiopathogenese

Die Entstehung des narzißtischen Selbst mit seinem Größenpol, der ständig vom Gegenspieler, dem Nichtigkeitspol bedroht wird, weist häufig neben den m. E. nicht zu vernachlässigenden dispositionellen Gegebenheiten drei typische Grundkonstellationen in der psychischen Genese auf, die jeweils in einer gewaltsamen Vernichtung oder „sanfteren Erstickung“ jener Selbstanteile bestehen, die der Vollkommenheit nicht entsprechen. Diese werden dissoziiert und bedrohen – „aufgeweckt“ durch Kritik von außen – den Selbstwert.

„Die tragische Trias des Narzißten“ als häufige Grundkonstellationen:

1. abschätzig, vernichtend abwertende, *verhöhrende Beurteilungen*, oft gepaart mit *Vergleichen*, bei denen eine andere Person idealisiert und als Vorbild hingestellt wird.
2. *Verunsicherung durch kritiklose Verherrlichung* und Verleugnung aller Schwächen;
3. (*Verwöhnendes*) *Fernhalten der leidvollen Welt* aus der Symbiose mit einer meist depressiven, unglücklichen Mutter (Parsifalsyndrom), die sich durch ihr Kind eine heilere Welt schafft und Probleme und Konflikte des Kindes nicht wahrnimmt bzw. aufkommen läßt.

Verhöhnung, Verherrlichung und possessive Verwöhnung führen zu einem fragilen Selbstwertgefühl und zu einem zum Größenpol verschobenen Selbstbild.

Die Selbstentwicklung läßt nur das Vollkommene zu; der Makel, das Gewöhnliche und das Leid bleiben auf der Strecke. So entsteht eine rigide Schein-Identität, die gegen minimale Verunsicherungen empfindlich ist. Mit fortschreitendem Alter, Vitalitätsverlust und reduzierten sozialen Möglichkeiten wird es schwieriger, die Fassade und das Korsett aufrechtzuerhalten. Das Abgespaltene greift unter dem Deckmantel der Kritik anderer den Selbstwert an und führt zu immer heftigeren und hilfloseren kompensatorischen Bemühungen, die im Alter oft in eine tiefe Depression, Verbitterung oder auch in ein sozial desolates Zustandsbild führen.

## **Grundlinien der Therapie**

### **„Basso continuo“ der Therapie: Ernstnehmen und Wertschätzung als Grundhaltung**

Den existentiellen Grundbedürfnissen (Längle 1992) des Menschen nach - Schutz, Raum, Halt; - Beziehung, Zeit, Nähe, Empathie; - Achtung, Wertschätzung; - Offenheit auf Sinn hin – folgend sind diese als Haltungen je nach Zustandsbild und Notwendigkeit im therapeutischen Prozeß in unterschiedlicher Priorität und Gewichtung gefordert. Sie notieren quasi den Basso continuo der Therapie.

Im Falle der narzißtischen Störung sind es die Selbstfindung und den Selbstwert fördernde Haltung der selbstwertfördernden *Ernsthaftigkeit*, *Wertschätzung* und *Achtung* sowie die Achtsamkeit für die scheinbar unbedeutenden Dinge und die leisen Nebentöne, die von der TherapeutIn gefordert sind.

In den Anfängen gilt es, diese mit einem leicht „narzißtischen Anstrich“ zu versehen, damit der Betroffene überhaupt die Bereitschaft zur Auseinandersetzung und zum Dialog hervorbringen kann. So braucht die Achtung einen Hauch von Hochachtung, die Wertschätzung „einen Schuß“ Verehrung, die Konfrontation einen würdevollen Anschlag und das Durchschnittliche eine entsprechende Bedeutung.

Diese Haltung in der therapeutischen Beziehung ist der Rahmen und die Voraussetzung für die Beziehungsaufnahme des Narzißten zu sich selbst und damit die Basis der Nachreifung.

### „Niemand da“ - Wie sollen wir in Bewegung kommen?

Um in eine Veränderungsbewegung zu kommen, soll die Therapie in der ersten Phase ressourcenorientiert Zuwachs und Erweiterung des „Könnens“ fördern, ohne die defensiven Strukturen (Kohut 1976) anzugreifen oder gar dagegen zu arbeiten.

Die erste Phase der Therapie mit narzißtischen Patienten besteht m. E. aus drei Grundbewegungen:

- a) die *Person* durch die narzißtische Abwehr hindurch *suchen* und damit *Beziehungsaufnahme* ermöglichen
- b) *defensive Strukturen annehmen*, aushalten und entlasten
- c) *kompensierende Strukturen stärken* (Fähigkeiten erweitern und fördern)

#### ad a) **Person suchen**

Die Suchphase ist eine Herausforderung, da der Narziß nur eine atmosphärische Bestätigung und Ergänzung seiner Selbst sucht, ein Echo. Oft ist es schwierig, überhaupt zu einem Thema bzw. in ein Gespräch zu kommen. Aufgrund der inneren Leere entziehen sich die greifbaren Inhalte.

Die Stunden im ersten Jahr der Therapie mit Herrn B spielten sich immer wieder gleich ab: Herr B kommt knapp bis zu spät, reicht mir mit halb geschlossenen Augen und von Ferne die Hand zum Gruße, geht leicht schlafwandlerisch zum Sofa, kuschelt sich hinein, schließt die Augen ganz - das war's.

Ich versuche in unterschiedlicher Weise, mit ihm Kontakt aufzunehmen. Zum Beispiel frage ich, ob es etwas gäbe, worüber er heute sprechen möchte:

Herr B: „Nichts, gibt nichts, na nichts halt ..., nichts *Besonderes*...“

Oder ich warte – Herr B richtet sich dann nach einer Weile auf mit den Worten: „Na, fragen Sie mich etwas, sie sind ja die Therapeutin, es geht ja um mich...“

Oder ich thematisiere sein „Schlafen“: „Hat nichts mit Ihnen zu tun, habe lange gearbeitet.“

Es wäre nicht zielführend, Herrn B weiter aufzufordern, selber nach einem Thema zu suchen, das ihn bewegt. Er findet nichts, was seinen Ansprüchen, ein Problem zu sein, genügen könnte. Er sucht eine atmosphärische und stimmungsmäßige Entlastung, fühlt sich wohl, wenn da jemand ist, in dessen Gegenwart er sich gut fühlt – erst wenn diese narzißtische Harmonie hergestellt ist, kann z.B. im „Scannen des Alltags“ etwas aus seinem Leben auftauchen.

Ziel dieser ersten Therapiephase ist es, den Patienten überhaupt in Beziehung zu dem zu bringen, was tatsächlich da ist, und damit einen kleinen Schritt über die Herstellung des narzißtisch-ozeanischen Wohlgefühles (Balint 1981) hinauszugehen. Eine vertiefte Auseinandersetzung ist noch nicht zu erwarten, auch kommt es kaum zu einer Kontinuität in der therapeutischen Arbeit.

Herr B kann sich beispielsweise nie an Inhalte, Erfahrungen oder Erkenntnisse aus vorigen Stunden erinnern, er behält noch nichts bei sich – alles lebt nur im Wiederhall der Gegenwart des anderen.

So fragt Herr B häufig: „Wovon haben wir das letzte Mal gesprochen? Ich erinnere mich nicht. Sagen sie es mir, Sie wissen es doch! – Haben Sie es nicht notiert...?“

Th.: Wir werden gemeinsam den Anschluß daran suchen und die Spur aufnehmen. Erinnern *Sie* sich an irgendetwas, vielleicht an ein Gefühl, an eine Situation, an ein Stichwort...?“

Wenn sich Herr B in dieser ersten Zeit überhaupt aktiv mit etwas beschäftigt, dann mit meiner Gegenwart, meist mit meinem Äußeren. Z.B. fragt er mich, ob er mich heute therapieren solle, weil ich blaß aussähe, oder bemerkt, ob mein Lippenstift passe u. dgl. Ich versuche, mit Geduld zu suchen, was es ist, was ihn zu diesen Themen führt, und ob und weshalb es für ihn wichtig sei, und folge meinem Eindruck, daß Herr B sich seiner Anzüglichkeit gar nicht bewußt ist. Er hat eher kein Gefühl dafür, was passend ist. Die Konfrontation mit dem „Unpassenden“ wäre zu früh, Herr B würde sich auf seine narzißtische Erhabenheit zurückziehen und es als „unwichtig“ abtun oder einfach brav lernen, es zu lassen.

#### ad b) **Defensive (überdeckende) Strukturen annehmen**

Herr C kommt in einer Lebenssituation zur Therapie, in der sein narzißtisches Selbsterleben aufgrund beruflicher und privater „Fehlschläge“ an den negativen Pol gekippt ist - in die grandiose Katastrophe. Er spricht leise und bedeutungsvoll, fühlt sich „schwer depressiv, völlig unfähig, irgendetwas in Angriff zu nehmen – alles ist aus, mir sind die Augen aufgegangen, ich habe

mir mein ganzes Leben etwas vorgemacht, es gibt keine Hoffnung mehr, es bleibt mir nur noch, mich umzubringen“, so Herr C.

Der Versuch nachzusehen was er an seiner – aus meiner Perspektive gar nicht so dramatischen – Situation verändern könne, wird von Herrn C mit einem milden, aber bestimmten Hinweis abgewiesen. Seine lieben Freunde hätten dergleichen auch schon mit ihm besprochen, das sei ja sehr lieb, aber die Tragweite des Ganzen wäre dadurch nicht erfaßt (womit er ja auch recht hat). Natürlich könne das *niemand* wirklich einschätzen, woher denn auch (womit er nicht recht hat).

Gott sei Dank hat Herr C aber auch mit mir Geduld. Herr C braucht jetzt den narzißtischen Schutz der grandiosen Katastrophe, ansonsten würden ihn die Trauer und Angst über sein „verlebtes“ Leben, das ihm in dieser Situation fühlbar wird, zu sehr einholen. Ich bestätige ihm daher, ganz im narzißtischen Modus verbleibend, daß das wirklich eine ganz schwierige Phase in seinem Leben sei und sicherlich nicht leicht zu verändern, ja, daß es eine große menschliche Leistung sei, sie auszuhalten.

Erst durch diese narzißtische Stärkung gelingt es, in eine Auseinandersetzung zu den entsprechenden Themen, und meist erst in späterer Folge, mit dem darin erahnten „tragisch apersonalen“ Leben und vor allem mit seinem grandios vernichtenden Umgang mit sich zu kommen.

### ad c) **kompensierende Strukturen stärken**

Herr A will mit seiner Freundin endlich zusammenziehen und entkräftet ihre Gegenargumente, indem er diese auf das Konto ihrer histrionischen Unverbindlichkeit, sich zu entscheiden, verbucht.

Herr A: Das ist doch nicht normal, *sie* sollte Therapie machen. Da renne ich gegen Mauern...

Th.: Um nicht immer gegen Mauern zu rennen, ist es vielleicht wichtig, diesen Argumenten und Ängsten Gehör zu geben, Ihrer Freundin zuzuhören und nachzufragen? Dadurch könnten Sie möglicherweise dann besser wissen, was Sie beitragen können zu einer Veränderung Ihrer Situation.

Die Therapie in dieser ersten Phase steht unter dem Motto „mit dem narzißtischen Wind segeln“, d.h. durch Annahme der narzißtischen Größe und mit Hilfe des narzißtischen Ehrgeizes Kompetenzen zu erweitern und ein beziehungsweise volleres Verhalten zu erlernen, also Neuerfahrungen, die als Vorteil und Erleichterung in Beziehungen erlebt werden, zu ermöglichen. Dabei darf das narzißtische Selbst nicht oder nur sehr wohlwollend, beinahe „en passant“, in

Frage gestellt werden. Andernfalls würden Nichtigkeitsangst und Scham überhandnehmen (und damit die Ich-Struktur geschwächt werden), was im Gegenzug die narzißtische Abwehr verstärken würde.

### **Nachreifung**

Diese Neuerfahrungen führen mit der Zeit zu einem Strukturzuwachs (vgl. Längle 2002). Auf deren Basis geht es in der Folge darum, im Schutz der therapeutischen Beziehung mit dem unreifen, unerfahrenen „Kind“ im Narzißten Beziehung aufzunehmen, ohne daß daraus „Peinlichkeiten“ und Beschämungen über die Unerfahrenheit in sozialen Beziehungen entstehen. Es gilt, die Schwächen und das Noch-nicht-Können in einer natürlichen Sachlichkeit und Selbstverständlichkeit aufzugreifen. Verallgemeinerungen wie „Jeder Mensch ist in so einer Situation unangenehm berührt...“ helfen in diesem Prozeß und garantieren ein gewisses Maß an den narzißtischem Schutz.

Ist in der ersten Phase der narzißtische Ehrgeiz Motor für die Neuerfahrungen, so ist es jetzt mehr die „Neugier des Kindes“.

### **„Götterdämmerung“ oder „Von der Selbstherrlichkeit zur Selbstkritik“**

Die gewonnene Beziehung zu sich und auch zu anderen bringt nicht nur die Erweiterung des Selbstseins sondern auch die *Leere* und die *Einsamkeit*, die mit dem narzißtischen Selbsterleben einhergehen, wie auch das *Versäumte und Verfehlt* in den Blick. Die Großartigkeit „hat Federn gelassen“, ist nicht mehr unangestastet. Dies führt zur kritischen Phase in der Therapie. Das Neue ist noch nicht gefestigt, und der Schock über das Versäumte, Verwirkte, oft auch Verschuldete verstärkt die Depression und kann sogar in die Suizidalität führen. Die Gefahr ist, ins narzißtische Größenselbst zurückzuflüchten und zu bemerken, daß die narzißtische Fassade nicht mehr lückenlos herstellbar ist. Die Chance liegt darin, über das Annehmen und Aushalten der „Nichtigkeit“ und der Depression in die Trauer und in den Abschied vom Größenselbst zu finden.

Herr B: Daß ich mich immer besser kennenlerne, ist kein Vergnügen. Meine souveränen Rollen fallen, ich bin kein komischer Kauz mehr, kein besonderer Typ, sondern... ein nichtssagender Mensch, gräßlicher Durchschnitt...Ich habe mein Bild von mir verloren. Jetzt bleibt mir gar nichts mehr.

Th.: ... von diesem Typen –

Herr B: Jetzt bleibe nur noch ich – und mich mag ich nicht.

Ob die Chance in der Crisis ergriffen werden kann, hängt davon ab, ob es gelingt, auf die „andere Seite der Beziehung zu sich zu kommen“ - von der



Seite der Abwertung und Überhöhung zu mitfühlender Zugewandtheit, von der grandiosen Selbstverliebtheit zur Liebe zu sich als ganze Person.

### **Abschied vom Narzißmus**

Erst wenn es gelingt, Mitgefühl für sich zu entwickeln, kann die Großartigkeit mehr und mehr verabschiedet werden.

Herr B ist sich näher gekommen und kann den Schmerz fühlen, wenn er mit sich so gnadenlos verfährt und so vieles unterdrückt. Der „Reflex“, sich in die Großartigkeit zu retten, hat sich zur Sehnsucht nach ihr reduziert. Seine in Ansätzen gewonnene Authentizität ist aus mangelnder Geschichte noch nicht gewichtig genug, um ein ausreichendes Gegengewicht zur Wunschphantasie darstellen zu können. So gilt es in dieser Phase, das grandiose Selbst in seiner Bedeutung und Wichtigkeit für sein Selbstwelterleben in den kritischen Blick zu nehmen sowie die mit der Aufrechterhaltung des grandiosen Selbst verbundene Unfreiheit erlebbar zu machen.

In der Therapie von Herrn. B kam uns dabei James Bond zu Hilfe.

Herr B sprach mal wieder von Filmen – er kannte sich da gut aus. Beiläufig erwähnte er: „Ich mag James Bond Filme – phantastisch!“

Th.: Was ist es, was Sie da mögen?

Herr B: Er ist einfach so unverschämt großartig.

Th.: Was ist großartig?

Herr B: Er kann alles, alle Frauen liegen ihm zu Füßen, er macht alles mit Leichtigkeit und in großer Überlegenheit, hat absolute Kontrolle über alles.

Th.: Jemand, der absolut perfekt ist ...

Herr B: Toll, unerreichbar, niemand hat die Chance, ihn zu gefährden oder an ihn heranzureichen ...

Th.: Könnte auch langweilig sein. Profil hat man doch nur, wenn es Unebenheiten gibt?

Herr B: Hm, interessanter Einwurf. Aber ganz ehrlich, ich wäre gerne wie James Bond.

Th.: Was wäre dann besser?

Herr B: Ich müßte nicht immer Angst haben, ob ich das kann oder nicht kann. Das Schlimmste ist: Ich will, aber kann nicht, ich verliere meine Souveränität...

Th.: In welchen Situationen bräuchten sie James Bond Verstärkung?.

Jetzt geht es um die Aufnahme der Beziehung zu seinen (vermeintlichen) Schwächen und dem damit verbundenen Schmerz, kein Vollkommener zu sein und auch um die „kritische“ Beleuchtung von der „Kostenseite“ her im Bewußtwerden dessen, welchen Preis die Wünsche, unverletzbar, unkränkbar und großartig zu sein, haben.

Über diesen Weg kommt Herr B langsam an die Beziehungslosigkeit und mangelnde Geborgenheit, die in seinem Ideal liegen, heran und kann sich so zunehmend davon lösen.

In der weiteren phänomenologischen Vertiefung geht es schließlich um das, worum es ihm in diesen Wünschen geht: um Beziehung, Anerkennung, Nähe und Achtung sowie darum, wo er das erlebt und entbehrt hatte bzw. worin er verletzt worden ist.

