

# Anleitung für die biographische Arbeit in der Existenzanalyse

## Biographische Existenzanalyse – BEA

*Lilo Tutsch & Karin Luss*

**Der Artikel gibt auf dem Hintergrund der grundlegenden Thesen zur biographischen Arbeit in der Existenzanalyse eine Handanweisung für die Vorgehensweise Biographischer Existenzanalyse in der therapeutischen Praxis.**

**Schlüsselwörter: Biographie, Personale Existenzanalyse, Biographische Existenzanalyse**

**This article gives an instruction in the application of biographical work in therapeutic practice according to the fundamental theories of biographical existential analysis.**

**Key-words: biography, personal existential-analysis, biographical existential-analysis**

### I. Grundsätzliche Anmerkungen

Schreibt ein Mensch seine Biographie, so lesen wir darin jene Ereignisse im Leben dieses Menschen, die ihn ausmachen, auszeichnen und verständlich machen.

Beschrieben wird nicht jede Lebenserfahrung sondern Ein-drückliches, Wesentliches, was geprägt, geformt, bewegt hat und wie die Person es wiederum gestaltet hat. Bühler (Bühler 1986, 114f.) betont, daß Biographie "nicht nur als eine Aneinanderreihung von Daten, sondern als eine Gestalt, die einem Prinzip oder einem Plan entspricht" zu verstehen ist.

Eine Biographie zeigt den Dialog mit dem Essentiellen im Leben. Es sind "ausgewählte Kapitel" in der Lebensgeschichte eines Menschen. Als solche bringen sie sich als positiv oder negativ Erlebtes sowie in ihrer Auswirkung auf den weiteren Lebenslauf und im Kontext des Lebens insgesamt zur Anschauung.

Diese "ausgewählten Kapitel" erhalten ihre Bedeutsamkeit aus der mit ihnen verbundenen emotionalen Qualität sowie dem Zusammenhang und Horizont in dem sie stehen.

In der therapeutischen Praxis beschäftigt uns die Biographie eines Menschen dort, wo sie "festgefahren" oder aber noch nicht fertig "geschrieben" ist. Wesentliche Textstellen der Lebensgeschichte können fehlen, weil sie vergessen oder verdrängt sind. Oder sie sind (noch) nicht als wesentlich erkannt worden, weil sie emotional fern sind,

die Person mit ihnen nicht in Berührung ist, oder sich nicht dazu gesellt und gestellt hat, oder weil vielleicht noch etwas offengeblieben ist.

Das *Ausstehende* in der Biographie liegt meist darin begründet, daß frühere Erfahrungen einen zu "starken Eindruck" gemacht haben, d.h. daß diese Erfahrungen Verletzungen und Mängel der personal-existentialen Grundstrebungen, des Dasein-Könnens, des Wertsein-Mögens, des Sosein-Dürfens sowie des Strebens nach Sinnvollem bewirkt haben.

Sie können sich als Grundfolien des Selbst- und Welt-erlebens (tiefe Störungen, Persönlichkeitsstörungen) massiv einprägen und das Erleben umfassend verändern oder in Teilbereichen (Fehlsichten, sensible Stellen, Neurosen) Erleben und Verhalten beeinflussen.

Verletzungen und Mängel "brennen" sich sozusagen ein und verhindern an dieser Stelle Neuerfahrungen, indem sie Wahrnehmung, Verhalten und Reaktion in einer bestimmten Weise einstellen und über die gegenwärtige Realität legen (Übertragung). Dadurch entstehen Wiederholungsmuster und Reinszenierungen. In ihnen drängt die Person im Sinne der Korrektur der schlechten Erfahrung auf "Wiedergutmachung". Aber Altes findet nicht ein Jetzt, sondern wieder nur das Vergangene. Die alten Wahrnehmungs-, Erlebens- und Verhaltensweisen bleiben so gegenwärtig und drängen sich in die aktuellen Situationen hinein. Die Folge ist, daß der personale Dialog ausbleibt.