Jetzt ist es möglich und an der Zeit, sich den Ursachen der Selbstverborgenheit zuzuwenden und den Schmerz aus der Tiefe seiner Lebensgeschichte zu heben. Bei Herrn B geht es darum, die Kränkungen ob seiner Körperlichkeit, die Weltferne des Elternhauses, die unglückliche Mutter, die vielen Verwandten, die im KZ umgekommen sind, und all das, was früher für ihn kein Problem war, was „halt so war“, zu betrauern, kurz: die leidvollen Erfahrungen zu integrieren.

## **Die Prognose – realistisch betrachtet**

Kernberg (1988) schreibt, dass narzißtische Menschen keine Einsicht in eine Notwendigkeit der Veränderung haben, wenn sie nicht durch den Druck der Symptomatik oder ihrer Umwelt gezwungen sind, sich auseinanderzusetzen. So stehen sie oft im höheren Lebensalter vor den Trümmern ihres Lebens. Wenn die Kraft der Herrlichkeit nachlässt, wenn niemand mehr die Geschichten hören will und sie beruflich nicht mehr wichtig sind, verbleiben sie in ihrer Pseudowelt, klagen über die Schlechtigkeit und Undankbarkeit der Welt und können sich nicht eingestehen, daß sie etwas zu ihrer Lebenssituation beigetragen oder etwas falsch gemacht haben.

Therapeutisch ist die Prognose umso besser, je mehr das narzißtische Größenselbst Schwankungen unterworfen ist und je mehr affektive Anteile da sind. Schlecht ist die Prognose dort, wo die Projektion und die Schuldzuweisungen lückenlos sind bzw. dominieren. Kernberg weist darauf hin, daß die Therapie narzißtischer Persönlichkeitsstörungen erst dort greift, wo es schon eine Reihe leidvoller Erfahrungen gibt. Es dürfen aber auch nicht zu viele sein, da dann die Verbitterung den Patienten wieder verschließt. Er sieht im Alter von Ende vierzig, Anfang fünfzig die günstigste Zeit für Veränderung, weil

hier narzißtische Befriedigungen (über Schönheit, Erfolg etc.) abnehmen, was zu Selbstwahrnehmung zwingt (vgl. Kernberg 1988).

## **Zum Schluß**

Aus dem Praxisalltag gesprochen ist es ein Erfolg, wenn sich die authentische Person neben der narzißtischen Konfiguration entwickelt und diese kritisch wahrnehmen kann und damit abschwächt. Schon dieser Schritt braucht in der Therapie der narzißtischen Persönlichkeitsstörung meist mehrere Jahre.

### **Literatur:**

- Balint M. (1981) Die Urformen der Liebe und die Technik der Psychoanalyse. Frankfurt, Berlin, Wien: Klett-Cotta
- Kernberg O. (1988) Innere Welt und äußere Realität. Frankfurt, Berlin, Wien: Klett-Cotta
- Kohut H. (1976) Narzißmus. Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Längle A. (1992) Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. Vortrag 1992 in Zug, veröffentlicht in: Existenzanalyse 16, 3, 1999, 18-29
- Längle A. (2002) Die grandiose Einsamkeit. Vortrag 2002 in Salzburg, veröffentlicht in: Existenzanalyse 19, 2+3, 12-24

# **Anna – das in seinen Grenzen verletzte Kind**

Michaela Probst

„Sei nicht so hysterisch! Führ dich nicht so auf! Du bist nicht die Wichtigste! Ich halte das Kind nicht mehr aus! Sie treibt mich noch in den Wahnsinn! ...“ Dies waren Aussprüche, die oft von Lehrerkollegen, Mitschülern und Eltern zu hören waren, wenn es um Anna ging.

Anna war zehn Jahre alt, Schülerin der 4. Klasse Grundschule und fiel durch ihr übermäßig schickes Äußeres und ihre kaprizierte Art auf. Sie kam modisch gekleidet und geschminkt in die Schule. Ihre braunen Haare waren lang und oft zu einem Pferdeschwanz gebunden. Anna war schlank, größer als ihre Mitschüler und bewegte sich wie ein Mannequin. Ihr Auftreten wirkte temperamentvoll, durchaus charmant und auch ein wenig kokett. Sie zeigte ein strahlendes Wesen und hatte ein ausgeprägtes Talent, in einer Gruppe rasch im Mittelpunkt zu stehen.

## **Das schwierige Kind**

Anna war einerseits ein hübsches Mädchen, und doch hinterließ ihr Verhalten ein unangenehmes Gefühl, da alles ein bisschen zu viel war. Sie war zu fröhlich, zu schwungvoll, zu kokett, und ihre Kleidung wirkte wie aus dem Modejournal. Mit ihrer Ausstrahlung lockte Anna an, stieß aber zugleich ab. Es war schwer, ihr nahe zu kommen. Im Gespräch blieb sie distanziert.

In der Gemeinschaft war Anna nicht integriert, obwohl sie oft Mittelpunkt war. Sie hielt Grenzen nicht ein und konnte sich nicht zurücknehmen, wenn es im sozialen Gefüge notwendig gewesen wäre. Die Mitschüler und ihre Klassenlehrerin schafften es nicht, Anna zu mäßigen. Wenn ihr Grenzen gesetzt wurden, begann sie zu toben, schrie und schlug um sich. Anna sperrte sich in der Toilette ein, verfiel in Weinkrämpfe und drohte sich umzubringen, weil sie alles nicht mehr aushalten konnte. Für solche Ausbrüche reichten scheinbar belanglose Anlässe; zum Beispiel, wenn sie im Turnen bei Wettbewerben nicht gewann, wenn sie in der Reihe nicht als Erste stehen durfte oder das Gefühl hatte, von der Lehrerin nicht genügend beachtet zu werden.

Das war die andere Seite von Anna. Dieses hübsche Mädchen, das so strahlend und überlegen wirkte, zeigte sich zerbrechlich, einsam und unglücklich. Wenn sie nicht vorne dran war, geriet sie in Not und schlug um sich. Sie provozierte damit Unverständnis, Distanzierung und Verurteilung.

Glücklicherweise erkannte ihre Lehrerin dieses Verhalten als Ausdruck einer Not, in der Anna steckte. Sie bemühte sich trotz aller Schwierigkeiten um sie und wollte Anna nicht übergehen, wollte sie nicht disziplinieren oder zum Schweigen bringen. Als der Lehrerin im Turnunterricht auffiel, dass Anna sich nicht umkleiden wollte, zeigte ihr Anna im geschützten Rahmen der Lehrerumkleidekabine den Grund: Annas Rücken war von Striemen und Blutergüssen überzogen, wie sie entstehen, wenn ein Kind mit einer Rute oder Ähnlichem geschlagen wird. Anna mochte nicht darüber reden, wie die Verletzungen zu Stande kamen. Die Lehrerin erlaubte ihr, beim Turnunterricht zuzusehen, ohne sich umziehen zu müssen. Anna rang der Lehrerin noch das Versprechen ab, mit niemandem über ihre offensichtlichen Misshandlungen zu sprechen.

Als der Lehrerin zum zweiten Mal Spuren von Misshandlungen auffielen, das Verhalten von Anna immer mehr eskalierte und sie immer öfter mit Suizid drohte, suchte die Klassenlehrerin Hilfe. Es wurde eine Konferenz einberufen und das weitere Vorgehen beraten.

## **Der Beginn der Therapie**

Ihre offensichtliche Not konnte nicht weiter übergangen werden, auch nicht, wenn sie den Wunsch nach Geheimhaltung hatte. Andererseits durfte Anna in ihrem Vertrauen nicht erschüttert werden. Es sollte nicht für sie unvorbereitet eine öffentliche Konfrontation daraus werden. Es erging die Bitte an mich als Psychotherapeutin und Vertrauenslehrerin in der Schule, an Anna heranzutreten und sie um ein Gespräch zu bitten.

Als ich Anna erstmals in ihrer Klasse zu einem Gespräch abholte, war sie zunächst überrascht, zeigte aber sofort Begeisterung. Ich hatte das Gefühl, dass es ihr gefiel, wieder einmal in einer besonderen Rolle zu sein. Ich erzählte Anna, wie es zu unserem Gespräch kam. Ich sagte ihr, dass ihr Verhalten in der Schule ihrer Lehrerin Sorgen mache, wenn sie sich etwa in der Toilette einsperrte oder drohte, alles nicht mehr auszuhalten und sich umzubringen. Ich erzählte ihr von der Lehrerkonferenz und der Bitte an mich, mit ihr Kontakt aufzunehmen. Anna willigte sofort ein, mit mir regelmäßig Gespräche zu führen. Anna kam in der Folge mehrmals pro Woche zu mir und wurde von der Direktorin dafür vom Unterricht freigestellt.

Spontan sagte sie: „Ich habe das Gefühl, mich mag keiner. Ich mag nicht, wenn sie mich anlügen, sie nützen mich alle aus, ich bin allein!“

Auf mein Nachfragen schilderte Anna, wie enttäuscht sie sei, wenn ihr eine Freundin in der Hofpause sagte, sie käme gleich wieder zu ihr zurück, dann aber auf sie vergaß und mit anderen weiterspielte. Sie fühlte sich tief gekränkt, unge-

recht behandelt, belogen und übersehen, wenn ihr die Lehrerin versprach, sie dürfe in der nächsten Stunde die Hefte austeilen und es schließlich nicht einhielt. In ihr kam in solchen Momenten ein Gefühl tiefer Verzweiflung auf. Sie fühlte sich einsam und verlassen, wollte am liebsten schreien und weinen. Damit niemand erkennen konnte, wie schlecht es ihr ging, lief sie auf die Toilette und sperrte sich ein. Im Schutz der Abgeschlossenheit brach es dann aus ihr heraus, sie weinte und schluchzte heftig mit dem Gefühl, alles nicht mehr auszuhalten und am liebsten sterben zu wollen. Es wäre ihr aber unerträglich gewesen, wenn sie die anderen so gesehen hätten. So mochte sie nicht dastehen. Sie schämte sich für ihre Schwäche und fürchtete, ausgelacht und entwertet zu werden. Wenn sie in der Abgeschlossenheit genug geweint hatte, konnte sie sich wieder sammeln. Es gelang ihr dann gut, ihr strahlendes Lächeln aufzusetzen, die Toilettentür zu öffnen und sich der Schulgemeinschaft wieder als jene Anna zu zeigen, die jeder kannte.

## **Anna und ihre Familie**

Anna war es wichtig, dass ich zu niemandem über dieses Geständnis sprach. Sie wollte sicher sein, dass niemand erfuhr, wie es ihr wirklich ging. Auch ihre Klassenlehrerin sollte nichts von ihrem Leid wissen, weil sie fürchtete, ihr Vater könnte in der Sprechstunde davon Kenntnis bekommen. Wiederholt versicherte sich Anna der Vertraulichkeit unserer Gespräche.

Anna war es in unseren Stunden nicht möglich sich hinzusetzen. Sie lief und sprang im Zimmer herum, nahm kaum Blickkontakt mit mir auf, wirkte rastlos und getrieben. Im Gespräch war sie sprunghaft, blockte Rückfragen über ihre Familie ab und verließ sogar den Raum, wenn ich versuchte, sie beim Thema Familie zu halten. Nur über Schulfreundinnen und Erlebnisse im Schulalltag war sie bereit zu sprechen.

Ich hoffte, dass Anna beim Malen Ruhe finden konnte und schlug ihr vor, ihre Malsachen in die nächste Stunde mitzubringen. Sie nahm meinen Vorschlag mit Begeisterung an.

In der fünften Stunde begann Anna erstmals zu malen. Ohne ihr ein Thema vorzugeben, zeichnete sie dieses Bild.



Annas erste Zeichnung –  
Die Gleichgewichtsmaus

Zunächst malte sie den äußeren grauen Rand mit einem gesichtslosen Kopf und vier Beinen. Sie sagte: „Das ist eine mickrige Maus, die immer aufschreit.“ Dann ergänzte sie den Rücken der Maus mit dunklen, stachelartigen Gebilden, die sie als schwere Streifen beschrieb. Nun zeichnete sie den Schwanz der Maus. Sie betonte, dass dieser wackelig wäre, was sie durch die Zacken ausdrücken wolle. Außerdem bezeichnete sie den Schwanz als zu groß und meinte, dass auf dem Bild sowieso nicht alles stimmte. Es wäre nicht alles so, wie es sein sollte. Dann malte Anna das Innenleben der Maus. Sie gliederte es in vier Teile. Der vordere dunkelviolette Teil stand für „das Gemeine“, der grüne Teil meinte „das Abschreckende“, der blaue Teil war „das Nicht Besondere“ und der hellviolette hintere Teil stand für „das Gute“. Anschließend überspritzte sie das Blatt mit hellen und dunklen Farbtupfen. Die hellen Punkte standen für das Gute und die dunklen für das Schlechte.

Auf meine Frage, ob sie dem Bild einen Namen geben wolle, nahm Anna das Bild, legte es vor mich hin und sagte: „Das ist die Gleichgewichtsmaus“. Bevor ich noch rückfragen konnte, war sie schon aufgesprungen und lief aus dem Zimmer. Sie hatte in einer für sie typischen Art unsere Stunde beendet.

## Das Geheimnis

Eine Woche danach trafen wir uns wieder. Diesmal schlug ich vor, ihre Familie in Tiere zu verzaubern. Anna war bereit, dem Thema zu folgen.

Ihr Bruder war ein friedlicher, freundlicher Hase, der mit ihr viel unternahm und mit dem sie häufig unterwegs war. Ihre Mutter stellte sie als Pferd mit einem großen Gebiss dar. Anna empfand ihre Mutter als bissig. Sie wurde von der Mutter häufig beschimpft. Wenn sie sich den Anordnungen nicht fügte, durfte sie nicht in den Hof. Sie wurde in der Wohnung eingesperrt. Zusätzlich drohte die Mutter mit der besonderen Strafe, dass sie den Opa informieren würde, wenn Anna nicht brav wäre.

Hinter einer lieben Katze, die auch fauchen konnte, verbarg sich Annas Vater. Er war mit dem Hausbau für die Familie sehr beschäftigt und nur selten zuhause. Wenn es ihr schlecht ging, fand sie bei ihm als Einzigem Verständnis und Trost.

Ihre Großeltern stellte sie als Fische dar. Sie lebten in einer eigenen Wohnung im selben Haus. Anna meinte dazu: „Die Fische schwimmen schnell im Wasser, trotz ihres Alters und ihrer vielen Falten und Runzeln.“

Sie selbst war ein Delfin. Sie schwamm im selben Wasser wie ihre Großeltern. Sie legte Wert darauf, dass ein Delfin sehr schnell schwimmen konnte, schneller als andere Fische. Sie verglich die Wendigkeit und Schnelligkeit des

Delfins mit ihrem Verhalten in der Schule während der Pausen oder im Turnunterricht.

Plötzlich vertraute mir Anna etwas an: „Ich habe ein Geheimnis. Aber das geht keinen etwas an. Das kenne nur ich. Ich werde mein Geheimnis niemandem sagen. Meine Eltern dürfen es nie erfahren.“

Auf einem neuen Blatt Papier zeichnete Anna folgendes Bild.



Der Fantasiemann

„Das ist der Fantasiemann“, wie Anna ihn nannte. Weiter wollte sie nicht darüber reden, doch ich wollte Anna mit ihrem angekündigten Geheimnis nicht einfach so gehen lassen. Da ich ihre Einsamkeit spürte, die meinem Eindruck nach mit dem Geheimnis zusammenhing, sprach ich Anna darauf an: „Ich glaube, dass deine Traurigkeit, die ich oft bei dir sehe, mit dem Geheimnis zu tun hat.“ Sie lüftete zwar nicht ihr Geheimnis, aber uns verband zumindest, dass ich von einem belastenden Geheimnis wusste, von dem sonst niemand wissen sollte. Dennoch war Anna sehr alleine damit, und ich gab Anna meine Telefonnummer und meine Privatadresse. So war ich auch außerhalb der Schulzeit für sie erreichbar. Anna notierte sich Adresse und Telefonnummer und bewahrte den Zettel in ihrem Schuh auf. Zuhause schrieb sie alles mit Bleistift auf den Türstock.



## Der Wirbel

Bis zu unserem nächsten Gespräch begannen sich die Dinge eigenständig zu entwickeln. Beim Elternsprechtag, der in der Zwischenzeit stattfand, sprach die Klassenlehrerin Annas Mutter auf die Verhaltensauffälligkeiten ihrer Tochter in der Schule an. Ohne direkt die Spuren der Misshandlungen zu erwähnen, wollte sie von der Mutter erfahren, wie es ihr mit Anna zuhause ging.

Die Mutter schilderte Anna als extrem schwierig. Sie fühlte sich mit Annas Schreien und ihrer erpresserischen Art überfordert. Manchmal tobte Anna so laut, dass die Mutter fürchtete, die Nachbarn könnten die Polizei holen. Wiederholt stellte sich Anna auf den Balkon im vierten Stock und drohte hinunterzuspringen, wenn sie das Gefühl hatte, sich bei ihrer Mutter nicht durchsetzen zu können, oder wenn sie sich eingesperrt oder bestraft fühlte. Da die Mutter sich nicht mehr zu helfen wusste, hatte sie mit Anna einen Kinderarzt aufgesucht. Der Besuch sei wenig zielführend gewesen. Anna habe dort wie verrückt gelacht und mit einem Gegenstand monoton auf die Tischplatte geklopft. Als beide die Arztpraxis verließen, habe Anna gesagt: „Was will der, der ist so blöd, der weiß ja gar nichts.“

Von den Suiziddrohungen, die Anna aussprach, und der offenkundigen Überforderung der Mutter alarmiert, verlangte die Klassenlehrerin von ihr, Kontakt zu einer kinderpsychologischen Einrichtung aufzunehmen, da es sonst vonseiten der Schule geschehe. Wenige Tage später hatte Anna mit ihren Eltern einen Termin in der Beratungsstelle. All dies erfuhr ich von der Klassenlehrerin nach dem Elternsprechtag.

Um die Bemühungen um Anna wieder zusammenzuführen, nahm ich telefonischen Kontakt mit der Kindertherapeutin auf und vermittelte ihr meine Wahrnehmungen von den offensichtlichen körperlichen Misshandlungen, dem bizarren Verhalten und den Suiziddrohungen.

Nach der Familiensitzung erfuhr ich von der Therapeutin, dass sie den dringenden Verdacht habe, Anna wäre einem sexuellen Missbrauch ausgesetzt. Die Familie war von ihr direkt damit konfrontiert worden. Die Eltern von Anna hätten darauf überrascht, jedoch gelassen reagiert. Beide sagten, sie könnten die Vorwürfe nicht glauben und wüssten nicht, wer der Täter sein sollte. Es waren weitere Stunden mit Anna und ihren Eltern bei der Psychologin vereinbart worden.

Kurz darauf hatte ich ein weiteres Gespräch mit Anna. Sie wirkte in sich gekehrt, verschlossen und abwehrend. Nur zögernd begann sie über den Besuch mit ihren Eltern bei der Kinderpsychologin zu sprechen: „Die Frau ist so

blöd. Ich habe mich auf den Schaukelstuhl gesetzt und kein Wort gesprochen. Dort gehe ich nicht mehr hin. Meine Lehrerin ist blöd, sie hat zur Mutti gesagt, dass sie etwas tun muss, sonst macht sie etwas. Die Lehrerin ist schuld. Ich mag die Psychologin nicht, den Arzt nicht, und ich mag auch meine Lehrerin nicht mehr. Sie hat mir versprochen, nichts zu sagen, hat es aber nicht gehalten. Ich will nicht mehr zur Psychologin. Ich spreche nicht mehr, ich sage kein Wort mehr.“

Anna begann zu zittern, wirkte angespannt und verwirrt. „Darf ich zeichnen?“, platzte sie heraus. Anna malte wie wild. Sie malte wirre Striche über das ganze Blatt. Es war ein Durcheinander von wilden Zacken und Streifen. Danach zeichnete sie wolkenähnliche, dunkle Gebilde mit zwei gelben kräftigen Flecken. Anna: „Das ist ein Wirbelwind, er wirbelt alles durcheinander und hat viel Kraft. Die gelben Punkte sollen alles in Ordnung bringen. Die werden das schaffen.“

## Die Verletzung

In den nächsten Stunden gelang es mir nur mit Mühe, Anna zu erreichen. Sie kapselte sich ab, wirkte verstört und hatte oft Tränen in den Augen. Sie sagte: „Alles ist Scheiße, ich mag nicht reden, sonst gehe ich gleich wieder.“ Anna zog die Vorhänge zu, schlug auf die Tasten des Klaviers ein oder warf mit dem Schwamm auf die Tafel. Über mehrere Stunden beschränkte ich mich darauf, Anna beizustehen, indem ich einfach da war und sie so in ihren Ausbrüchen aushielt.

Wenn Anna zeichnete, konnte sie nichts Gegenständliches darstellen. Die Farben auf den Bildern zerrannen, sie zerriss ihre Bilder und klebte Bruchstücke auf ein anderes Blatt. Während dieser Zeit versuchte ich mehrmals vorsichtig auf das Geheimnis zu sprechen zu kommen. Anna entzog sich mir und ging nicht auf das Thema ein. Um Anna nicht allein zu lassen, konfrontierte ich sie schließlich mit dem, was ich wusste. Ich teilte ihr mit, dass ich von den blauen Flecken wusste, die ihre Lehrerin beim Turnunterricht gesehen hatte, und vermuten würde, dass das Geheimnis damit zu tun hatte. Konkret sagte ich ihr, dass ich wusste, dass sie geschlagen würde und dass ich ei-



Der kunterbunte Baum

gentlich sicher wäre, dass dies zuhause passiere. Im ersten Moment wirkte Anna wie gelähmt. Schließlich schaute sie mich an und begann sich etwas zu entspannen. Ich hatte den Eindruck, Anna war erleichtert. Sie nahm ein Blatt und zeichnete diesen Baum.

Während sie zeichnete, schwieg sie. Als sie fertig war, gab sie mir das Bild mit den Worten: „Das ist ein kunterbunter Baum, der ist ganz ‚verwurt‘.“

In der nächsten Stunde begann Anna von sich aus wieder Tiere zu malen. Sie stellte einen Fisch und eine Katze dar und schnitt die Tiere aus. „Der Fisch muss fort, er soll wegschwimmen, weit weg“, platzte es aus ihr heraus, „aber die Katze muss bleiben.“ Der Opa sollte also weit weg sein, und ihr Vater sollte bei ihr bleiben.

Zaghaft begann Anna zu erzählen. In der nächsten Zeit sprach sie immer deutlicher über ihre Erlebnisse mit dem Großvater. Wenn ihre Mutter sich mit ihr überfordert fühlte, rief sie ihren Vater, also den Großvater von Anna, und übertrug ihm die Aufgabe, Anna zu disziplinieren. Anna musste sich dann ihre Hose und Unterhose ausziehen und wurde vom Großvater übers Knie gelegt. Ihr Großvater schlug sie auf das nackte Gesäß, meist mit der Hand, manchmal auch mit der Reitgerte. Während dieser Geschehnisse war Anna oft mit ihrem Opa allein. Selten war ihre Oma anwesend und ein- oder zweimal auch ihre Mutter. Weder ihre Mutter noch ihre Großmutter versuchten den Großvater zu bremsen. Sie befürworteten sogar sein Tun und sagten zu Anna, dass sie selber schuld sei, weil sie sich so schlecht benommen hatte. Anna deutete mir gegenüber an, dass ihr Opa sie auch noch anders berührt hatte, wenn sie mit ihm allein gewesen war. „Opa hat mir immer wehgetan, ich will nicht, dass er wiederkommt, er soll weit weggehen und nicht mehr zurückkommen.“ Wörtlich sagte sie: „Sie sollen Opa in ein Gefängnis stecken, er muss eingesperrt werden. Er darf aus diesem Gefängnis nicht mehr herauskommen.“

Nun verstand ich besser, welche Bedeutung die Hände des Fantasiemannes hatten.

## **Die Entlastung**

Während der beiden Stunden, in denen Anna über die Gewalttätigkeiten sprach, denen sie ausgesetzt war, bemalte sie unzählige Blatt Papier. Sie tauchte den Pinsel in Farbe, schlug damit auf das Zeichenblatt, zerknitterte es, beschmierte ihre Hände mit Klebstoff und schmierte diesen ins zerknitterte Papier.

Anna gefiel diese Art zu malen. Es war alles so schön klebrig, matschig und schmierig. Besonders das Schmierige gefiel ihr. Während dieser Tätig-

keit wirkte Anna wie in eine eigene Welt versunken. Das chaotische Herumlaufen, das noch vor kurzem ihr Verhalten prägte, wurde immer weniger. Sie kam zur Ruhe. Ihre Handlungen wirkten dabei gezielter und beständiger. Sie schaffte es nun auch mit mir Blickkontakt aufzunehmen und den Blick zu mir zu halten.



Entladung der Gefühle

Seit dem Elternsprechtag waren nun fünf Wochen vergangen. Wegen der äußerst mangelhaften Bereitschaft von Annas Eltern zu konstruktiver Zusammenarbeit mit der Psychologin wurde vor dem Hintergrund unbestreitbarer Hinweise auf körperliche Misshandlung die Fürsorgebeamtin eingeschaltet. Sie besuchte die Familie nun mehrmals pro Woche.

Anna nahm das Auftauchen der Fürsorgerin zwiespältig wahr. Einerseits hielt sich zwar der Großvater von ihr fern, und die Gewalt von ihm hörte auf, wodurch sie sich nun geschützt erlebte, andererseits sagte ihre Mutter, dass sich etwas ändern müsse, dass sie brav sein müsse, sonst käme sie ins Heim. Die Frau von der Fürsorge würde sie dann mitnehmen.

Mit diesen Veränderungen im Umfeld und dem Bearbeiten ihrer Belastungen in unseren Stunden wurde Anna ruhiger. Auch ihre Bilder wurden bunter, es tauchten wieder Linien auf, und in der Bildgestaltung wurde mehr Struktur erkennbar. Anna malte ein Bild mit dünnen Streifen und einem großen blauen Farblecks in der Mitte.

Anna: „Die schwarzen Streifen sind das Böse, es ist jetzt weniger, und die bunten Streifen sind das Gute. Auch das Blaue ist böse, aber das ist jetzt eingefangen.“

## Der Schutz

Mittlerweile war es Juni geworden, und das Schuljahr ging dem Ende zu. Anna machte sich Gedanken, was nach dem Schulschluss sein würde. Das Haus, das ihre Eltern gebaut hatten, war fast fertig, und Anna würde in den Ferien ins neue Haus ziehen. Sie würde ab Herbst auch eine andere Schule

besuchen. Anna wirkte erleichtert und freute sich auf das neue Heim. Sie würde dort mit ihren Eltern wohnen. Ihr schon erwachsener Bruder und die Großeltern würden in der Wohnung bleiben. Anna war wichtig, dass wir Kontakt hielten, und ich sagte ihr zu, dass sie mich jederzeit anrufen dürfte.

In unserer vorletzten Stunde wünschte sich Anna, dass wir gemeinsam malten. Sie nahm das Bild mit der Gleichgewichtsmaus aus der Zeichenmappe und legte es auf den Tisch. Dabei schlug sie mir ein Spiel vor: Wir nahmen das vierfarbige Innenleben der Maus und zeichneten zu jedem einzelnen Teil ein eigenes Bild. Jeder von uns zeichnete, was ihm zu dieser Farbe einfiel.

Anna begann mit dem grünen Teil. Das war jene Farbe, mit der sie den „abschreckenden Teil“ dargestellt hatte. Anna beschrieb ihr Bild so: „Überall ist Wasser, es gibt Regentropfen, die fließen nicht ab. Da sind Schlingpflanzen und Algen, die können mich hinunter ziehen, und unten am Grund ist ein Fels. Ein Baum steht außerhalb des Wassers. Alles am Baum gefällt mir, nur der Stamm gefällt mir nicht“. Mehr sagte sie zu diesem Bild nicht.

Als nächstes malte Anna den dunkelvioletten Teil der Maus. Dieser Teil zeigte das Gemeine. Anna wörtlich: „Das Haus hat auf dieser Seite keine Fenster. Die Fenster gehen alle nach hinten hinaus, und es gibt auch violette Blumen, die aber nur in der Sonne blühen können.“ Auch einen Kopf malte sie. Sie bezeichnete ihn als „den Kunterbunt“, den sie zwar nicht mochte, der aber auch dazu gehörte.

Zum Abschluss wandte sie sich dem hellvioletten, dem guten Teil zu. Anna meinte dazu: „Das Bild zeigt den guten Wirbelsturm, der alle schlechten Leute aus dem Land vertreibt. Der Wind rauscht an den guten Menschen vorbei, die schlechten nimmt er in seine Höhle mit. Sie liegt im Meer. Dort werden die Bösen bestraft. Erst wenn sie versprechen, gut zu werden, dürfen sie auf die Erde zurück. Wenn sie es nicht halten können, werden sie verbannt und dürfen nicht mehr zurück.“

Ich fragte Anna, wer diesen Wirbelsturm machen könnte. „Das kann Gott tun, aber Gott kann nicht auf die Erde kommen. Wenn er keinen Wirbelsturm macht, gibt es noch Gehilfen. Das sind Anwälte, Richter und Augenzeugen, die es überlebt haben. Man kann Beweise sammeln und die schlechten Menschen ins Gefängnis bringen. Dort sind viele eingesperrt.“

Anna stand auf, ging zum Klavier und begann den Wirbelsturm zu spielen. Er fing mit hohen Tönen an, zuerst leise und zaghaft, wurde schließlich immer lauter und endete mit tiefen Tönen. Anna begann zu tanzen. Sie drehte sich mit ausgebreiteten Armen im Klassenzimmer und sagte dazu: „Der Wind bläst und bläst, er wird nie aufhören, es wird immer weitergehen.“ Sie wirkte gelöst, als

sie aus dem Zimmer ging.

In der letzten Stunde zeichnete Anna nochmals eine Maus.

„Diese Maus ist viel besser, es passt alles. Es geht ihr besser, und die Maus ist grau. Eine Maus ist doch grau, das gehört so, und rundherum ist sie rot, weil alles in Ordnung ist und es ihr gut geht.“ Die schweren dunklen Streifen fielen weg.

„Mir geht’s jetzt auch gut, ich bin ganz anders geworden in der Schule. Ich muss mich nicht mehr einsperren, und zuhause geht es mir auch besser. Wir ziehen nächste Woche in unser neues Haus. Ich freue mich schon.“



Die graue Maus

Annas Selbsteinschätzung deckte sich mit den Wahrnehmungen anderer. In den letzten Wochen hatte es keine so genannten „Auftritte“ von Anna mehr gegeben. Sie hatte aufgehört, sich in den Mittelpunkt zu drängen, sie sperrte sich nicht mehr auf der Toilette ein und drohte nicht mehr mit Selbstmord.

Da Anna nach dem Schulschluss mit ihren Eltern in das neue Haus umsiedelte, beendeten wir unsere Gespräche. Ich hatte im darauf folgenden Herbst noch einmal telefonisch Kontakt mit ihr. Offen und glaubwürdig versicherte sie mir, dass es ihr weiterhin gut ginge.

## Rückblick

Was war in den Gesprächen geschehen? Was hatte zur Besserung von Annas Befindlichkeit geführt?

Die Änderungen im familiären Umfeld, die Präsenz der Fürsorgebeamtin und das Wissen der Familie, dass Annas Probleme einer Öffentlichkeit bekannt waren, hatten Anna vor weiteren Übergriffen geschützt. Dieser Schutz hatte zu einer raschen Entlastung und Entspannung geführt. Der Hausbau ihrer Eltern und die örtliche Trennung vom Großvater waren zusätzlich förderlich. Somit hatten die Änderungen im äußeren Umfeld die psychotherapeutische Arbeit mit Anna entscheidend begünstigt.

Meine Gespräche waren vom existenzanalytischen Verständnis der Person geleitet, wie sie Alfried Längle (1990, 1992, 1993) in der Personalen Existenz-

analyse und in den existentiellen Grundmotivationen beschrieben hat.

Im Alltag fühlte sich Anna abgelehnt, ja sogar bedroht in ihrem „So-sein-Dürfen“, in ihrer Eigenart. Sie durfte und konnte nicht „sich selbst sein“. Wann immer sie in ihrer ganz persönlichen Art auf sich oder auch nur auf ihre Not aufmerksam machte, lief sie Gefahr, nicht verstanden zu werden. Regelmäßig erfuhr sie Zurückweisung und fühlte sich nicht gesehen. Diese anhaltende Verletzung des Personseins war gepaart mit der körperlichen, demütigenden und entwertenden physischen Verletzung durch die Schläge und den sexuellen Missbrauch. Anna hatte keinen Menschen mehr, kein „Du“, an dem und mit dem sie „sich selbst“ werden konnte.

In unseren Gesprächen war es wichtig, dass Anna Raum hatte, in dem sie selbst sein durfte. Anna machte dadurch die Erfahrung, dass jemand sie in ihrem Selbstsein aushielt, ja sogar darin achtete und respektierte. In dieser Atmosphäre konnte sie sich zeigen. Und in diesem Schutz konnte sie aus sich selbst heraus ihre Kreativität entfalten und ihre Traumata bearbeiten. So fand sie einen ersten Umgang mit dem Erlebten. Die Erfahrung des Angenommenseins gab ihr den konstanten und verlässlichen Boden sich selbst nahe zu kommen.

Anna hatte ein großes kreatives Talent, dem wir uns überlassen konnten. Sie fand von sich aus Wege, sich auszudrücken. Sie entwickelte im Tanz, im Spiel auf dem Klavier und im Malen Fähigkeiten, ihre Verletzungen auszudrücken und dadurch in einen ersten Umgang mit dem Erlebten zu kommen. Dadurch löste sie sich aus dem Gefühl in der Bedrohung sprachlos gefangen zu sein. Die äußeren Entwicklungen unterstützten den Prozess der Distanzierung vom Erlebten.

Von mir aus legte ich in den Gesprächen großen Wert darauf, Anna vor allem in ihrem Selbst-Sein zu unterstützen. Ich spürte deutlich, dass es gut war, wie sie war, und konnte sie in ihrer Eigenart gut verstehen und bestehen lassen. Deutlich konnte ich fühlen, wie verletzend Anna die Disziplinierungsversuche ihres Umfeldes erlebt hatte. Sie kam sich dadurch abgelehnt und verstoßen vor. Durch die Erfahrung, in ihrem So-Sein ausgehalten und respektiert zu werden, hatte Anna gelernt, zu sich selbst zu stehen, und konnte so wieder Ruhe in sich selbst finden.