## II. Wann ist biographische Arbeit in der Existenzanalyse angezeigt?

“Weil sich das Wesen auch in einzelnen Phänomenen zeigen kann, bedarf es in der existenzanalytischen (phänomenologischen) Psychotherapie keiner vollständigen Rekonstruktion der Lebenshistorie, um verstehen zu können. Denn was wesentlich ist, ist gegenwärtig und in jeder lebendigen Äußerung enthalten. Als solche ist es phänomenologisch zugänglich.” (Längle 1994, 11)

Biographische Arbeit *steht* in der Existenzanalyse daher nur *zur Diskussion*, wenn der personal-existentielle Vollzug (s. auch Personale Existenzanalyse, Längle 1993, in der Folge PEA) eingeschränkt ist. Sie ist *unumgänglich*, wenn die Einschränkung nicht überwunden werden kann und/oder der personale Akt nicht in der Tiefe der Person gründet.

Biographische Arbeit ist *kontraindiziert*, wenn die psychische Struktur (s. auch personal-existentielle Grundmotivationen, Längle 1997) der Person so wenig stabil ist, daß sie eine Aufhebung der Blockade (Abwehr) des personalen Dialoges und damit einer Verdichtung der Emotionalität durch größere Nähe zum Erfahrenen nicht standhalten kann. Hier muß zuerst durch Neuerfahrungen in den personal-existentialen Grunddimensionen strukturbildend gearbeitet werden bzw. muß die biographische Arbeit mehr kognitiv, erklärend geführt werden.

## III. Was gibt Hinweise auf die Notwendigkeit biographischer Arbeit im therapeutischen Prozeß?

- Wahrnehmungsverzerrungen, Erinnerungslücken in der aktuellen Wahrnehmung
- Störungen in der Emotionalität (unangemessen starke oder fehlende bzw. unpassende Emotionen)
- Impulsstörung (Hemmung, mangelnde Kontrolle)
- Unverständlichkeit von Reaktionen
- Uneinfühlbarkeit in andere, mangelhafte Wahrnehmung anderer
- Ausbleibende, vorschnelle, wechselhafte, oberflächliche Stellungnahmen
- Handlungsblockaden

## IV. Die Schritte in der biographischen Analyse

Die methodischen Schritte in der biographischen Analyse „sind jene der personalen Existenzanalyse (PEA). Der Unterschied liegt darin, daß in der Biographischen Existenzanalyse (BEA) zunächst ein Zugang zu jenen biographischen Inhalten zu schaffen ist, die für das Verständnis der aktuellen Lebensbezüge, Entscheidungen und Empfindungen relevant sind. (...) biographische Inhalte (...) sind in ihrer Wirkung auf die heutige, erwachsene Person zu se-

hen, aber auch in ihrer Wirkung auf die damalige Person, die im unmittelbaren Geschehen stand und dieses zunächst zu bewältigen hatte.” (Längle 1994, 23)

(Zur Erinnerung an die Schritte der Personalen Existenzanalyse wird auf den Artikel von A. Längle 1993 verwiesen.)

### 1. Der Einstieg:

Der unmittelbarste Einstieg in die biographischen Themen ist die primäre Emotion. Sie ist der Schlüssel zum Tor der Kernszenen in der Biographie und damit der “Einstiegschacht in die tieferen Stollen des menschlichen Bergwerkes”. Andere Einstiegsstellen “unter Tag” (Deskription, Verstehen, Stellungnahme, Handlung) bieten sich ebenso an und sind wichtig, wenn die Emotionalität in der Gegenwart fehlt oder wie oben erwähnt, die Verdichtung der Emotion nicht indiziert ist. Jede “Einstiegsstelle” führt zur Beschreibung der ursächlichen Szene und damit zum ersten Schritt der BEA.

### Die jeweiligen Einstiegsfragen:

*Deskription:* Woran erinnert Sie diese Situation, Szene? Woher kennen Sie so eine Konstellation? (unterstützend wirken z.B. folgende Methoden: Szenen aufzeichnen, Aufstellungen, Visualisationen,...)