### **Literatur**

- Längle A. (1990) Personale Existenzanalyse. In Längle A. (Hrsg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag, 133–160
- Längle A. (1992) Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. Referat bei Tagung der GLE am 3. April 1992 in Zug, CH. Veröffentlicht 1999 unter dem Titel: Die existentielle Motivation der Person. In Existenzanalyse 16 (1999), 3, 18–29
- Längle A. (1993) Das Ja zum Leben finden. In Längle A., Probst Ch. (Hrsg.) Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 13–32

# Sandspieltherapie mit einem Scheidungskind

Astrid Görtz

*In der Psychotherapie mit Kindern geht es um ein Wahrnehmen desselben in seinen kindlichen Bedürfnissen und Ausdrucksmöglichkeiten. Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse in Worten mitzuteilen, fällt Kindern oft schwer. Das Spiel als Kommunikationsmittel hilft ihnen, ihr Inneres zu zeigen und wichtige Botschaften in symbolischer Form auszudrücken.*

*So ist es eine erstaunliche und für den/die TherapeutIn sehr bereichernde Erfahrung zu erleben, wie sehr oft bereits die Einfühlung des Erwachsenen in die „Sprache“ des Kindes und ein Antworten auf seine seelischen Ausdrucksmöglichkeiten eine Befreiung von Blockaden, eine Integration abgespaltener Gefühle und eine Entwicklung hin zu mehr Selbstvertrauen, zu Kreativität im Ausdruck und Mut im Handeln fördern und damit seelische Gesundung bewirken können.*

*Im Folgenden sollen das Vorgehen und die Wirkungsweise von Kinderpsychotherapie mit der Methode des Sandspiels zunächst allgemein beschrieben und im zweiten Teil anhand eines Fallbeispiels einer Psychotherapie mit einem Scheidungskind näher dargestellt werden. Schließlich wird die Rolle des/der KinderpsychotherapeutIn sowie die Arbeit mit den Eltern kurz skizziert.*

## Die Anfänge der Kinderpsychotherapie

*Sigmund Freud* geht 1908 auf die Rolle des kindlichen Spiels ein und betont dessen Ernsthaftigkeit: „Jedes spielende Kind benimmt sich wie ein Dichter, indem es seine eigene Welt erschafft, oder, richtiger gesagt, die Dinge seiner Welt in eine neue, ihm gefällige Ordnung versetzt. Es wäre dann unrecht zu meinen, es nähme diese Welt nicht ernst; im Gegenteil, es nimmt sein Spiel sehr ernst [...] Der Gegensatz zu Spiel ist nicht Ernst, sondern – Wirklichkeit.“ (Freud 1908, 214)

Die Analytikerin *Melanie Klein* war die Erste, die im Verlauf einer Behandlung Spielzeug einsetzte, hauptsächlich als Spieltherapie, die die Imagination des Kindes stimulieren und Assoziationen hervorrufen sollte (vgl. Klein 1983, 16). *Erik Erikson* hat den Vorschlag gemacht, – in Abwandlung von *Freuds* Wort, wonach der Traum die *via regia*, die Königsstraße zum Unbewussten sei – das Spiel als die Königsstraße, die *via regia* des Kindes zum Reich des Unbewussten anzuerkennen (nach Ekstein 1994).



Für *Donald Winnicott* ist das Spiel deshalb so wichtig, weil „gerade im Spielen und nur im Spielen [...] das Kind und der Erwachsene sich kreativ entfalten und seine ganze Persönlichkeit einsetzen [kann]“ (Winnicott 1974, 66).

Selbst für ältere, sprachlich gut ausdrucksfähige Kinder bietet das Spiel die Möglichkeit, Empfindungen und Gefühle sicherer, genauer und leichter auszudrücken als in Worten. Die Begrenztheit der Sprache zeigt sich, und dies gilt auch für Erwachsene, vor allem in intensiven Gefühlssituationen. Bilder, die nicht nur passiv aufgenommen werden, wie im Fall der modernen Massenmedien, sondern selbst aktiv gestaltet werden, stellen eine wesentliche Bereicherung der Ausdrucksformen vor dem Hintergrund der geringeren sprachlichen Möglichkeiten von Kindern dar. Im therapeutischen Setting wird der erforderliche Raum geboten, in dem freies Spiel in Selbstvergessenheit und Absichtslosigkeit stattfinden kann, wo sich Spannungen, Ängste und festgelegte Vorstellungen lösen können. Das Spiel, auf dessen Grundlage die gesamte menschliche Erfahrungswelt aufbaut (vgl. Winnicott 1974), nimmt in der psychotherapeutischen Behandlung von Kindern eine zentrale Stellung ein.

## Die Methode des Sandspiels

Die Ursprünge des Sandspiels gehen auf die Analytikerin *Margaret Lowenfeld* zurück. Sie beschäftigte sich mit der Art, wie kleine Kinder denken und sich ausdrücken, bevor ihnen die Sprache zum Denken zur Verfügung steht. 1929 begann sie mit der Entwicklung des „Welt-Spiels“, für das sie zunächst einen Rollenschrank verwendete, der eine Sammlung von kleinen Gegenständen aus der Welt der Wirklichkeit, aus laufenden Filmen, Theaterstücken und Märchen enthielt. Ursprünglich wurden die Gegenstände auf einem Tisch benutzt, später kam, dem Bedürfnis der Kinder folgend, ein Metallkasten dazu, innen blau gestrichen, um Wasser darzustellen, und halb mit Sand gefüllt. Wasser sollte in der Nähe sein, ebenso Gegenstände wie Schaufeln, Formen, Trichter, Brücken und Tunnels sowie Plastilin, um Dinge herzustellen, die im Schrank nicht vorhanden waren (vgl. Lowenfeld 1976, 442; zit. nach Rasche 2002). *Lowenfeld* erklärte ihren kleinen Patienten „in einfachen, dem Alter und geistigen Niveau entsprechenden Worten [...], dass die meisten Kinder Ideen im Kopf haben, die nicht in Worte zu fassen sind, dass viele Ideen leichter in Bildern und Handlungen gesagt werden können als in Worten, und dass dies eine natürliche Art des ‚Denkens‘ ist. Dann wird dem Kind die Apparatur gezeigt, und es wird aufgefordert, damit zu machen, was ihm einfällt. Während das Kind die ‚Welt‘ aufbaut, sitzt der Therapeut daneben, beobachtet das Kind aufmerksam, zeigt Interesse an dem, was vor sich geht, und ist

in jeder erdenklichen Weise behilflich, die sich bei dem betreffenden Kind ergibt.“ (Lowenfeld 1976, 243; zit. nach Rasche 2002) *Lowenfeld* erklärte: „Kinder eignen sich Dinge an, die sie finden, und sie statten sie mit den imaginären Eigenschaften aus, die sie zu Vehikeln, zu Trägern für die Konzepte, Wünsche und Phantasien machen, welche in ihren Köpfen entstehen [...]. Wenn sie sich die Elemente geschaffen haben, die sie für ihr Spielen brauchen, gehen sie dazu über, sie so zu kombinieren, dass sie [die Dinge] all die zugrunde liegenden Ideen ausdrücken können, die die Kinder zu erfassen suchen.“ (Lowenfeld 1935; zit. nach Rasche 2002)

Die Schweizerin *Dora Kalff*, eine Analytikerin nach *C.G. Jung*, hatte 1956 bei *Lowenfeld* studiert. *Kalff* setzte das Sandspiel als Therapiemethode sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen ein (vgl. *Kalff* 1996). Dabei wird dem Patienten ein mit Sand gefüllter Holzkasten angeboten sowie eine Reihe von Miniatur-Spielfiguren wie etwa verschiedene Puppenfiguren, Haustiere, Wildtiere, Möbelstücke, Autos und andere Gebrauchsgegenstände, aber auch Naturgegenstände wie Steine, Muscheln, Federn etc.. Die Vielfalt der Gegenstände ist nahezu unbegrenzt und fördert den symbolischen Ausdruck in vielfacher Weise.

Kinderpsychotherapeuten bieten den Sandkasten in etwa mit den Worten an, dass man viel damit machen könne – bemüht darum, keinen Druck auf die Wahl des Mediums auszuüben. Viele Kinder greifen erst zum Sandkasten, nachdem sie andere Spielmaterialien wie Baukästen, Farben, Gesellschaftsspiele etc. ausprobiert haben. Es lässt sich jedoch immer wieder beobachten, dass wesentliche therapeutische Schritte über das Sandspiel erfolgen. Meine Vermutung ist, dass es eine Portion Mut und auch ein Vertrauen in die therapeutische Beziehung erfordert, sich auf das unstrukturierte Material des Sandkastens einzulassen, der anfänglich sogar eine gewisse „wüstenhafte Öde“ oder Leere ausstrahlen mag. Viele Kinder fühlen sich vom Sand, einem meist sehr vertrauten Spielmaterial, jedoch besonders angesprochen. Das Spiel mit dem Sand bietet Ausdrucksmöglichkeiten sowohl in szenischen Darstellungen als auch auf der taktilen und kinästhetischen Ebene. Es bietet Kindern eine gute Möglichkeit, sich gänzlich nonverbal auszudrücken.

## Was „heilt“ in der Sandspieltherapie?

Auf einer ganz basalen, ersten Ebene bildet Sand eine erdhafte, welthafte, auf Grundsätzliches reduzierte Erfahrung des Seins, schafft Grund, Boden und vermittelt Halt. Im taktilen Wahrnehmen machen auch schwer beeinträchtigte Kinder die unmittelbare Erfahrung von unvergänglich Substanzhaftem. Sie

können den Sand rieseln lassen, werfen, schlagen, etc. Dabei ist die Konsistenz des Sandes (hart-weich, nass-trocken) eine wichtige Möglichkeit, verschiedene Seinsqualitäten zu erspüren bzw. die eigene innere Verfassung in den Sand hineinzuverlagern. Sand korrespondiert zu den unterschiedlichen inneren Erfahrungen und ermöglicht dabei aber ein Loslassen des Inneren und eine Zuwendung zum außen Vorhandenen. Im Befassen mit dem Sand wendet sich das Kind einem geschützten Teil von Welt zu, der in unbedrohlicher Weise einfach vorhanden ist. Im Umgang mit diesem Medium erfährt das Kind ganz unmittelbar, dass es da-sein kann. Es erfährt eine Fertigkeit und Stabilität in seinem Sein. Dies ist eine Grunderfahrung des „Da-Sein-Könnens“, wie sie in den personalen Grundmotivationen nach *Längle* beschrieben wird (vgl. *Längle* 1999).

In einer solchen Art von Beschäftigung sammelt das Kind Erfahrungen, die zum Erleben von innerer Festigkeit führen, Halt und Raum vermitteln und in der Eigenaktivität auch Zugang zum Schutz sind. Diese Grunderfahrung, sein zu können, bahnt eine Distanz zur überwältigenden Innenwelt an. Es ist ein erster Schritt, sich selbst an der Welt und getrennt von ihr zu erfahren, und vermittelt Grundlagen zu einem dialogischen Umgang. Dieser Prozess bildet den Schwerpunkt der Phase 1 in der anschließenden Therapieschilderung.

Auf einer zweiten Ebene findet durch das Sandspiel Begegnung und Beziehung in zweifacher Hinsicht statt: Der Sand lässt sich quasi „zum Leben erwecken“, indem er sich formen und gestalten lässt. Dadurch entsteht Raum für die eigene Lebendigkeit. Das Kind kann Berge und Täler, Teiche, Flüsse, Wellen und Furchen etc. formen und seiner „Seelen-Landschaft“ im Sandkasten einen Spiegel geben, indem es die ihm wichtigen und wertvollen Dinge zum Leben erweckt. Es erlebt sich zudem als Schöpfer seiner eigenen Welt. Im kreativen Akt begegnet es dem, was es bewegt, und darin auch seinen persönlichen Werten. Ein solches Erleben des Eigenlebens emanzipiert das Kind noch stärker gegen belastende Erfahrungen und stärkt im Kind das Gefühl des „Leben-Mögens“ (vgl. *Längle* 1999). Dieser kreative Aspekt wird etwa auch in der Kunsttherapie vielfältig genutzt. Er ist besonders bei depressiven Kindern wesentlicher Bestandteil der Therapie.

Andererseits wird die durch das Kind ausgedrückte Lebendigkeit vom Therapeuten durch einfühlerndes „Mitschwingen“ bestätigt. Die Empathie ermöglicht letztlich eine Grundwert-Erfahrung „es ist gut, dass es mich gibt“ (2. personal-existentielle Grundmotivation nach *Längle* 1999). Die Möglichkeit der Umsetzung bzw. Realisierung von Empathie eröffnet sich in der Arbeit mit Kindern in erster Linie im gemeinsamen Spiel.

Auf einer dritten Ebene bietet das Sandspiel Kindern durch das angebotene Material an Figuren und Gegenständen vielfältige Möglichkeiten, sich „in Szene zu setzen“, Rollen darzustellen und so das Eigene zu entdecken, zu leben und abzugrenzen und dabei Beachtung und Wertschätzung für das eigene „So-Sein“ (3. personal-existentielle Grundmotivation nach Längle 1999) zu erhalten. Durch die Möglichkeit der Projektion eigener Erlebnisse – vor allem mit wichtigen Bezugspersonen innerhalb der Familie in das szenische Geschehen der Puppenfiguren, Tiergestalten, usw. – kann das Kind sich in seinen Fähigkeiten, in realen und ersehnten Stärken, aber auch in verletzten, von Bezugspersonen abgelehnten oder tabuisierten Bereichen zeigen. Diese Möglichkeit, Gefühle, Beweggründe, Einstellungen auf quasi „versteckte“, symbolische Weise zu zeigen – das grundlegende Stilmittel in der darstellenden Kunst – ist in der Kinderpsychotherapie besonders wichtig. Das Spiel bleibt oft über weite Strecken auf der symbolischen Ebene, um das Schamgefühl des Kindes zu schützen. Anders wäre es für Kinder kaum möglich, traumatisierende oder belastende Erfahrungen mitzuteilen. Durch das Mitspielen des Therapeuten auf dieser Ebene, durch das Spiegeln der Gefühle und Erlebnisse der Spielfiguren, aber auch durch gezielte Fragen und Interventionen – ohne dabei aufdeckend zu sein – fördert der Therapeut die Abgrenzung und das Stellungnehmen, was den Selbstwert des Kindes stärkt und zu Wachstum anregt.

### **Fallbeispiel „Anna“**

Anna, ein 8-jähriges Mädchen, lebt nach der Scheidung der Eltern vor einhalb Jahren nun bei ihrer Mutter. Im gemeinsamen Haushalt lebt auch der Freund der Mutter, mit dem sich Anna recht gut versteht.

Der Anlass, eine Kinderpsychotherapeutin aufzusuchen, bestand darin, dass Anna immer wieder unter starken Kopfschmerzen und Übelkeit litt, die regelmäßig nach den Besuchen beim Vater auftraten. Der Mutter fiel auf, dass Anna – generell ein eher ruhiges Mädchen – dann besonders still war, kaum über die mit dem Vater verbrachte Zeit erzählen wollte und insgesamt bedrückt wirkte. Die Mutter überlegte, eine Änderung des Besuchsrechts zu beantragen, andererseits hing Anna sehr an ihrem Vater – und dieser würde wohl sicher um sie kämpfen.

Im Erstkontakt erlebe ich ein stilles, für ihr Alter überaus ernsthaftes Mädchen, das von sich aus wenig preisgibt, jedoch bereitwillig in die von mir angebotenen Spiele und projektiven Tests (z.B. Sceno-Test, Satzanfänge ergänzen) einwilligt.

Bereits in den folgenden Sitzungen entdeckt Anna die Faszination des Sandspiels. In den ersten Stunden stellt Anna mit Hilfe von Puppenfiguren verschiedene Familienszenen, zum Beispiel folgende: Die Mutter liegt im Liegestuhl, daneben steht die Wiege mit dem Baby, in der Nähe spielen zwei weitere Kinder im Sand. Oma und Opa sind auch in der Nähe. Dem Liegestuhl gegenüber dem Liegestuhl sitzt das Krokodil. Dennoch geht's der Familie gut, denn das Krokodil ist satt gegessen.

Bleibt man im Bereich des Phänomenologisch-Beschreibenden, so zeigt sich in diesem Bild eine diffuse Bedrohung der recht idyllischen Familienszene, die jedoch im Moment nicht akut ist. Im darauf folgenden Gespräch erzählt Anna, wie gerne sie es hätte, dass ihre Eltern wieder zusammen wären – die Bedrohung in Form des Krokodils könnte also etwa mit der Scheidung, dem Auseinanderbrechen der Familie zu tun haben. Anna hat durch ihre Mutter von der Scheidung erfahren. Sie erzählt von Druckgefühlen im Bauch, wenn sie an diese Dinge denkt.

Danach greift Anna zu den Handpuppen: Prinzessin und das Krokodil. Die Prinzessin wird vom Krokodil aufgeweckt, es knabbert am Kleid der Prinzessin und an deren Haaren. Jetzt

kommt der Kasperl hinzu. Das Krokodil beißt ihn in die Mütze, hat sich dabei aber einige Zähne ausgebissen. Obwohl es nur noch wenige Zähne hat, beißt es dem Kasperl Nase und Mütze ab. Der Gretl-Figur beißt es die Zöpfe und die Nase weg. Der Hänsel-Figur beißt es die Haare und das Gewand weg, auch der Oma werden alle Haare abgebissen. – „Nun sind alle erledigt“, meint Anna. Der Einzige, der noch da ist – eine zweite Kasperlfigur – schlägt das Krokodil.

Später erfahre ich, dass der Scheidung von Annas Eltern sehr aggressive, affektgeladene Szenen vorangegangen sind. Die Mutter berichtet, von ihrem Ex-Mann geschlagen worden zu sein. Dieser wiederum erzählt, seine Frau habe gedroht, sich vor den Augen der Familie aus dem Fenster zu stürzen, und er habe sie gewaltsam zurückhalten müssen. Anna war Zeugin dieser Szene.

In einem langen Gespräch mit Annas Vater lerne ich einen überaus



Bild 1: Familienszene mit Krokodil

sensiblen, differenzierten, aber stark depressiven Mann kennen, dessen Welt mit der Scheidung zusammengebrochen ist. Annas Vater ist geboren und aufgewachsen im ehemaligen Jugoslawien, er trägt das Ideal der Großfamilie in sich, wie er es von daheim noch kennt. Das Scheitern seiner Ehe erlebt er vor diesem Hintergrund als persönliche Tragödie. Der Mann wirkt verbittert. Er beklagt die Entwicklung der gesamten Gesellschaft und ist keinem Hilfsangebot zugänglich. Im Gegenteil: Er empfindet es als Schande, dass seine Tochter eine Therapie braucht. Anna ist offenbar die einzige nahe Bezugsperson des Vaters. Ihr vertraut er seine depressiv gefärbten Gedanken an, um ihr die „richtigen“ Werte mitzugeben. Dabei übersieht er, dass er seine achtjährige Tochter damit belastet und überfordert.

Nach dem Gespräch mit dem Vater verwundert es weniger, dass Anna selbst depressiv ist. Die psychosomatischen Symptome sind deutlicher Ausdruck ihrer inneren Angespanntheit durch den übermäßigen Druck, unter dem sie von den Eltern her steht.

Die Therapie bezog sich im ersten Schritt auf einen Versuch, beide Eltern-teile zu besserer Kooperation im Interesse der Tochter zu bewegen, was aber auf Grund der verhärteten Fronten scheiterte. So sollte die Therapie für Anna zumindest einen neutralen Ort darstellen, wo sie Verständnis für ihre schwierige Lage und in Ruhe zu ihren Gefühlen finden konnte. Neben spieltherapeutischen Methoden wurde auch die Geschichte von *Jorgos Canacakis* „Auf der Suche nach den Regenbogentränen“ einbezogen, eine Erzählung, die die Trennung der Eltern beziehungsweise den Tod eines Elternteils thematisiert, und die es Anna erleichterte, ihrer Trauer über das Geschehene Raum zu geben.

Im Folgenden möchte ich einige Sandbilder und -szenen besprechen, die Annas Entwicklung im Laufe der Therapie veranschaulichen. Diese verlief in etwa fünf Phasen. Die Interpretationen und Deutungen, welche oft rückblickend und in zeitlichem Abstand erfolgten, sind kursiv gesetzt.

### **Phase 1: Szenen bedrohter Familienidylle**

Wie in dem bereits besprochenen Bild stellt Anna anfänglich diverse Familienszenen dar, die eine Idylle und Harmonie darstellen. Es kommen zunehmend auch Tiere in den Szenen vor (Gans, Äffchen, Storch), wobei diese Szenen immer in einem Aspekt die Bedrohung des Friedens und der Harmonie aufweisen – zum Beispiel piekst der Storch ein Mädchen ganz unvermittelt ins Gesicht.

*Das intensive Festhalten an der „Familien-Idylle“ war bei Anna wie bei allen Scheidungskindern am Beginn zentrales Thema. Es wurde meinem Ein-*

*druck nach durch den Vater, der selbst sein Idealbild der „intakten (Groß-) Familie“ nicht loslassen und somit nicht betrauern konnte, verstärkt.*



Bild 2: Familienszene mit Baby

## **Phase 2: Szenische Aggressionen der Figuren gegeneinander**

Anna entdeckt eine neue Variante des Sandspiels: Etwa zehn Puppen werden im Sand vergraben, zwei weitere suchen die Versteckten. Sie trampeln auf den Vergrabenen herum, diese rufen: „Au, au!“ Im Gegensatz zu den Bildern der Phase 1, wo die Bedrohung von Tieren, also Gestalten außerhalb der Familie, kam, wenden sich nun die Puppenfiguren gegeneinander.

Anna genießt es sichtlich, Aggressionen in dieser Form auszudrücken.

*Es ist nahe liegend zu vermuten, dass sie endlich mit Hilfe der Puppen auch das tun darf, was die Erwachsenen einander angetan haben, und zwar, wie zu beobachten ist, ohne sich schuldig zu fühlen.*

Am Ende werden immer alle Figuren gefunden und ausgegraben.

*Diese Szenen deuten also auf einen Umgang mit ihren Erfahrungen hin, wobei auch hörbar das Leiden der „Ohnmächtigen“, der Opfer vorkommt.*

Eine weitere Variante dieses Motivs ist der Sandsturm: Den Figuren weht Sand ins Gesicht, Sand rieselt von oben auf sie herab, bis sie wiederum ganz unter dem Sand vergraben sind. Teilweise werden sie zu Mumien, der Opa ist der Pharao. Wir sind nun in Ägypten. Der Sandsturm verweht den Liegestuhl und alle anderen Gegenstände. Nur eine Hand der Pharao-Mumie schaut noch heraus. Die Kinder entdecken in der Früh die Hand des Opa-Pharao und erschrecken sehr. Sie graben die Mumien aus, zum Glück lebt die Opa-Mumie noch.

Anna kommentiert diese Szenen mit betont dramatischen Worten wie zum Beispiel: „Jetzt passiert gleich wieder etwas Schreckliches!“ oder „Jetzt liegen wieder einmal alle auf einem Haufen, aber sie sind ja schließlich eine Familie.“

*Hier spielt Anna durchaus lustvoll mit der Grenze von Leben und Tod. Auf diese Weise kann sie den Schrecken, den ihr die aggressiven Szenen zwischen den Eltern eingeflößt haben und die von intensiver Angst vor allem um die Mutter (etwa während der Szene, als sich die Mutter aus dem Fenster stürzen wollte), aber auch von auf sie selbst bezogenen Ängsten begleitet waren, noch einmal ausleben und, wie sich zeigt, ein Stück überwinden.*

Bemerkenswert ist das immer wiederkehrende Motiv der Bedrohung des Kindes, so auch in der Phase der Sandstürme. Hier wird z.B. das Baby in der Wiege von den Sandwellen mitgerissen und verschüttet.

### **Phase 3: Direktes Gestalten mit dem Sand, spielerische Interaktion mit der Therapeutin**

Während der vorangegangenen Szenen hatte ich als Therapeutin durchwegs die Rolle, das Geschehen in den Szenen zu verbalisieren und die Emotionen der Figuren zu spiegeln, ohne in das Geschehen einzugreifen. Nun wechselt die Ebene des Spiels – weg vom rein Szenischen in ein dialogisches Gestalten mit dem Sand als Spielmaterial. Vorerst transferiert Anna die bisherige Versteckszene einfach ein Stück in die Realität. Nicht mehr eine Puppenfigur muss die vergrabenen Figuren suchen, sondern ich als Therapeutin muss mir die Augen zuhalten und dann die Figuren suchen. Sie bemüht sich, es mir zunehmend schwerer zu machen.

Neu ist in dieser Phase auch Annas Bedürfnis, den Sand als formbares Material intensiver mit einzubeziehen und zu gestalten. Dieser Schritt hat sich schon durch das Rieseln in Form des Sandsturmes angekündigt. Nun verwenden wir auch Wasser und haben feucht-nassen Sand zur Verfügung, der sich gut zu Türmen, Bergen und Tunnels formen lässt.

*Annas Auftauchen aus dem gänzlichen Versunkensein in ihre innere Phantasiewelt und der Beginn der spontanen Gestaltung mit dem Sand als Material zeigt Vertrauen in sich und in unser Beisammensein. Sie wirkt nicht mehr eingeengt, sondern freier, stärker, dies ermöglicht ihr, sich nun stärker der Realität zuzuwenden.*

Anna genießt es – im Gegensatz zum Beginn der Therapie, als sie sogleich nach dem Spiel mit trockenem Sand die Hände waschen wollte –, im „Gatsch“ (= nassen Sand) zu wühlen, ihre Hände im Sand zu „panieren“, etc. Schließlich verwendet sie gar keine Figuren mehr, sondern nur noch viel Wasser und Sand.



*Aus dem persönlichen Eindruck ist mir bereits deutlich geworden, dass Annas Mutter einen stark disziplinierenden Einfluss auf Anna ausübt. So sind beide, Mutter und Tochter, immer betont modisch und adrett gekleidet. Anna verhält sich im Beisein der Mutter auch besonders „artig“. Dies alles erschwert ihr den Umgang mit „negativen“ Gefühlen wie Wut, Zorn, Aggression. Anna überwindet in dieser Phase die Scheu vor tabuisierten Themen wie z.B. „sich schmutzig zu machen“. Anna hat Lust und Freude an ihrer eigenen Lebendigkeit entdeckt und dadurch vielleicht bereits ein Stück ihrer Depression überwunden.*

#### **Phase 4: Entdeckung der Kreativität – Anna als Baumeisterin ihres eigenen Zuhauses**

Nach den intensiven „Gatsch“-Experimenten kehrt Anna wiederum zum Szenischen zurück. Wieder handelt es sich um Familienszenen. Nun stehen aber nicht mehr die Figuren selbst im Vordergrund, sondern die Gestaltung eines Wohnortes, eines Zuhauses für die Familie.



Bild 3: Stall

Anna entpuppt sich dabei als kunstvolle Baumeisterin, die Höhlen und mehrstöckige (!) Häuser aus Sand errichtet, die sie geduldig mit Möbeln einrichtet. Für jedes Familienmitglied wird dabei gesorgt, jedes bekommt sein eigenes Zimmer, das Baby bekommt einen besonders geschützten Platz für seine Wiege. Ich bekomme die Rolle der Assistentin

zugedacht, die Wasser nachgießen und Sand weg- und herbeischaufeln darf. In dieser Phase meint Anna, sie würde am liebsten jeden Tag im Sand spielen.

Annas Sandhäuser sind durchwegs sehr belebt, darin spielen sich Alltagsszenen ab, ein kleiner Hund springt umher, teilweise geht es drunter und drüber. Im Gegensatz zu den Wohnorten der ersten Phase werden in den Häusern immer auch Badezimmer und Klo eingebaut, meist ganz zu Beginn. Anna zelebriert die „Kloszenen“ – ein Familienmitglied nach dem anderen muss vor der Tür warten und dann das Klo benutzen.

*Anna hat ihr kreatives Talent entdeckt, ich selbst bin erstaunt über ihre außergewöhnliche Geschicklichkeit im Umgang mit dem labilen Material.*

*Anna genießt die neu gewonnene Lebendigkeit, gerade in den lebensnahen, alltäglichen, zuhause tabuisierten Bereichen.*



Bild 4: Mehrstöckiger Stall

*Es scheint, als hätte sie sich von den früheren Familienbildern gelöst und baute nun ihr eigenes, sehr viel lebendigeres Zuhause in der Phantasie. Dabei hat sie einerseits den mütterlichen Ordnungssinn überwunden. Andererseits hat sie sich vom Druck durch den Vater befreit. Auch wenn ihre neuen Familienszenen nun vielleicht noch stärker dem Leben bei der Großmutter in Jugoslawien ähneln, so sind es jetzt ihre eigenen Bilder. Anna erzählt nach den Ferien mit dem Vater immer wieder begeistert von all den Tieren, die es am Hof der Großmutter gebe. Das, was der Vater vielleicht vor allem als Ideal-Anspruch erfährt, kann Anna nun in all seiner Buntheit genießen, ohne sich dem Vater dadurch verpflichtet zu fühlen. Dieser Schritt der „Emanzipation“ vom Vater äußert sich darin, dass Anna wenig später Kritik am Vater zu üben beginnt. Es wird möglich, in der Therapie offen mit ihr darüber zu sprechen, dass es dem Vater schlecht geht und dass er dringend Hilfe bräuchte. Anna wirkt bei diesen Gesprächen nun nicht mehr bedrückt, sondern erleichtert. Sie kann die Verantwortung für sein Wohlergehen an die Erwachsenen abgeben. Bald darauf beginnt Anna, vereinzelt Besuche beim Vater zu verweigern.*

Anna hat in dieser Phase erstmals das Bedürfnis, ihre Werke der Mutter zu zeigen. Bisher hatte sie zuhause kaum etwas über das Geschehen in den Therapiestunden erzählt.

*Anna fühlt sich nun auch gegenüber ihrer Mutter stark genug, ihr Eigenes zu vertreten. Sie schafft damit einen ersten Schritt aus der kindlichen Anpassung hin zu einer persönlichen Stellungnahme – vorerst mit dem Rückhalt der Therapeutin.*

## Phase 5: Entwicklung von innerer Distanz, Überwindung der Spaltung von Gut und Böse

Anna gestaltet außer Häusern zunehmend auch andere Dinge: Hügelandschaften und phantasievolle Bauwerke wie etwa einen „Stufenberg“, mit einem gläsernen Thron an der Spitze, einigen geheimnisvollen Schwertern, zwei geheimnisvollen, „nicht so wertvollen“ Gläsern, einem geheimnisvollen Schlüssel, usw. Dieser Stufenberg beinhaltet Schätze, „die dem König gehören, wer sie berührt, muss eine Aufgabe bestehen“. Eine Schlange schwimmt im Wasser um den Berg. Mama und Papa gehen spazieren. Die Schlange jagt ihnen Angst ein. Ohne das zu bemerken, springt Anna gleich zum Ausgang der Geschichte: „Jetzt haben sie alle Gefahren bestanden!“ Der König sagt: „Ihr dürft alle Schätze haben, mitsamt dem Wasser und den Tieren.“ Mama und Papa dürfen sich auf den Thron setzen.

Die Angst vor verborgenen Gefahren kehrt immer wieder, diesmal in einer märchenhaften Form und – wie es sich für Märchen gehört – mit einem „Happy End“. Der Weg dorthin ist Anna noch nicht ganz klar.

Nun werden Prinzen- und Ritterfiguren verwendet. Es gibt Gute und Böse. In Annas Geschichten ist die Trennung von Gut und Böse aber nicht



Bild 5: Stufenberg

eindeutig. Überhaupt wirkt die Einteilung „Gut und Böse“ sehr inszeniert. Anna kommentiert die Szenen in einer auffallend abgeklärten, ja ironischen Weise: „Weil die Sonne blendet, machen wir dunkel, weil die Bösen haben’s gerne dunkel.“ Zu einer Wache (im Tonfall der Übertreibung): „Na, der schaut aus (er ist unrasiert), typisch Böser!“ Jetzt kommt der Drache ins Spiel: „Der hat einen Auftrag, er muss die Bösen, eigentlich die Lieben (!) besiegen.“ Auch zwei Panther gehören zu den Bösen, auch wenn sie eigentlich recht lieb ausschauen; die Königin geht spazieren, macht Ordnung: „Die ist sich nicht sicher, ob sie wirklich böse sein sollte.“ „Sie sagt zur Eule, sie soll ihr das Schwert holen, denn sie will ja gegen ihren Mann kämpfen, weil der ja böse ist. ... Irgendwann wird das das Land der Lieben; wer den Schlüssel bekommt, darf entscheiden, ob das Land böse oder lieb ist.“ Mittlerweile ist der Drache

lieb geworden, und auch der Panther – er schleckt die Königin ab.

Am Ende dieser Stunde hat Anna wiederum das Bedürfnis, die Szene der Mutter zu zeigen. Diese reagiert mit Schweigen und wirkt betroffen.

Annas Geschichten sind verschlüsselter, symbolischer geworden. Sie spiegeln ihr Ringen um die eigene Stellungnahme und Positionsfindung wider. Wünscht sich Anna, in den Besitz des Schlüssels zu kommen? Erhofft sie sich von der Therapie eine Art „Schlüsselfunktion?“ Die Tiere und Fabelwesen wandeln sich von böse zu gut, bei den Menschen dürfte das nicht so einfach sein. Aber an Annas Kommentaren und vor allem ihrem Tonfall (der sich hier sehr schwer wiedergeben lässt), wird erkennbar, dass sie das Gut-Böse-Denken der Erwachsenen nicht mehr so ganz ernst nehmen kann. Sie hat innere Distanz zur Beziehungsgeschichte ihrer Eltern gewonnen. Die Welt ist aus ihrer Perspektive nicht mehr eindeutig, sondern in Wandlung begriffen.

*Kinder aus Scheidungsfamilien leben – wie andere Kinder auch, aber in viel stärkerem Ausmaß – in zwei getrennten Welten: In der Welt des einen Elternteils sind Dinge gut, die in der Welt des anderen Elternteils böse sind. Dies bringt sie in tiefe innere Konflikte, wenn, wie in Annas Fall zwischen den Eltern, ein – hier noch dazu kulturell bedingter – erbitterter Kampf darum geführt wird, welche Werte die „richtigen“ sind. Die Relativität von „Gut“ und „Böse“ zu erkennen, fällt oft Erwachsenen nicht leicht, umso größer ist diese Leistung für ein 8-jähriges Kind.*

Ich möchte an dieser Stelle die Falldarstellung abschließen. Ich denke, anhand der beschriebenen Sandbilder wird deutlich, welche Möglichkeiten Kinder auch mit besonders schwierigen, traumatisierenden Trennungsgeschichten haben, mittels ihres kreativen Ausdrucks und unter therapeutischer Begleitung über die Situation hinauszuwachsen. Andererseits wird aber auch sichtbar, dass Kinderpsychotherapie gerade in der Arbeit mit den Eltern oft an Grenzen stößt. Dennoch zeigen sich an Annas Geschichte die eigenen personalen Ressourcen und Fähigkeiten der Kinder, nämlich die zu „Selbstdistanzierung“ und „Selbsttranszendenz“ (Begrifflichkeit vgl. Frankl 1984). Auf dieser Basis sind sie zu einer persönlichen Stellungnahme auch gegenüber ihren Eltern fähig. Die Stützung des Kindes seinem erwachsenen Umfeld gegenüber ist selbstverständlicher Teil der Kinderpsychotherapie.