*Emotion:* Kennen Sie dieses Gefühl von früher / aus anderen / früheren Situationen? Wohin führt Sie dieses Gefühl?

In welche Situation führt Sie dieses Gefühl? (→ zurück zur Deskription, BEA 0)

*Impuls:* Woher kennen Sie diesen Impuls, diese Reaktion? (→ Deskription, BEA 0)

*Verstehen:* Erinnert Sie diese Person an jemanden, der Ihnen auch so unverständlich war / so nahe war?

Erinnern Sie sich an ähnliche Situationen? (→ Deskription, BEA 0)

*Stellungnahme:* Was hätten Ihre Eltern dazu gesagt? (Hinlenken auf die Ursachen [Urmodelle] der heutigen Stellungnahme)

*Handlung:* Was haben Sie früher in solchen Situationen getan?

Erinnern Sie sich an eine Situation? (→ Deskription, BEA 0)

Ist der Einstieg gelungen und die Beziehung zum ursprünglichen Ereignis hergestellt, so ergibt sich die Möglichkeit, daß die Person den personalen Akt im Vergangenen vollzieht und so das noch Ausständige vervollständigt.

Methodisch erfolgt dies nach den Schritten der PEA. Zum Dialog damals kommt der Dialog über die bzw. zwischen den Zeiten.

## 2. Der Ablauf:

<b>BEA 0</b>	Was war damals? → → → → → → → → “Ins Bild Gehen”	Erinnern
<b>BEA 1</b>	Was war es, was fühlen Sie? → → → → → Welche Gefühle sind jetzt da?	Wiedererleben / Heben der ursprünglichen Emotion
	Ist es noch das Gefühl von vorhin? → → → (Check up fällt aus, wenn zu ablenkend)	Differenzieren der primären Emotion in Vergangenes und Aktuelles
	Was hätten Sie damals gerne getan / gesagt? → Was würden Sie jetzt ganz spontan gerne sagen / tun? (sofern Impuls in der Vergangenheit fehlt)	Lösung in Gang bringen
	Was sagt es Ihnen ? → → → → → → → → (Botschaft, z.B.: “Du bist unfähig ...”)	Erheben der Grundfolien (frühe Einstellungen, Grundlage der Differenzierung von der aktuellen Botschaft)
	Gibt es noch andere Botschaften? → → → →	Erweitern auf Neues hin (noch nicht Wahrgenommenes)
	Verstehen Sie Ihre damalige Situation? → → →	Integration des Unverständlichen
<b>BEA 2</b>	Verstehen Sie den anderen? → → → → → (z.B.: “Hat das mir gegolten, oder hat es mich nur ‚getroffen‘?”)	erste Befreiung vom Eingepägten, Heben neuer Sichtweisen
	Wie finden Sie es? Was halten Sie davon? → → (z.B.: „Wenn ich es so betrachte und noch einmal hineingehe als dieses Kind ...”)	Stellungnahme aus der Position des “Kindes”
	Wenn Sie es heute so betrachten, wie finden Sie es? → → →	Stellungnahme aus der Perspektive des Erwachsenen
		↓
		führt zum Herausheben / Herauslösen aus der Gefangenschaft des früher Erlebten durch erneute Stellungnahme
	Was haben Sie damals getan? → → → → →	Wehrhaftigkeit, Schutzverhalten heben (Das Gute daran bergen und bewahren)
	Was hätten Sie damals tun wollen / sollen? →	Fehlendes, Ausgebliebenes feststellen
	Was hätten Sie aus heutiger Perspektive am besten getan? Was wäre gut gewesen? →	die “richtige” Antwort geben
<b>BEA 3</b>	Können und wollen Sie heute noch etwas tun? →	noch Mögliches oder Notwendiges nachholen
	Was? Wann? Wie? → → → → → → → →	Anmessen an die Gegenwart
	Welche Auswirkungen haben dieses Erleben, diese Erfahrungen auf Ihr heutiges Erleben und Verhalten? Wo sind sie lebendig?	→ Ausstieg

### 3. Der Ausstieg:

Der "biographische Tauchgang" findet seinen jeweiligen Abschluß, indem der Bezug zum Jetzt angefragt, hergestellt, festgestellt und benannt wird.

Was sagt Ihnen das Erlebte / Erfahrene für die Gegenwart?

Zusätzlich geht es darum, die Bedingungen und Auslöser der Aufrechterhaltung solcher Muster und Übertragungen ausfindig zu machen (z.B.: Was fördert diese Überzeugungen? Wann kommen sie ins Spiel?).

Damit der Mensch aufgeschlossen wird für seine Gegenwart und das Kommende, braucht er das Erschließen des Verhindernden und das Abschließen des Vergangenen. Dann geschieht Loslösung, der Mensch wird unabhängig (autonom), Person authentisch und existentiell.

### V. Lösen sich Störungen im personalen Vollzug durch biographische Arbeit?

Biographisches Vorgehen läßt die Person verstehen, weshalb sie so erlebt, lebt und handelt. Sie wird sich in ihrem Lebenskontext verständlich.

Nicht immer (eher selten) werden durch das Verstehen die Probleme auch schon gelöst, sondern biographische Arbeit ist in der Therapie meist Spurensicherung und "Rekonstruktion", ein erster exemplarischer Rundgang, der oftmals beschränkt werden muß. Lösung von Blockaden und Fehlverhalten bedarf eines mehrmaligen "Löschvorganges". Er besteht aus:

- Bewußthalten des Verstandenen und der damit verbundenen apersonalen Abläufe (Wiederholungsmuster, Reinszenierungen, Ausbleiben des personalen Dialoges);
- wiederholten aktuellen Stellungnahmen zum Vergangenen (vgl. Kolbe 1994);
- verstärkter Bewußtmachung der aktuellen Realität (Differenzierung zwischen "Übertragenem und Aktuellem").

Die *Interpretation* von Zusammenhängen (Spiegeln der Wiederholung, z.B.: "Sie verhalten sich in dieser Beziehung so wie damals dem Vater gegenüber.") und Ansprechen von *Widerstand* dienen fallweise der Erleichterung des Zuganges zum Vergangenen. Erklärungen des therapeutischen Vorgehens können angstreduzierend sein.

### VI. Biographische Arbeit und frühe Beziehungen

Biographische Arbeit führt oft in *frühe Beziehungen* (meist Mutter / Vater). Warum?

Frühe Eindrücke sind prägender, da das Kind sich Einschränkungen und Verletzungen meist noch nicht stellungnehmend widersetzen kann. Das Kind ist anvertraut und daher ausgeliefert. In seiner Stellungnahme dominiert der re-

aktive Anteil. Es reift erst zur Stellungnahme heran und ist vorerst mehr auf seine Schutzmechanismen angewiesen. Diese stärken jedoch wiederum den reaktiven Anteil der Stellungnahme (später kann die Person auch gegen die Reaktion Stellung nehmen, der reaktive Anteil ist oft nur noch Ansporn zur Stellungnahme) und hindern den personalen Dialog.

### VII. Ein Beispiel

Die Patientin schildert eine Situation aus ihrem Urlaub. Sie war mit ihrem Mann in ein sehr schönes Hotel gefahren. In der Hotelhalle erlebte sie einen Panikzustand mit dem starken Impuls – "Ich muß hier weg, hier gehöre ich nicht hin unter lauter so feine, gewandte Menschen, hier falle ich peinlich auf." (PEA 0/1)

*Th: Wenn Sie noch einmal in Ihrer Vorstellung, vor Ihrem inneren Auge, hineingehen in diese Hotelhalle und sich umsehen, die Menschen dort ansehen, ihnen ins Gesicht schauen, wie sehen sie Sie an?*