## **Die Rolle der Kinderpsychotherapeutin**

Dass ein therapeutischer Prozess, wie er sich bei Anna entwickelte, ermöglicht wird, erfordert eine ganz bestimmte therapeutische Haltung. Als

Existenzanalytikerin würde ich diese als „phänomenologische Haltung“ bezeichnen, nämlich als verstehende Offenheit, im Unterschied zu erklärendem Interpretieren. In der Arbeit mit Kindern ist es ganz besonders wichtig, deren emotionalen Ausdruck selbst in einer Art „kindlicher Offenheit“ aufzunehmen und zu erspüren, worum es dem Kind gerade jetzt im Augenblick geht, ohne etwas dazuzutun oder zu über-“sehen“. Das Wahrnehmen in diesem Sinn lässt sich oft nicht präzise in Worte fassen, da es sich um einen „gesamtheitlichen Eindruck“ der Stimmung und Atmosphäre in der Therapiestunde handelt. Oft lassen sich Interpretationen, die Bezüge zu einer therapeutischen Theorie herstellen, erst im Nachhinein treffen. In der Stunde selbst bleibt das Geschehen in der Ebene der kindlichen Emotionalität. Auch wenn dem/der TherapeutIn Deutungen und Erklärungen bewusst werden, ist es nicht angebracht, eine Metaebene einzunehmen und sie zu verbalisieren. Ein solcher Wechsel in eine Erklärung würde das Kind in seiner Schamgrenze verletzen und im schlimmsten Fall neuerlich traumatisieren. Darin unterscheidet sich die Arbeit mit Kindern sicher am deutlichsten von jener mit Erwachsenen, wobei auch dort das „Deuten“ oft fehl am Platz ist gegenüber einem „wortlosen Verstehen“. Diese Haltung zu erwerben, erfordert Übung und Selbsterfahrung, um die eigenen Vorstellungen, Bewertungen, Erklärungen, etc. zuerst einmal kennen zu lernen und dann beiseite stellen zu können. Das, was im besten Sinn „einfach“, ja fast naiv wirkt, ist somit das Resultat harter Arbeit für angehende KinderpsychotherapeutInnen.

In der ersten Phase von Annas Therapie beschränkte sich meine Rolle darauf, „Zeugin“ im oben beschriebenen Sinne zu sein. Ich schrieb die Szenen genau mit – nicht ohne Anna vorher erklärt zu haben, dass ich dies tue, „weil es mir wichtig ist, dass ich mir merke, was sie baut“. Ansonsten verbalisierte ich lediglich, was in der Szene passierte. Dabei „spiegelte“ ich, was sich an Emotionen der Figuren zeigte bzw. stellte Fragen, wenn mir etwas nicht klar war, z.B. in folgender Art: „Oma und Opa liegen im Liegestuhl, die ruhen sich aus?“ oder „das Krokodil sitzt ganz in der Nähe“. Anna ergänzte und präzisierete dann auf natürliche Art und Weise, was in der Szene genau geschieht. Auf diese Weise kam sie zu mehr Klarheit ihres emotionalen Erlebens. Die daraus resultierende Sicherheit des eigenen Empfindens und das damit verbundene Selbstvertrauen ermöglichten Anna beispielsweise den direkteren Ausdruck aggressiver Empfindungen, die den Übergang von Phase 1 zu Phase 2 markieren.

Eine etwas andere Rolle bekommt der/die KinderpsychotherapeutIn, wenn das Kind ihn/sie zur direkten Interaktion auffordert. Ab Phase 3 in Annas The-

rapie wechselte meine Rolle immer öfter in die einer unmittelbaren Spielpartnerin. Ich lasse mir dabei vom Kind die Rolle zuteilen und bemühe mich, mich an die von ihm vorgegebenen „Spielregeln“ zu halten. Diese müssen vom Kind nicht ausgesprochen werden. Kinder artikulieren ihre Aufforderungen zum Mitspielen meist nonverbal. Hier ist es ebenso dem „Gespür“ des/der KindertherapeutIn überlassen, nicht „aus der Rolle zu fallen“, keine Grenze zu überschreiten und andererseits darauf zu achten, nicht zu passiv zu bleiben, um das Kind nicht in seinem Wunsch nach geteiltem Erleben zu frustrieren. Dies bedeutet gleichzeitig, dass der/die TherapeutIn nicht seine/ihre persönlichen Spielinteressen verfolgt, sondern eine Rolle einnimmt, die das Kind unterstützt und fördert. Auch hier ist also die phänomenologische Haltung, das Erspüren dessen, was das Kind jetzt will, was es braucht und was ihm gut tut, von höchster Wichtigkeit. Davon hängt der Grad der Aktivität des/der TherapeutIn ab.

Noch ein abschließendes Wort zu Deutungen und Interpretationen: Diese sind für den Fortschritt einer Psychotherapie natürlich sehr wichtig, da vom Verständnis der Gesamtsituation abhängt, in welche Richtung die Therapie gesteuert wird, ob ich dem Kind ein Gespräch mit den Eltern vorschlage, ob Kontakt mit der Schule aufgenommen werden soll etc. Dieses Verständnis entwickelt sich aus einem „Konglomerat“ aus Wissen, Erfahrung, immer aber – und zwar in der Hauptsache – aus der Einschätzung dessen, wie das Kind die Situation im Augenblick erlebt.

## **Die Arbeit mit den Eltern**

Wie bereits an mehreren Stellen angedeutet, stellt die begleitende Arbeit mit den Eltern und anderen wichtigen Bezugspersonen (Lehrer, Horterzieher, Großeltern etc.) einen wesentlichen Bestandteil der Kinderpsychotherapie dar. Auch wenn die personalen Ressourcen durch die Einzelarbeit des Kindes gestärkt werden, was für das Kind eine langfristig wirkende Ressource darstellen mag, so ist doch nicht zu übersehen, dass Kinder in einem extremen Abhängigkeitsverhältnis zu erwachsenen Autoritäten stehen. Werden die auf das Kind einwirkenden Kräfte des Umfeldes nicht genügend berücksichtigt, könnte die Therapie im negativen Fall das Kind in einen verstärkten seelischen Konflikt bringen.

In Annas Fall war ein derartiger Konflikt bereits in Bezug auf die unterschiedlichen Wertsysteme der Eltern vorhanden und durfte durch die Therapie keinesfalls verstärkt werden. Zu Beginn der Therapie war es wichtig zu erken-

nen, welche Gefühle Anna zu jedem der beiden Elternteile hatte. In Bezug auf den Vater entstand bei mir bald der Eindruck, Anna versuche, den Vater zu „retten“. Hier war es Aufgabe der Therapeutin, Anna einen Teil der Verantwortung möglichst frühzeitig abzunehmen. Es ist eine immer wiederkehrende Erfahrung, dass Kinder mit einem psychisch kranken Elternteil sehr erleichtert reagieren, wenn ich als Therapeutin dies anspreche. Durch mein Angebot, selbst mit dem Vater zu sprechen, konnte Anna einen Teil der Verantwortung abgeben. Ich vereinbarte den ersten Termin mit dem Vater bereits nach wenigen Therapiesitzungen mit Anna und mit ihrem Einverständnis. Einige Monate später erfolgte ein weiteres Gespräch mit dem Vater, in dem sich herausstellte, dass der Vater nicht bereit war, irgendeine Art von Hilfe anzunehmen. Zu diesem Zeitpunkt hatte Anna bereits ein gutes Stück losgelassen und zeigte sich kaum noch beunruhigt darüber. Dieser Einstellungswandel war meiner Einschätzung nach nur auf Grund der Einzelarbeit mit ihr möglich.

In der Arbeit mit der Mutter ging es darum, den kontrollierenden Einfluss, der sich anfangs auch stark auf die Therapie bezog, abzubauen. So erteilte die Mutter bereits im Erstgespräch eine Art Anweisung, was sie sich von der Therapie erwarte und an welchen Themen ich mit Anna arbeiten solle. Sie hatte die Vorstellung, ich würde mit Anna über den Vater sprechen - was zu einem Teil auch der Fall war - und sie davon überzeugen, dass dieser im Unrecht sei.

Gerade wenn die getrennt lebenden Eltern ihren Paarkonflikt in die Therapie einzubringen versuchen, geht es umso mehr darum, dem Kind einen „neutralen Ort“ anzubieten, wo es seine eigenen Gefühle zulassen kann, ohne sogleich in Konflikt mit einem der beiden Elternteile zu kommen. Dazu gehört auch, die kritischen Aspekte der Elternbeziehung nicht mit dem Kind, das die Eltern liebt und von denen es ja auch abhängig ist, zu besprechen. Dabei ist der Grundsatz der nicht-wertenden Annahme der Eltern und das Respektieren der tiefen Solidarität des Kindes mit seinen Eltern von essentieller Bedeutung – sogar im Fall misshandelnder Eltern. (Die Frage des „Kinderschutzes“, der mit dieser Forderung in Widerspruch geraten kann, muss hier ausgespart bleiben.)

Der/die Kindertherapeut/in steht in dem Spannungsfeld, dem Elternteil, der die Obsorge für das Kind hat und die Therapie bezahlt, zu vermitteln, dass dieser Freiraum für die seelische Gesundheit des Kindes notwendig ist, ohne dabei die Kooperationsbereitschaft dieses Elternteils aufs Spiel zu setzen. Annas Mutter musste ich in der Art, wie sie mit der Therapie umging (z.B. kurzfristige Absagen, unregelmäßige Abstände der Sitzungen etc.) freundlich,

aber bestimmt begegnen, ein klares Setting mit ihr vereinbaren und sie immer wieder auf die (gesetzlich vorgeschriebene) Verschwiegenheitspflicht aufmerksam machen. Anna brauchte in dieser Phase offenbar starken Schutz, denn sie erzählte der Mutter überhaupt nichts aus den Therapiestunden. Um zu verhindern, dass sich der Druck der Mutter auf Anna verstärkte, lud ich diese immer wieder zu Gesprächen ein, in denen ich ihr vom Fortschritt der Therapie aus meiner Sicht berichtete, ohne Inhalte preiszugeben. Ich bestärkte sie darin, dass ihr Entschluss, für Anna eine Therapie zu suchen, gut und richtig war. Durch diese Gespräche fühlte sie sich als Person ernst genommen und in ihrer Rolle als Mutter gestärkt. Mir war besonders wichtig, dass sie die Therapie nicht als „Konkurrenz“ auffasste, dies hätte bald zu einem Abbruch geführt. Schwierig war es, wenn das Gespräch auf den Vater kam. Sie versuchte mich zu einer Stellungnahme gegen ihn zu bringen und konnte aus der eigenen Betroffenheit den eigenen Anteil am Beziehungskonflikt nicht sehen. Auf mein Angebot, mit ihm ein erstes Gespräch zu führen, reagierte sie misstrauisch. Ich musste ihr gegenüber klarstellen, dass ich weiterhin und ausschließlich auf Annas Seite stand, dass es mir nur um Annas Stärkung ging und dass ich mich in den Paarkonflikt nicht einmischen würde. Nach dem Gespräch mit ihm wurden für mich die Aspekte der ungelösten Paarbeziehung deutlicher erkennbar. Hier musste ich mir eine klare Selbstbegrenzung auferlegen. Ich war versucht, die Paarproblematik anzusprechen, musste aber erkennen, dass von beiden Seiten her keinerlei Verständnis für die Situation des anderen vorhanden war. Die gegenseitigen Verletzungen waren zu tief gegangen. Das Bearbeiten dieser Problematik hätte auch die Grenzen der Kindertherapie überschritten.

In Bezug auf die Arbeit mit Anna war die Mutter als Obsorgeberechtigte meine Kooperationspartnerin – zumal der Vater in einem zweiten Gespräch nach einigen Monaten die Sinnhaftigkeit der Therapie überhaupt in Frage stellte und mein Angebot der Kooperation nicht angenommen hatte. Ich führte danach keine weiteren Gespräche mit dem Vater.

Stattdessen äußerte Annas Mutter nach etwa einem Jahr den Wunsch, gemeinsam mit ihrem neuen Partner zu einem Gespräch zu kommen. So lernte ich Annas Stiefvater als einen um Annas Wohl bemühten und verständnisvollen Menschen kennen. Mein Eindruck war, dass es Annas Mutter an seiner Seite besser ging, dass sie sich sicherer fühlte – was sich auch auf ihre Beziehung zu Anna positiv auswirkte. Auch Anna akzeptierte ihn immer mehr als ihren „neuen“ Vater.

Ich glaube dennoch, dass es für Annas Entwicklung wichtig war mitzuerleben, dass es einen Versuch gegeben hat, die Eltern einander ein Stück näher zu



bringen und dass „sogar“ ich als Therapeutin daran gescheitert war. So konnte sie auch in diesem Punkt ihre Verantwortung loslassen.

Im letzten Gespräch mit Anna, nach dem Weihnachtsurlaub mit dem Vater in Jugoslawien, berichtete sie nur kurz, es sei „langweilig“ gewesen. Sie freute sich schon sehr auf einen gemeinsamen Schiurlaub mit der Mutter, dem Lebensgefährten und einer befreundeten Familie mit einer Tochter in ihrem Alter. Die Ablösung vom Vater schreitet weiter voran fort – eine Entwicklung, die öfter zu beobachten ist und die für den getrennt lebenden Elternteil sicherlich schmerzhaft ist. Aber gerade in Annas Fall wird deutlich, dass der Vater seine Chance gehabt hätte, wenn er bereit gewesen wäre, sich seinem eigenen Schmerz zu stellen. Leider gibt es nur recht wenige Fälle, wo dies gelingt, so dass für viele Scheidungskinder die Trennung der Eltern doch mit einer Entfremdung von einem Elternteil einhergeht.

### **Literatur**

- Ekstein R. (1994) Die Bedeutung des Spiels in der Kinderpsychotherapie. In: Biermann G. (Hrsg) Kinderpsychotherapie. Handbuch zu Theorie und Praxis. Frankfurt: Fischer (1. Auflage 1976 bei Ernst Reinhardt: München)
- Erikson E.H. (1940) Studies in the Interpretation of Play: I. Clinical Observation of Play Disruption in Young Children. Genetic Psychological Monographs, 22, 557
- Frankl V. (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber
- Freud S. ([1908]1965) Der Dichter und das Phantasieren. Gesammelte Werke, Bd. 7. Frankfurt: Fischer
- Längle A. (1999) Existenzanalyse – die Zustimmung zum Leben finden. Fundamenta Psychiatrica, 12, 139-146
- Kalff D.M. (1996) Sandspiel: Seine therapeutische Wirkung auf die Psyche. München: Ernst Reinhardt
- Klein M. ([1962]1991) Das Seelenleben des Kleinkindes und andere Beiträge zur Psychoanalyse. Stuttgart: Klett-Cotta, 4<sup>o</sup>
- Lowenfeld M. ([1935]1967) Play in Childhood. Republished in New York: John Weley & Sons
- Lowenfeld M. (1976) Die „Welt“-technik in der Kindertherapie. In: Biermann G. (Hrsg) Handbuch der Kinderpsychotherapie III, S.442-451
- Rasche J. (2002) Das therapeutische Sandspiel in Diagnostik und Psychotherapie. Stuttgart: Opus Magnum (im Internet abrufbar unter: <http://www.opus-magnum.de/rasche/sandspiel/>)
- Winnicott D.W. ([1971]1974) Vom Spiel zur Kreativität. Stuttgart: Klett-Cotta

# **Die Begegnung mit dem behinderten Menschen**

## **Haltung und Erleben des Therapeuten**

Karl Rühl

*Die Begegnung mit behinderten Menschen führt uns zu eigenen Wunden, eigenen Verbarrikadierungen: Behinderte Menschen als „Begrenzer“ stören den Therapeuten als Menschen. Tiefer gesehen haben wir im therapeutischen Prozess oft ähnliche Gefühle wie der behinderte Mensch, und die Frage, um wen es eigentlich geht, entsteht. Dieser Abstieg vom Podest erfordert Mut, es erfordert im Grunde Demut.“ Sie hilft uns, mit behinderten Menschen den therapeutischen Weg zu beschreiten. Sie ist die Grundlage einer therapeutischen Haltung und eines existenzanalytisch begründeten Weges.*

Meine Themenstellung möchte ich anhand einer Frau mit einer erworbenen Mehrfachbehinderung aufzeigen und anhand meines schwierigsten Falles, der ich selbst bin.

### **Zur Anamnese**

Frau Meier begegnete mir in meiner Arbeit bei einem Hausbesuch. Auslöser ihrer Behinderung waren Operationen am Gehirn, die wegen eines immer wieder wuchernden bösartigen Tumors durchgeführt worden waren. Die Operationen fügten ihr eine Behinderung nach der anderen zu. Das fesselte sie an den Rollstuhl, Lähmungen im Gesichtsbereich stellten sich ein, der Verlust des Geruchs- und Geschmackssinnes, starke Stimmbandlähmungen und eine zunehmende Taubheit kamen hinzu. Früher war Frau Meier eine attraktive, glücklich verheiratete Frau mit einem Kind gewesen. Ihre familiären Bande zerbrachen infolge der massiven Veränderungen. Ihr Mann und das Kind hatten sie verlassen.

### **Zur Existenzanalyse**

Frau Meiers personale Integrität war angegriffen, teilweise auch abhanden gekommen. Ihre Behinderung konnte sie nicht integrieren. So erlebte sie ihr ICH an der Behinderung haftend, als Selbstbehinderung. Dadurch verlor sie in einem starken Maße ihre Welt- und Seinsbezüge und erreichte immer weniger ihre eigenen Werte. Dieses Nicht-erreichen-Können führte zu einem Lebensstil, der mehr am Abhandengekommenen bzw. Verlust haftete als an der Erfül-

lung von Werten. Indem sie ihr Können entwertete, verstärkte diese Passivierung der Person ihre eigenen Destruktionswünsche.