*Pat: Die anderen sehen mich nicht wirklich an, aber ich habe dieses Gefühl.* (PEA 1, Primäre Emotion)

*Th: Welches Gefühl?*

*Pat: Panik, ich fühle mich unbeholfen, tolpatschig, ich gehöre nicht in so eine Umgebung, habe nicht die Größe. ... Ich fühle mich minder, denke nur noch daran, was die anderen über mich denken könnten ...*

*Th: Kennen Sie dieses Gefühl auch aus anderen Situationen? (Frage nach Generalisierung, Ablösung von der aktuellen Situation, Vorbereitung zur Hinwendung auf die ursprüngliche Situation)*

*Pat: Ja, in fast allen, in denen ich mit anderen Menschen zusammentreffe.*

*Th: Wenn Sie es so zurückverfolgen, gab es diese Gefühle auch früher schon? (Einstieg in BEA 1 über die primäre Emotion)*

*Pat: Ja, ... schon als Kind ...*

*Th: Erinnern Sie sich an so eine Situation, in der Sie sich so fühlten?*

*Pat: Ja, ja, mein Vater sagte immer, benimm dich doch ordentlich, alle schauen schon auf dich.*

*Th: Können Sie eine Situation herholen? (nach Einstieg in die früheren Erfahrungen v BEA 0)*

*Pat: Viele, z.B. sonntags beim Essen im Gasthaus: Patz nicht, trink ordentlich, du kannst das nicht, alle schauen schon her; einmal, erinnere ich mich, ist mir der Apfelsaft umgefallen, mein Kleid war naß ... (BEA 0) mein Vater schimpfte und machte mich runter ...*

*Th: Wie ging es Ihnen in dieser Situation?*

*Pat: Ich habe mich sehr klein und unfähig gefühlt, Angst, panisch, Angst, alles falsch zu machen ... Am liebsten wäre ich aufgestanden und weggerannt, ich war sehr unglücklich und habe mich so geschämt, aber auch total unverstanden gefühlt.* (BEA 1, Primäre Emotion und Impuls). Die Pat. ist jetzt sehr bewegt. An dieser Stelle gilt es, ausreichend lange zu verweilen, um die Bewegung aufzunehmen und der Emotionalität Zeit zu geben. *Kein Wunder, daß ich in öffentlichen Situationen so verkrampft bin?* Die Pat. beginnt zu verstehen (Verbindung zur Ge-

genwart geschieht).

*Th: Verstehen Sie das Verhalten Ihres Vaters?*

*Pat: Nein, aber er war zu allen Menschen so, er kann nicht anders ... Er ist immer darauf bedacht, nicht aufzufallen. Alle müssen sich nach ihm richten. (BEA 2, Fremdverständnis)*

*Th: Wie finden Sie das Verhalten Ihres Vaters? (BEA 2)*

*Pat: Es ist unmöglich von ihm, so einem kleinen Kind so viele Komplexe zu schaffen. Und das wegen solch unbedeutender Ereignisse!*

*Th: Hätten Sie damals etwas tun können?*

*Pat: Ich hatte nicht wirklich eine Möglichkeit damals, er kritisierte immer, ich hätte seinen Ärger nur verstärkt ...*

*Th: Was würden Sie ihm jetzt sagen / tun? (Stellungnahme und Handlungssprungbrett; Handlungsvorbereitung, Überleitung zu BEA 3)*

*Pat: Du bist verletzend, es ist nicht wahr, daß ich tolpatschig bin. So etwas kann ja passieren. Wahr ist, daß Du unsensibel und uneinfühlsam bist und ängstlich ... (Die Person bringt sich stellungnehmend ein und befreit sich damit von der Fremdeinschätzung.)*

BEA 3 erscheint hier nicht wichtig (d.h., der Schritt noch etwas real zu verändern), sondern die neue Stellungnahme wird in die Gegenwart hereingeholt (integriert) und damit der Ausstieg aus der BEA zurück in die aPEA (aktuelle PEA) vorbereitet.