## **Zur therapeutischen Haltung**

Die Begegnung mit dem behinderten Menschen fordert unausweichlich einen verborgenen Sachverhalt des Lebens heraus, die Seinsfrage. Mit seiner Stellung zur Seinsfrage beginnt auch das Selbstverständnis eines Therapeuten und seiner Arbeit. „Therapeuo“ meint in einem ursprünglichen Sinne erst einmal „dienend nahe sein“, und im abgeleiteten Sinne versteht sich „therapeuo“ als wiederherstellen bzw. heilen. Ziel der Therapie kann nicht die Abschaffung der Behinderung sein, sondern ein Wiederherstellen einer ursprünglichen Ganzheit und Einheit, aber dies ist Effekt einer dienenden Nähe.

Wer an den Behinderungen des anderen arbeitet, ist in seiner Eigenerfahrung angefragt, sich mit seinen eigenen Schwächen und Behinderungen auseinander zu setzen. Es geht um ein notwendiges „Kultivieren der Schwachheit“. Erscheint der Therapeut trotz aller angewandten Empathie und Wertschätzung als ein „Koloss“, ist es für den behinderten Menschen schwierig, Schwäche als Eigenart innerhalb einer therapeutischen Beziehung anzunehmen. Im Kontakt mit der eigenen Schwäche kann ein Therapeut einem anderen in der Annahme der eigenen Schwäche dienen.

Frankl schreibt in seiner ärztlichen Seelsorge: „Das Ich wird Ich erst am Du.“ (Frankl 1983, und bezieht sich damit auf Martin Buber und dessen dialogisches Prinzip) Dieses Franklwort kann leicht funktionalisiert werden, und das meint: Das minderentwickelte Ich des anderen wird Ich am Therapeuten. Nein, das Ich wird Ich am Du, in einer Wechselwirkung von Geben und Sichbeschenken-Lassen. Nicht nur wir therapieren, sondern wir werden ebenso therapiert, ohne dass wir deshalb die Ausgangslage verwischen müssen oder sollen. So verstehe ich auch den Anspruch Frankls, die Psychotherapie zu rehumanisieren. Die Frage der Humanitas entstand bei den Römern vor allem, wenn sie als Sieger in ein Land zogen: Es ist die Frage nach Gleichstand oder Überlegenheit. Humanitas hat zu tun mit dem Annehmen, dass der Boden, auf dem ich stehe, Grund und Abgrund zugleich sein kann.

## **Wie kann dieses therapeutische Verständnis umgesetzt werden?**

Jeder behinderte Mensch hat seine eigene Lebenswelt und benötigt auch spezifische Behandlungsformen. Doch bei allem schwingt auch etwas Ähnli-

ches mit, nämlich die Frage, wie jemand mit dem Vorfindlichen, mit Belastungen, mit Behinderungen, Leid usw., umgeht und welche Stellung er zu seiner Welt einnimmt. Je nach seinem Verhalten stellt sich eine Selbstbehinderung oder eine verstärkende Kraft ein. Die Existenzanalyse spricht von einer unspezifischen Vorgehensweise und Haltung. Nach Alfried Längle (vgl. Längle 1992, 361 ff.) zielt die „unspezifische Existenzanalyse“ ab auf:

- einen Stopp des passiven Überschwemmtwerdens oder der Eskalation des Negativen
- einen Stopp der Negation von Gegebenheiten, d.h. es geht um die Hereinnahme der Bedingungen in die Lebensgegebenheiten
- eine realistische Neuorientierung, vor allem auch bei unabänderlichen Schicksalen

## **Stopp des passiven Überschwemmtwerdens oder der Eskalation des Negativen**

Das Ich wird überschwemmt und erlebt sich bei einer nicht integrierten Behinderung und einem mit ihr einhergehenden fehlenden Weltbezug als überlagert und entfremdet durch Preisgabe der eigenen Person, Destruktionen des eigenen Wollens und Könnens, Vereinsamung,...

Die Eskalation liegt u. a. auch darin, dass sich die Person vor weiteren Verletzungen zu schützen versucht. Dieser Selbstschutz hatte sich bei der Patientin verallgemeinert und führte zur Vermeidung von Welt- und Seinserleben. Die Folge war eine Passivierung der Person, welche verstärkt wurde durch Eigendestruktionen. Primärziel war daher, Frau Meier Entlastung zu geben. Dazu brauchte es meine Selbstwahrnehmung, damit Frau Meier nicht Objekt meiner hilflosen Fremdwahrnehmung wurde. Meinerseits war kein therapeutischer Aktivismus gefordert, sondern eine aktive Selbstzurücknahme, damit Frau Meiers Eigenbewegung wieder Achtung durch meine Aufmerksamkeit und Wertschätzung erfahren konnte.

Behinderte wie Nichtbehinderte haben stärkere und schwächere Bereiche. Die letzteren gilt es zu stützen und ihnen zur Weiterentwicklung zu verhelfen, die ersteren gilt es zu integrieren. In vielen Lebensäußerungen liegt ein Bemühen im Umgang mit der Behinderung und auch Selbsthilfe vor. Es wird aber oft von anderen schon im ersten Keim pathologisiert. Wir übersehen dabei, dass dahinter schon der Versuch steckt weiterzukommen, Anschluss zu finden an gewisse Werte oder sich von der Behinderung zu distanzieren. Dieser Tatbestand wird meiner Erfahrung nach oft übersehen und nicht als Therapeuti-

kum genutzt. So hatte auch diese Patientin schon Alltagsstrategien entwickelt, und ich versuchte, sie für ihr eigenes Können zu öffnen.

Unsere Therapie fand in ihrer Wohnung statt. Wir tauschten die Rollen. Ich setzte mich in ihren Rollstuhl, und sie sollte mir erklären, wie ich z.B. in das Badezimmer kommen könnte, vom Sessel in den Rollstuhl usw. So lernte ich etwas mehr, aus ihrer Perspektive zu sehen, und sie konnte ein wenig von ihrer Gefangenschaft in der Situation abrücken, indem sie ihr Können sah.

Als Frau Meier auf die Frage, wie es ihr gehe, in ihre Schreibmaschine einhämmerte: „*Beschissen, am liebsten würde ich sterben!*“, fühlte ich mich in die Enge getrieben. Mein erster Impuls war: „*Das darf nicht sein.*“ Ich drängte meine Gefühle zur Seite, weil ich Angst hatte, in dieser Situation unterzugehen. Ich hatte den Impuls zu reden, alle möglichen Tipps kamen mir in den Sinn. Doch ich schlug diesen Weg nicht ein, weil ich spürte, so würde ich sie zur Unperson erklären, auf deren Gefühle ich nicht eingehen konnte, und sie somit noch mehr in die Isolierung treiben. Da war auch noch ein anderer Impuls, der mir bei so aussichtslosen Fällen kommt. „*Wenn alles so schlimm ist, dann kann sie eben nicht. So kann sie nicht leben, sie müsste an einen Ort, wo andere mehr Verantwortung für sie übernehmen würden.*“ Auch in dieser Reaktion hätte ich mich meiner unangenehmen Gefühle entledigt und Frau Meier gesagt, wie unfähig sie sei. Ich machte mir aber klar, dass sie das Recht hatte, ihr Leben so zu beschreiben. Ich gab ihr Raum zum Klagen. Sie kam immer wieder ins Klagen und ins Schimpfen, was mit Destruktionen und verfahrenerer Gestik einherging. Da war kein Halt, und diesen wollte ich finden. Als Einstieg für diesen Halt gab ich ihr mein Sehen, indem ich verstehend, emotional mitfühlend Anteil nahm und ihr dies auch mitteilte. Vom Gesehenwerden, das durch mich vermittelt wurde, begann nun der Schritt zum eigenen Sehen. Der Raum, der ihr von mir gegeben wurde, ermöglichte es ihr, ihren eigenen Raum wahrzunehmen, den sie augenblicklich nur diffus spürte und den sie als Lebens-Wissen nicht annahm.

Es ging darum, dass sie Beziehung zu ihren Gefühlen im Klagen aufnahm und zu den damit verbundenen Werten. Dies kann geschehen durch das Heben der primären Emotion und das Bergen der Werte. Der Hebevorgang ist die Aufnahme des Dialogs mit unverstandenen Gefühlen. Heben meint ein Daruntergehen unter die Eigenbewegung des Klienten, um der Bewegung, die sich auf einem wackeligen Grund vollzieht, einen sanften Halt zu verleihen.

Ich fragte sie in ihrem Klagen, wie sie sich fühle? Sie winkte ab! Doch dann hämmerte sie wieder in ihre Maschine: „*Ich kann nicht mehr.*“ Und sie begann grausam zu schluchzen, verbarg ihr Gesicht.

So sehr ich als Therapeut diesen Prozess begrüßte, so sehr erschrak ich auch. Denn was nun folgen würde, war die Auseinandersetzung mit den Bedin-

gungen, vor denen ich selber hilflos war. Macht und Ohnmacht waren emotional mein Thema.

Die Sokratik, in deren Tradition die Logotherapie steht, pathologisiert die Ohnmacht nicht, vielmehr ist sie Voraussetzung, um einen sinnvollen Weg zu gehen. Spüre ich nicht diese Leere, dieses Nichtwissen, bin ich dem Klienten objektivierend voraus und füge ihm Versagenserlebnisse zu. Das Therapeutikum bei Frau Meier war, dass die Ohnmachtserfahrung mich immer wieder zu einer Primäransicht der Situation führte. Und andererseits spürte ich auch immer wieder die Angst vor der Verzweiflung, vor der sich Frau Meier zu recht schützte.

## **Das Hereinholen des Faktischen**

Der zweite Schritt der unspezifischen Existenzanalyse, das Hereinholen des Faktischen war eingeleitet, weil sich Frau Meier ein Stück für ihre Lebenswirklichkeit öffnen konnte und Beziehung aufnahm. Ausgehend vom Heben der primären Emotion versuchte ich nun, die verlorenen, verborgenen und noch harrenden Werte zu bergen. Es war die Phase, in der wir gezielt Entfremdungsvorgänge angingen, indem wir Wertvolles erspürten. Nun sollten ihre Schutzmaßnahmen thematisiert werden, die mehr einer gelebten als erlebten Angst glichen. Sie hatte es mit ihrer Angst schwer, weil sie sich und ihre inneren und äußeren Bedingungen aufgrund ihrer Behinderungen weniger gut kontrollieren konnte. Von daher griff sie schneller zu Notlösungen, z.B. gegen die Angst zu kämpfen, statt sie zu nutzen, was aber die Angst größer machte. Diese Angstabwehr oder auch Leugnung durch Rückzug nach innen oder Kompensation durch Aggression brachte ihr vorübergehend Entlastung, steigerte aber die Angst.

Ausgangspunkt war für mich das Verbergen ihres Gesichtes, die damit verbundenen Angstsinhalte und die verborgenen oder verlorenen Werte. Dieses Verbergen war symptomatisch für sie, wie auch ihr ständiges Absuchen, ob noch alles stimme, ihr Verweigern, in die Öffentlichkeit zu gehen, ihr Abwiegeln...

Ein Symptom hat, unspezifisch betrachtet, eine personale Identität. Das meint, dass es mitten in dem für die Person schmerzhaften und für die Umgebung quälenden Symptom so etwas wie eine treibende und verstärkende Kraft, als Lebenspathos (vgl. Kühn 1988), gibt, die sich einen Weg zu den Werten zu bahnen sucht.

In dem Wort „Symptom“ steckt die Wurzel „Syn“, wie in Symbol, Synergie und Synthese, also etwas, was zusammengehört, um zu meiner jeweiligen Lebenserfüllung zu gelangen, aber verstellt, irregeleitet oder auch pervertiert worden ist. Und andererseits bringt das Wort „ptome“ den ganzen Vorgang ei-

nes Falles, einer Verschüttung, eines Verlustes zum Ausdruck.

Dass Frau Meier ihr Gesicht verbarg, erzählte viel vom Abhanden-Gekommenen und von dem, was geschützt wurde. Wir nahmen also Beziehung zu einer symptomatischen Erscheinung auf. „*Verstehen Sie es, warum Sie Ihr Gesicht verbergen mussten?*“ „Antwort: „*Ich kann es nicht ertragen, wenn mich jemand weinen sieht.*“ Sie hatte sich im Spiegel oft weinen sehen, und sie konnte sich selber so nicht sehen. Wieder war ich in einem Strudel der Gefühle, was sollte ich darauf sagen? Beschwichtigen, ihr etwas vormachen...? Ich konnte dieses entstellte Gesicht nicht verändern und mir nicht vorstellen, selber so leben zu müssen. Sie fragte mich, was ich von einem Tausch halten würde? Ob ich ihr Gesicht haben wollte? Ich ahnte, was sie meinte: Ob ich damit leben könnte? Das traf mich. Vor dieser Frage stand ich hilflos schweigend da. Ich wusste, dass ich ihr die Frage schon aus Settinggründen zurückgeben musste. Ich fragte sie: Ob sie glaube, dass ich mit ihrem Gesicht leben könnte? Nun schwiegen wir beide. Sie stammelte: „*Es ist so schwer ...*“ Was ist so schwer? Sein Gesicht zu verlieren? Wir sprachen über das, was man durch einen Gesichtsverlust verliert. Sie fragte mich, wie ich ihr Gesicht empfindet? Diese Frage hatte etwas Unmenschliches, Objektivierendes in sich, was ich versuchte zu umgehen. Ich bat sie, ob wir uns nicht beide vor den Spiegel setzen und uns gegenseitig erzählen könnten, was wir aneinander sähen. Sie erzählte mir, von welcher Operation die Narbe kam, warum das eine Auge schief sei,... So und ähnlich verliefen viele dieser Gespräche, die versuchten, das Faktische hereinzuholen. Nicht unmittelbar beschäftigten wir uns mit dem Faktischen, sondern über den Umweg eines intendierten Wertes betrachteten wir die Verhinderung. Gemeinsam und parallel mit meiner Bemühung konnte sie sich mehr wahrnehmen und die einzelnen Anteile besser unterscheiden: Was ist verloren, was kann ich noch, und was könnte ich neu lernen? Was ist berechtigte Angst, Verunsicherung und Trauer um das Verlorene, und welche Abwehr treibt die Angst zur Panik? Wo kann ich mir helfen und wo brauche ich Hilfe? Wo kämpfe ich zu Recht um einen Standort, wo mache ich mir etwas vor? Wie groß ist mein Spielraum und wo mache ich ihn mir größer oder kleiner, als er ist?

## Die Neuorientierung

Eine realistische Neuorientierung erkenne ich am leichtesten daran, dass der Klient neue bzw. alte Werte wieder zu pflegen beginnt. So reservierte sie den Behindertenfahrdienst zwei- bis dreimal die Woche samt Personal. Sie spürte die Kraft, dem, was sie wollte, auch zu folgen. Ihr aufbereichernder Lebensdurst, ihr Wille wollte natürlich oft auch zu viel. Eine realistische Neuori-

entierung meint einfach, dass wir immer wieder die Bedingungen hereinholen und uns so mit der Situation auseinander setzen.

So machte sie sich im Bewusstsein ihrer Eigenart auf den Weg. Die ersten Kontakte stellte ich mit ihr gemeinsam her. Ich war mehr gefordert, als mir lieb war. Ein Gemeinwesen bräuchte mindestens ebenso viel Therapie wie ein Behinderter. Doch arbeitet der Therapeut im Gemeinwesen, erfährt die Therapie eine notwendige verstärkende Kraft. Ein Gemeinwesen, das fähig ist zur Integration, ist unbedingt für die Wiederherstellung der personalen Integrität notwendig.

Hier ist natürlich der Therapeut wieder angefragt, seine eigenen Anteile zu sehen, wie sehr er fähig ist, ein therapeutisches Einzelkämpfertum in ein Netzwerk zu integrieren. Vielleicht taucht auch die unangenehme Erkenntnis auf, dass er sich selber dazu aufmachen muss.

Noch einmal zu Frau Meier: Alles neue Tun war gekoppelt mit diffusen Angstzuständen, die gut mit Hilfe der Dereflexion (vgl. Frankl 1982, 198 u. 253) angegangen werden konnten. Aber da war nun nicht mehr nur eine diffuse Angst, sondern konkrete Furcht: die Furcht, dass der Tumor weiter wuchern könnte, die Furcht vor dem Klinikum, die Furcht ins Heim zu müssen, die Furcht „elendiglich“ zu sterben, ... Diese Tragik des Seins konnte ich ihr nicht nehmen. Die personale Existenzanalyse geht vom Ankünftigwerden des Lebens aus, und darin kann die Person die Kraft finden, dem Tod und seinen Fratzen bis zum Schluss Widerstand zu leisten und sich dem Sterben in der Gestaltung des Leidens zu ergeben. Doch darin ist eine menschliche Seins-Frage noch nicht beantwortet, nämlich das „Sein-zum-Tode“. Es ist die Frage nach dem letzten Sinn eines Lebens, danach, woher das Licht kommt, damit ich emporenwachsen kann, und welche Sendung sich in diesem einmaligen und einzigartigen Leben, im Sein zum Tode verbirgt. Eine Hilfe wurden für sie das Gebet und die Meditation, im Sinne von Bonhoeffers Gebet:

„Wer bin ich?

Einsames Fragen treibt mit mir Spott.