## Ausstieg:

*Th: Was davon ist in Ihnen lebendig geblieben? Was davon begleitet Sie heute noch? (BEA → PEA)*

*Pat: Meine Meinung von mir, daß ich tolpatschig und unfähig bin, mich nicht in Gesellschaft bewegen kann ...*

*Th: Wenn Sie noch einmal zurück in die Hotelhalle*

*gehen ... ? (PEA 1) Worin lebt diese Einschränkung, wo spüren Sie sie? (PEA 2)*

*Pat: Wenn ich mich so klein und minder fühle ...*

*Th: Und wie ist es wirklich? Wenn Sie noch einmal in die Hotelhalle zurückgehen und sich von außen ansehen, wie haben Sie sich tatsächlich verhalten? ... Was davon ist tolpatschig, klein und minder?*

*Pat: Ich falle eigentlich gar nicht auf, ich kann nur nicht gut Konversation betreiben, wenn mich jemand anspricht.*

*Th: Schlimm?*

*Pat: Nicht in der Hotelhalle ...*

*Dr. Liselotte Tutsch  
Einwanggasse 23/10  
A-1140 Wien*

*Dr. Karin Luss  
Seckendorfsstrasse 6/1/6  
A-1140 Wien*

## Literatur

- Bühler, K. E. (1986): Die Biographie als integrierendes Element in der Psychotherapie. In: Integrative Therapie 1-2, 110-126
- Jaspers, K. (1973): Allgemeine Psychopathologie. Berlin: Springer, 9°
- Kolbe, C. (1994): Stellungnahmen aufgrund biographischer Erfahrungen in ihrer Bedeutung für das aktuelle Handeln. In: Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: Tagungsbericht 1992 der GLE, 34-36
- Längle, A. (1993): Personale Existenzanalyse. In: Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: Tagungsbericht 1991 der GLE, 133-160
- Längle, A. (1994): Die biographische Vorgangsweise in der Personalen Existenzanalyse. In: Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: Tagungsbericht 1992 der GLE, 9-33
- Längle, A. (1997): Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung. In: Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Tagungsbericht 1993 der GLE, 149-169

## Biographische Methode

### Eine lexikalische Kurzfassung

In der Existenzanalyse wird unter Biographie die Lebensgeschichte verstanden, anhand der das Wesen des Menschen (seine Person) "wie ein Muster auf einem sich abrollenden Teppich" (für ihn und für andere) erkennbar wird (Frankl). Die Biographie besteht aus der im heutigen Verstehenshorizont interpretierten Erlebensgeschichte (Eindrucksebene), Lebensgeschichte (Aktivität, Bewältigung) und dem im selben Verstehenshorizont erwachsenen Lebensentwurf für die Zukunft ("wofür ich leben will") und umspannt somit den gesamten Lebensbogen inklusive Sterben und Tod (Blankenburg). Die in der Biographik erfaßte Geschichte des (kranken) Menschen (Psychohistorie) stellt den Hintergrund dar für die Geschichte der Krankheit (Psychogenese).

Als b.M. wird eine spezielle Anwendungsform der Personalen Existenzanalyse bezeichnet, mit deren Hilfe biographische Inhalte therapeutisch bearbeitet werden können. Im ersten Abschnitt werden die derzeit aktuellen Lebens-themen zusammengetragen, phänomenologisch verdichtet und auf biographische Inhalte bezogen (fokussiert). Im zweiten Teil wird der Inhalt mit Hilfe der Personalen Existenzanalyse durchgearbeitet und schließlich in seiner Transparenz bezüglich Selbstverständnis, Fremdverständnis und Aktualitätsbezug durchleuchtet.

#### Literatur:

Blankenburg, W. (Hrsg), (1989): Biographie und Krankheit. Stuttgart: Thieme

Kolbe, C. (Hrsg), (1994): Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag

Längle, A. (1994): Die biographische Vorgangsweise in der Personalen Existenzanalyse. In: Kolbe, C. (Hrsg): w.o., 9-33

*Alfried Längle*