Wer ich auch bin, du kennst mich, dein bin ich o Gott!“

## Schluss

Als wieder einmal Hilters Leibarzt Brandt in Bethel war, um Bodelschwingh ohne großes Aufsehen zur Euthanasie zu überreden, fragte ihn Brandt: „Wäre es nicht viel gnädiger, wenn dieser verkrüppelte Mann sterben würde, dem sie die kostbare Milch einflößen? So könnte die wertvolle Milch kleinen Kindern zukommen.“ Bodelschwingh soll sich umgedreht und gesagt



haben: „Das ist der wichtigste Mann in meinem ganzen Betrieb. An keinem anderen haben so viele Menschen und auch ich lieben gelernt wie an diesem Mann.“

In diesem Sinne möchte ich schließen und sagen, dass mein schwierigster Fall, der ich nun mal selber bin, in der Begegnung mit dieser behinderten Frau ein Stück in der Liebe weitergekommen ist. Nüchtern betrachtet hat Therapie dann doch mehr mit gemeinsamem Wachstum als mit Erfolg zu tun. Die Unterschiede zwischen Behindertem und Behandelndem sind dann weniger Bedrohung als Gabe, und das Schwache bekommt seine Stärke.

### **Literatur**

- Bonhoeffer D. (1985) Wer bin ich? In: Bethge (Hrsg.) Widerstand und Ergebung. München: Kaiser Verlag
- Frankl V. E. (1983) Ärztliche Seelsorge. Frankfurt: Fischer Verlag
- Frankl V. E. (1982) Ärztliche Seelsorge. Wien: Verlag Franz Deuticke
- Kühn R. (1988) Arbeiten am Schmerz. In: Thieder C. P. (Hrsg.) Reinhold Schneider. Wuppertal: Brockhaus Verlag, 77f
- Längle A. (1992) Existenzanalyse und Logotherapie. In: Pritz A., Petzold H. (Hrsg.) Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie. Paderborn: Jungfermann Verlag, 355-369

Anstatt eines Nachwortes

## **Anfänge leben**

***Es kommt im Leben mehr darauf an,  
etwas anzufangen  
als es zu vollenden.***

Womit man nichts anfangen kann, das bleibt ohne Leben. Ohne Anfang ist kein Leben.

Was du mir sagst, ich fasse es nicht, wenn es mich nicht in einen Anfang bringt.

Was mir das Leben zuwirft, ich fange es nicht, wenn ich nicht in einen Anfang mit ihm komme.

Sogar mir selbst komme ich abhanden, wenn ich mit mir nichts anfangen kann.

Sich an den Anfang bringen: mein Leben neu in die Welt einfädeln.

Das Anfangen verwebt das Leben mit der Welt.

Immer wieder in Anfänge kommen, weil es an das Einfache heranführt, zum Ursprung, zur Quelle, zum Neuen.

Immer wieder Kind sein, Suchender, aus der Hilflosigkeit die Weite und Vielfalt des Lebens wieder erfahren. Es anfangen, auch wenn ich das Ende nicht sicher erreiche. Es anfangen, trotz allem. Weil ich lebe.

Bis zum Tod im Anfang stehen

Bis zum Tod mit dem Anfang verbunden sein

Nicht meistern müssen, sondern sich einfinden können

Erfahren: ich kann.

Urvermögen!

*Aus:* Längle A. (2002) Sinnspuren. Dem Leben antworten.  
St. Pölten: NP-Verlag, S. 11f.

## ZUR PERSON DER AUTOREN

Alle Autoren dieses Sammelbandes sind Psychotherapeuten der Existenzanalyse (GLE)

Verwendete Abkürzungen:

Existenzanalyse (EA), Logotherapie (LT), Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE), Österreich (Ö); Deutschland (D), International (Int.)

### **DINHOBL Rupert, Mag.theol. Dr.theol.**

Geb. 1955 in Wien, Psychotherapeut an der Kriseninterventionsstation der Christian-Doppler-Klinik (Salzburg) und in freier Praxis

A-5020 Salzburg, Thumegger Bezirk 7/1, [rupert.dinhobl@existenzanalyse.org](mailto:rupert.dinhobl@existenzanalyse.org)

### **DREXLER Helene, Dr. phil.**

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Existenzanalytikerin in freier Praxis, Supervisorin, Lehrtherapeutin, Ausbildungsleiterin der GLE-Ö

A-1140 Wien, Einwanggasse 23/12, [helene.drexler@existenzanalyse.org](mailto:helene.drexler@existenzanalyse.org)

### **GÖRTZ Astrid, Mag. Dr. phil.**

Klinische und Gesundheitspsychologin, Existenzanalytikerin in freier Praxis, Lehrbeauftragte an der Universität Wien

A-1140 Wien, Einwanggasse 23/11; [astrid.goertz@existenzanalyse.org](mailto:astrid.goertz@existenzanalyse.org)

### **KOLBE Christoph, Dr.paed.**

Geb. 1955, Psychologischer Psychotherapeut, Diplom-Pädagoge. Studium der Erziehungswissenschaften (Psychologie, Pädagogik, Theologie). In eigener Praxis tätig. Gründer des Norddeutschen Institutes für EA und LT, Leitung der Akademie für EA und LT (mit S. Jaeger-Gerlach), Leiter des Weiterbildungscurriculums „Authentisch lehren, leiten und moderieren“, Lehrbeauftragter der Universitäten Wien und Hannover, diverse Veröffentlichungen und internationale Vortragstätigkeit, Vorsitzender der GLE-D und der EALEA.

D-30559 Hannover, Borchersstraße 21; [c.kolbe@existenzanalyse.com](mailto:c.kolbe@existenzanalyse.com)

Homepage: [www.christophkolbe.de](http://www.christophkolbe.de)

### **LÄNGLE Alfred, Dr.med. Dr.phil.**

Geb. 1951, Studium der Medizin und Psychologie in Innsbruck, Rom, Toulouse und Wien, Arzt für Allgemeinmedizin und psychotherapeutische Medizin, klin. Psychologe, Psychotherapeut, Lehrtherapeut (GLE), Lehrbeauftragter der Univ. Wien und Innsbruck, Präsident der Int. Gesellschaft für LT und EA (GLE-I), in eigener psychotherapeutischer Praxis tätig.

A-1150 Wien, Eduard Sueß-Gasse 10; [alfried.laengle@existenzanalyse.org](mailto:alfried.laengle@existenzanalyse.org)

Homepage: [www.laengle.info](http://www.laengle.info)

### **LÄNGLE Silvia, Dr. phil.**

Studium der theoretischen Physik und Wissenschaftstheorie in Innsbruck, München und Wien, Psychotherapeutin in eigener Praxis, Lehrtherapeutin, Vorstandsmitglied der GLE-Int., Chefredakteurin der Zeitschrift EXISTENZANALYSE

A-1150 Wien, Eduard Sueß-Gasse 10; [silvia.laengle@existenzanalyse.org](mailto:silvia.laengle@existenzanalyse.org)

Homepage: [www.laengle.info](http://www.laengle.info)

**NINDL Anton, Mag. Dr.phil.**

Geb. 1956; Klinischer und Gesundheitspsychologe; Pädagoge; Psychotherapeut; Lehrtherapeut; Leiter des Institutes für EA in Salzburg; Vorstandsmitglied der GLE-Österreich; Existenzanalytiker in freier Praxis.

A-5020 Salzburg, Thumegger Bezirk 7/1; anton.nindl@existenzanalyse.org

**PROBST Christian, Dr.med.**

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut, Vorstandsmitglied der GLE-Int., Leiter des Grazer Instituts für EA und LT

A-8010 Graz, Neutorgasse 50/1; christian.probst@existenzanalyse.org

**PROBST Michaela**

Pädagogin und Existenzanalytikerin in eigener Praxis, Lehrtherapeutin, Vorstandsmitglied der GLE-Ö, Co-Leiterin des Grazer Instituts für EA und LT

A-8010 Graz, Neutorgasse 50/1; michaela.probst@existenzanalyse.org

**RÜHL Karl, Diakon**

Geb. 1962. Diakon für Gemeinde und Diakonie, Existenzanalytiker und Praxis für Seelsorge, Beratung und Therapie. Derzeitiger Schwerpunkt: Hospizarbeit D-90 587 Veitsbronn, Heide 49; karl.ruehl@existenzanalyse.org

**STEINERT Karin, Mag.phil.**

Psychologin und Existenzanalytikerin in eigener Praxis, Stellvertretende Chefredakteurin der Zeitschrift EXISTENZANALYSE

A-1150 Wien, Eduard Sueß-Gasse 10; karin.steinert@existenzanalyse.org

**SULZ Martha**

Psychotherapeutin (EA) u. existenzanalytische Supervisorin in freier Praxis in Wien und Laa; Studium der Deutschen Philologie u. Philosophie, Pädagogik, Psychologie (Unterrichtsfach); Redaktionsmitglied der Zeitschrift EXISTENZANALYSE;

A-1150 Wien, Eduard Sueß-Gasse 10; martha.sulz@existenzanalyse.org

A-2136 Laa a. d. Thaya, Thermenplatz 2

**TUTSCH Liselotte, Dr.phil.**

Klinische und Gesundheitspsychologin, Existenzanalytikerin, Supervisorin, Coaching, Lehrtherapeutin, Vorsitzende der GLE-Ö und Vizepräsidentin der GLE-Int.

A-1140 Wien, Einwanggasse 23/11; lilo.tutsch@existenzanalyse.org

**WICKI Christine, Dipl.-Theol.**

Studium der Theologie und Philosophie. Psychotherapeutin in eigener Praxis, Lehrtherapeutin der GLE; Leiterin von SINNAN, Institut für EA und LT; Vorstandsmitglied der Int.en Gesellschaft für existenzanalytische Psychotherapie (IGEAP).

CH-6314 Unterägeri, Weststraße 87; sinnan@existenzanalyse.org

## Tagungsberichte der GLE

Die GLE veranstaltet jährlich einen Kongress zu einem Schwerpunktthema, dessen Referate in ergänzter und überarbeiteter Form in den „Tagungsberichten“ veröffentlicht werden.

In Buchform:

- **Selbstbild und Weltsicht.** Phänomenologie und Methode der Sinnwahrnehmung (*Wien 1989*) Hg. A. Längle
- **Wertbegegnung.** Phänomene und methodische Zugänge (Doppelband) (*Innsbruck/Wien 1989/1990*) Hg. A. Längle
- **Biographie.** Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse (*Hannover 1991*) Hg. Ch. Kolbe
- **Süchtig sein.** Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten (*Graz 1991*) Hg. A. Längle, Ch. Probst
- **Praxis der Personalen Existenzanalyse** (*Altlenbach b. Wien 1993*) Hg. A. Längle
- **Ich kann nicht ...** Behinderung als menschliches Phänomen (*Rothenburg 1996*) Hg. K. Rühl, A. Längle
- **Hysterie** (*Prag 1999*) Hg. A. Längle
- **Emotion und Existenz** (*Feldkirch 1994, Thun 1998*) Hg. A. Längle

Als Band der Zeitschrift EXISTENZANALYSE (Hg. S. Längle):

- **Zeit-Erfahrungen,** (*Unterägeri 1992*), EA 3/1999
- **Die Person in der Arbeitswelt,** (*Steyr 1997*), EA 2/1997
- **Aggression und Gewalt,** (*Thun 1998*), EA 2/1998
- **Wenn der Sinn zur Frage wird,** (*Wien 2000*), EA 2/2000
- **Methoden der EA und LT,** (*Hannover 2001*), EA 2+3/2001
- **Mein Selbst - Dein Problem.** Narzissmus in Interaktion und Therapie, (*Salzburg 2002*), EA 2+3/2002
- **Angst** - Phänomene existentieller Verunsicherung und ihre Behandlung, (*Hamburg 2003*), EA 2/2003
- **Im Schatten des Lebens:** Depression und Suizidalität, (*Bern 2004*), EA 2/2004

Die Tagungsberichte, sowohl als Buch wie als Zeitschriftenband, sind erschienen im Verlag der GLE.

Weitere Publikationen:

- Längle A., Orgler Ch., Kundi M., **ESK** - Existenz-Skala, Testmappe (Beltz Verlag, 2000)  
Längle A., **Sinnvoll leben** (NP-Verlag, 1998)  
Längle A., **Sinnsuren.** Dem Leben antworten (NP-Verlag, 2000)  
**Lexikon** der Existenzanalyse und Logotherapie (GLE-Verlag, 2000)

Erhältlich bei GLE-International:

Eduard Sueß-Gasse 10, A-1150 Wien

Tel: ++43-1-9859566 Fax: ++43-1-9824845

e-mail: [gle@existenzanalyse.org](mailto:gle@existenzanalyse.org)

Besuchen Sie unsere Homepage: [www.existenzanalyse.org](http://www.existenzanalyse.org)

# Gesellschaften der GLE

## **Internationale Dachorganisation:**

Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse International (GLE-Int.)

Präsident: DDr. Alfried Längle

A-1150 Wien, Eduard-Sueß-Gasse 10

Tel.: (++43)01/985 95 66, Fax: 01/982 48 45

[gle@existenzanalyse.org](mailto:gle@existenzanalyse.org)

[www.existenzanalyse.org](http://www.existenzanalyse.org); [www.existential-analysis.org](http://www.existential-analysis.org)

## **Österreich**

Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse Österreich (GLE-Ö)

Vorsitz: Dr. Liselotte Tutsch

A-1140 Wien, Einwanggasse 23/11

Tel.+ Fax: (++43)01/897 43 39

[gle-oe@existenzanalyse.org](mailto:gle-oe@existenzanalyse.org); [www.gle.at](http://www.gle.at)

## **Deutschland**

Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse Deutschland (GLE-D)

Vorsitz: Dr. Christoph Kolbe

D-30559 Hannover, Borchestr. 21

Tel.: (++49)0511/510 68 34, Fax: 510 68 35

[buer@gle-d.de](mailto:buer@gle-d.de); [www.gle-d.de](http://www.gle-d.de)

## **Schweiz**

Internationale Gesellschaft für Existenzanalytische Psychotherapie Schweiz  
(IGEAP)

Vorsitz: Dipl. Psych. Brigitte Heitger-Giger

CH-3013 Bern, Mezenerweg 12

Tel.: (++41)031/33 24 205 Fax: 031/302 85 21

[igeap-bern@existenzanalyse.org](mailto:igeap-bern@existenzanalyse.org); [www.existenzanalyse.ch](http://www.existenzanalyse.ch)

## **Institute der GLE in Österreich, Deutschland und er Schweiz:**

**Institut für Existenzanalyse und Logotherapie - Graz**  
Leitung: Dr. Christian und Michaela Probst  
A-8010 Graz, Neutorgasse 50  
Tel.: (+43)0316/81 50 60  
institut-graz@existenzanalyse.org

**Institut für Existenzanalyse und Logotherapie - Salzburg**  
Leitung: Dr. Anton Nindl  
A-5020 Salzburg, Thumegger Bezirk 7/1  
Tel./Fax: (+43)0662/83 19 03  
institut-salzburg@existenzanalyse.org

**Institut für Existenzanalyse und Logotherapie - Oberösterreich**  
Leitung: Mag. Ursula Reischer  
A-4810 Gmunden, Traunsteinstr. 62  
Tel.: (+43)07612/738 73, Fax: 07612/632 104  
institut-ooe@existenzanalyse.org

**Norddeutsches** Institut der Akademie für EA u. LT  
Vorsitz u. Leitung: Dr. Christoph Kolbe  
D-30559 Hannover, Borchestr. 21  
Tel.: (+49)0511/510 68 34, Fax: 510 68 35  
buero@gle-d.de; www.gle-d.de  
akademie.hannover@existenzanalyse.com

**Berliner** Institut der Akademie für EA u. LT  
Leitung: Susanne Jaeger-Gerlach,  
D - 10789 Berlin, Lietzenburger Straße 39  
Tel./Fax: (+49)030/217 77 27  
akademie.berlin@existenzanalyse.com

**Hamburger** Institut der Akademie für EA u. LT  
Leitung: Helmut Dorra  
D-25451 Quickborn, Justus-von-Liebig-Ring 6  
Tel.: (+49)04106/612045  
h.dorra@existenzanalyse.com

**SINNAN** - Institut für Existenzanalyse u. Logotherapie  
Leitung: Dr. Beda Wicki, Christine Wicki-Distelkamp  
CH-6314 Unterägeri, Weststraße 87  
Tel./Fax:(+41)041/750 52 70  
sinnan@existenzanalyse.org

Weitere Gesellschaften und Institute der Existenzanalyse im nicht-deutschsprachigen Raum sind über die GLE-International erfragbar bzw. die homepage [www.existenzanalyse.org](http://www.existenzanalyse.org).

## [www.existenzanalyse.org](http://www.existenzanalyse.org)

Unter der homepage finden Sie

- Informationen über Existenzanalyse und Logotherapie
- Allgemeine Informationen über die GLE (Geschichte, Vorstand, Mitgliedschaft ...)
- Informationen über Ausbildungen, Fort- und Weiterbildungen
- Die vergriffenen Exemplare der Zeitschrift EXISTENZANALYSE ab 1993 im pdf-Format
- Eine Bibliothek mit allen Publikationen in GLE Medien (Abschlussarbeiten, Zeitungsartikel, Diplomarbeiten, Dissertationen)
- Ein aktualisiertes Stichwort- und Autorenverzeichnis aller Publikationen in GLE Medien
- Eine Liste der TherapeutInnen und BeraterInnen der GLE
- Informationen über die aktuellen Aktivitäten der GLE in Österreich, Deutschland und in der Schweiz (Informationsveranstaltungen, Jours Fixes, Kongresse und Symposien, Vorlesungen, Selbsterfahrungsgruppen, Supervisionsangebote ...) und Links zu den verschiedenen Instituten
- Informationen über die internationalen Aktivitäten der GLE in englischer und spanischer Sprache





